

**Impacto del confinamiento domiciliario durante la pandemia COVID-19 en seis parejas andaluzas: estresores, oportunidades, pareja como apoyo y post-confinamiento. Un estudio cualitativo a través de grupos focales**

Alumna: Carmen María Arroyo Pérez

Tutora: Marisol Blanco Ruiz

Máster en Psicología General Sanitaria - Trabajo Fin de Máster de Carácter Investigador

Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Córdoba

16 de marzo, 2021



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

## Índice

<b>Resumen</b> .....	<b>3</b>
<i>Palabras clave</i> .....	<b>4</b>
<b>Introducción</b> .....	<b>5</b>
<i>Impacto psicológico general del confinamiento domiciliario y la pandemia COVID-19</i> .....	<b>7</b>
<i>El presente estudio</i> .....	<b>13</b>
<b>Método</b> .....	<b>15</b>
<i>Diseño</i> .....	<b>15</b>
<i>Tipo de muestreo, reclutamiento y descripción de la muestra</i> .....	<b>15</b>
<i>Contextualización</i> .....	<b>18</b>
<i>Cuestiones éticas</i> .....	<b>19</b>
<i>Procedimiento</i> .....	<b>19</b>
<i>Método de análisis</i> .....	<b>22</b>
<b>Resultados</b> .....	<b>23</b>
<i>Tema 1: Confinamiento como estresor</i> .....	<b>24</b>
<i>Tema 2: Confinamiento como oportunidad</i> .....	<b>33</b>
<i>Tema 3: Pareja como apoyo</i> .....	<b>38</b>
<i>Tema 4: Experiencia post-confinamiento</i> .....	<b>41</b>
<b>Discusión</b> .....	<b>48</b>
<i>Confinamiento como estresor</i> .....	<b>48</b>
<i>Confinamiento como oportunidad</i> .....	<b>52</b>
<i>Pareja como apoyo</i> .....	<b>56</b>
<i>Experiencias post-confinamiento</i> .....	<b>59</b>
<i>Limitaciones y fortalezas</i> .....	<b>63</b>
<i>Líneas futuras de investigación</i> .....	<b>66</b>
<i>Recomendaciones</i> .....	<b>67</b>
<b>Conclusión</b> .....	<b>68</b>
<b>Referencias</b> .....	<b>69</b>
<b>Tablas</b> .....	<b>92</b>
<b>Figuras</b> .....	<b>96</b>

## Resumen

*Introducción:* La pandemia COVID-19 y el confinamiento domiciliario han transformado la vida diaria de las personas, modificando las relaciones sociales y familiares, produciendo alteraciones en la vida en pareja, por lo que ha presentado un desafío no solo para la salud mental individual sino también para la relacional.

*Objetivo:* Explorar y describir cómo ha sido la experiencia de confinamiento domiciliario para las parejas, comprobando los aspectos comunes y diferenciales en función del género y de tener o no hijos/as.

*Método:* Se seleccionó una metodología cualitativa, empleando el grupo focal para la recopilación de datos. Se empleó el muestreo intencional no probabilístico para la selección de la muestra, la cual estaba compuesta por 6 parejas andaluzas. Estas fueron distribuidas en 4 grupos focales, en función del género y de tener o no hijos/as. Las sesiones se llevaron a cabo en formato de videoconferencia. Se utilizó el análisis temático inductivo para identificar los patrones de significados de las parejas participantes.

*Resultados:* Se derivaron cuatro temas fundamentales: (1) confinamiento como estresor (estresores asociados al confinamiento domiciliario y a la pandemia, y asociados a la convivencia forzada); (2) confinamiento como oportunidad (vivir despacio, (re)conexión y fortalecimiento de la pareja, desarrollo de nuevas habilidades, como ayuda en la toma de decisiones y autocuidado); (3) Pareja como apoyo (emocional, cognitivo y conductual); y (4) experiencia post-confinamiento (vuelta a la *nueva normalidad* y cambios individuales/relacionales percibidos por las parejas).

*Conclusión:* Este estudio aporta evidencias de cómo las relaciones cercanas positivas y de apoyo pueden ser de gran ayuda y actuar como factor protector a la hora de sobrellevar situaciones perniciosas o estresantes como la pandemia COVID-19.

*Palabras clave:* experiencias confinamiento; COVID-19; estudio cualitativo; relaciones de pareja; estrés; fortalezas; apoyo; post-confinamiento.

### **Abstract**

*Introduction:* The COVID-19 pandemic and lockdown have transformed people's daily lives, modifying social and family relationships, producing alterations that concern their couple lives. Therefore, a challenge has been presented not only for the individual mental health but also for the relational one.

*Objective:* To explore and describe how the lockdown experience has impacted for the couples' lives, verifying the common and the differential aspects based on gender and to the fact of having children or not.

*Method:* A qualitative methodology was selected, using the focus group for the data collection. A non-probabilistic intentional sampling was used for the selection of the sample, which was composed by 6 couples Andalusians couples. These couples were distributed into 4 groups, according to gender and to the fact of having children or not. The focus group sessions were conducted in videoconference format. Thematic inductive analysis was used to understand patterns of meanings across the focus groups

*Results:* Four fundamental themes were found: (1) lockdown as a stressor (stressors related to lockdown and to the pandemic, and related to forced cohabitation); (2) lockdown as an opportunity (slow living, couple (re)connection and strengthening the relationship, development of new skills, such as help in making decisions and self-care); (3) couple as support (emotional, cognitive and behavioral); and (4) post-lockdown experience (back to the *new normality* and individual/relational changes perceived by the couples).

*Conclusion:* This study provides evidences on how positive and supportive close relationships could be of great help to couples and act as a protective factor when they cope with so stressful or pernicious situations as the COVID-19 pandemic.

**Key words:** *Lockdown experiences; COVID-19; qualitative study; couple relations; stress; strengths; support; post-lockdown.*

## Introducción

A finales de 2019 se produjo, en Wuhan (Hubei, China), el brote de una nueva enfermedad infecciosa de síndrome respiratorio agudo severo por coronavirus (SARS-CoV-2) ([Nelson et al., 2020](#)). Fue a principios de 2020, cuando esta enfermedad, causada por el nuevo coronavirus (COVID-19) empezó a extenderse por toda China. El vertiginoso aumento de casos confirmados y fallecimientos comenzó a esparcirse por todo el mundo, convirtiéndose en focos importantes de la pandemia: Europa en general y España en particular ([Günther et al., 2020](#); [Ozamiz et al., 2020](#)). Esta rápida tasa de transmisión, junto con la ausencia de tratamiento y vacunas, hicieron necesario que el gobierno de España declarara el estado de alarma por el Real Decreto 463/2020, del 14 de marzo, a fin de proteger a la población, reducir la progresión del virus, así como fortalecer y mitigar su impacto sobre el sistema sanitario público ([BOE, 2020](#); [Lorenzo et al., 2020](#)).

De esta forma, una de las medidas extraordinarias, y temporales, llevadas a cabo fue el confinamiento estricto domiciliario de la población (intervención aplicada a nivel comunitario para la reducción de interacciones sociales [[Sánchez y de la Fuente, 2020](#)]). Esto hizo que solo se pudiera salir a la calle para cubrir necesidades básicas como: ir a trabajar - sectores esenciales-, recibir atención médica y comprar alimentos y/o medicamentos ([BOE, 2020](#)). Esta medida, tan necesaria y esencial para minimizar el riesgo biológico y sanitario ([Brooks et al., 2020](#); [Humphreys et al., 2020](#); [Jacobson et al., 2020](#)), está dando lugar a incuestionables consecuencias económicas, sociales y psicológicas (e. g., [Günther et al., 2020](#); [Ozamiz et al., 2020](#); [Parrado y León, 2020](#); [Sandín et al., 2020](#); [Torres y Fernández, 2020](#)).

Centrándonos en las consecuencias psicológicas, comprobamos que ha causado un estrés insólito en los individuos que conforman la sociedad ([Van Gelder et al., 2020](#)) acarreando cambios en nuestro comportamiento y afectando no solo a las personas que han sufrido la enfermedad, a sus familiares y a los/as profesionales sanitarios y cuidadores/as que las han atendido, sino también a la población no contagiada ([Huarcaya, 2020](#); [Ozamiz et al., 2020](#)), pues ha afectado a todos los aspectos de la vida ([Rapelli et al., 2020](#)).

Sin embargo, no solo resulta relevante el estudio del impacto y los efectos de la pandemia COVID-19 y del confinamiento domiciliario a nivel individual ([Holmes et al., 2020](#)) sino también en el ámbito de pareja, pues ha transformado nuestra vida cotidiana ([Nelson et al., 2020](#)), modificando nuestras relaciones sociales y familiares, produciendo, por ende, alteraciones en la vida de las parejas ([Aponte et al., 2020](#)). Esto es importante ya que, como se verá posteriormente, la pareja es uno de los núcleos más importantes en la vida adulta y su deterioro puede repercutir de forma negativa sobre la salud mental y física. Por ello, resulta imprescindible explorar, identificar y describir los procesos que han llevado a cabo las parejas funcionales -sin problemas graves de relación- para hacer frente a los diferentes estresores que han ido surgiendo, pues estos mediarán en la percepción y el impacto de los mismos ([Randall y Bodenmann, 2017](#)). Hemos de recabar datos que nos ayuden a atenuar las posibles consecuencias asociadas, identificar qué estrategias de afrontamiento pueden resultar efectivas ([Bodenmann et al., 2006](#)), a fin de ofrecer los recursos psicológicos necesarios para afrontar una situación de alto estrés como la que estamos viviendo y, a su vez, intentando ayudar a sentar las bases para futuras investigaciones más extensas y específicas.

De esta forma, la presente investigación ha tenido como fin explorar y describir, a través de un estudio de carácter cualitativo descriptivo, cómo ha afectado y han afrontado seis parejas andaluzas este estresor sin precedentes en los primeros meses de la pandemia en España. Es decir, cómo las parejas han vivido los diferentes cambios que ha impuesto el

confinamiento domiciliario, los estresores que han ido surgiendo (tanto procedentes de la pandemia y el confinamiento, como de la convivencia), el significado que han creado de la experiencia vivida ([Bell et al., 2020](#)), los recursos o factores protectores que les han ayudado a hacer frente a tal situación, así como los cambios percibidos en sus relaciones tras el mismo. Además, este estudio arroja algo de luz sobre cómo las parejas han experimentado la vuelta a la *nueva normalidad*, cuando las restricciones domiciliarias empezaron a disminuir ([Günther et al., 2020](#)).

### **Impacto psicológico general del confinamiento domiciliario y la pandemia COVID-19**

Con el inicio de la pandemia, y de forma repentina, nuestra vida tal y como la conocíamos se transformó ([Nelson, et al., 2020](#)), teniendo que adaptarnos no solo a la situación de confinamiento domiciliario estricto que se impuso sino también a los cambios que ello conllevó en el ámbito personal y social (pérdida del trabajo remunerado, conciliación familiar, cierre de las escuelas [e. g. [Cáceres et al., 2020](#)]), unido al clima de incertidumbre imperante. En suma, ya no podíamos hacer frente a los sucesos de la misma manera, pudiendo llegar a sentirnos abrumados/as por el “*desajuste evolutivo*” producido, es decir, ante un cambio tan repentino y dramático en las condiciones ambientales, donde nuestras estrategias o patrones de comportamiento ya no resultaban útiles y/o habían dejado de funcionar ([Li et al., 2018](#)).

Así, investigaciones realizadas recientemente han dilucidado posibles consecuencias psicológicas a *nivel individual* a causa de los estresores asociados al confinamiento domiciliario y a la pandemia COVID-19. Se ha encontrado que el hacer frente a todos estos estresores (psicológicos, biológicos, sociales, económicos y relacionales) ha podido dar lugar al empleo de mecanismos desadaptativos de afrontamiento ([Van Gelder et al., 2020](#)) que pueden exacerbar la sintomatología normal asociada a tal situación o una patológica subyacente. De esta manera, se ha hallado: un posible impacto en nuestro bienestar

psicológico ([Brooks et al., 2020](#)); un aumento de las emociones negativas experimentadas ([Li et al., 2020](#)), síntomas de estrés postraumático, ansiedad y depresión ([Caballero y Campo, 2020](#); [Wang et al., 2020](#)); un aumento de la ideación suicida relacionada con estresores asociados a la COVID-19 ([Ammerman et al., 2021](#)); un posible aumento de la prevalencia e incidencia de diversos trastornos mentales ([Ozamiz et al., 2020](#)); así como un incremento en los niveles de ansiedad, preocupación e intranquilidad económica por la pérdida del empleo y las consecuencias negativas que la acompañan ([Nelson et al., 2020](#); [Sandín et al., 2020](#)). Todos estos datos concuerdan con los encontrados en epidemias pasadas ([Brooks et al., 2020](#)), en otras situaciones de confinamiento/cuarentena ([Adler et al., 2018](#); [Arrigo y Bullock, 2008](#); [Haney, 2003](#); [Schneider et al., 2010](#)) y en crisis económicas anteriores ([Forbes y Kreuger, 2019](#)).

No obstante, también se han encontrado aspectos positivos asociados al confinamiento, a raíz de la COVID-19, como: valorar más las actividades realizadas al aire libre, las relaciones interpersonales y familiares; preocuparse más por el futuro; y el descubrimiento de nuevas aficiones (e. g., [Evans et al., 2020](#); [Sandín et al., 2020](#)). Asimismo, [Capuano et al. \(2020\)](#) no encontraron empeoramiento alguno, en las medidas tomadas antes y durante el confinamiento COVID-19, en los niveles de depresión y ansiedad. Es más, encontraron algunas mejoras en las medidas de calidad de vida -relacionada con la función social y la satisfacción sexual.

En definitiva, esta pandemia COVID-19 y el uso del confinamiento domiciliario como medida sanitaria esencial ([Humphreys et al., 2020](#)) han tenido, y tendrán, un impacto psicológico importante, pues ha sido un acontecimiento vital sin precedentes y cuya duración resulta, por el momento, desconocida ([Altena et al., 2020](#)).



## **Impacto del confinamiento domiciliario y la pandemia COVID-19 en las relaciones íntimas**

Pese a que la literatura, mencionada anteriormente, enfatiza el impacto negativo de la pandemia y el confinamiento domiciliario COVID-19 en las personas consideradas individualmente, son diversas las razones para considerar, además, el impacto y las implicaciones para las relaciones íntimas, pues ambas se encuentran interconectadas ([Günther et al.](#), 2020). Esto es así puesto que las personas, como seres sociales que somos, tendemos a buscar asesoramiento, apoyo y consuelo en nuestros seres queridos para hacer frente a las situaciones estresantes de forma adecuada ([Johnson](#), 2019; [Ruan et al.](#), 2019; [Shaver y Mikulincer](#), 2014; [Walen y Lachman](#), 2000). Llegada la adultez, uno de los vínculos más importantes, para muchas personas, son los establecidos en las relaciones de pareja, la cual acaba ocupando un sitio prioritario en la vida personal y emocional adulta ([Johnson](#), 2019; [Lucarelli y Wittner](#), 2019; [Vicente](#), 2017). Los vínculos seguros, creados en estas relaciones, nos ayudan a manejar el estrés, las emociones negativas y nos proporcionan seguridad ([Koivula et al.](#), 2019), siendo estos una necesidad fundamental del ser humano ([Johnson y Greenman](#), 2006; [Johnson](#), 2019). Así, la *teoría del apego* sostiene que la búsqueda de cercanía posee una función de protección, ayudándonos en la adaptación frente al peligro, lo cual hace que la relación sea usada como un refugio seguro, es decir, como fuente de resiliencia frente a la adversidad y el estrés ([Shaver y Mikulincer](#), 2014; [Wiebe y Johnson](#), 2017), estando acompañada de mayores niveles de satisfacción de pareja ([Guzmán y Contreras](#), 2012) y siendo este “consuelo protector” fundamental para protegernos de enfermedades emocionales y físicas, así como mejorando nuestra capacidad de recuperación (Taylor, 2002 citado en [Johnson](#), 2008).

De esta manera, [Wiebe y Johnson](#) (2017) sugieren en su revisión bibliográfica que las relaciones seguras promueven una co-regulación adaptativa frente al estrés, repercutiendo en

el bienestar y la salud. Asimismo, [Cutrona et al.](#), (2018) sostienen que si los miembros de la pareja se comunican acerca del estrés experimentado y lo afrontan como unidad pueden reducir su impacto, pudiendo incluso enriquecer la relación ([Randall y Bodenmann](#), 2009). En definitiva, la calidad de la relación y el apoyo en la pareja pueden actuar como factores de protección ([Conger y Conger](#), 2002; [Michelson](#), 2006), pudiendo amortiguar los efectos negativos del estrés ([Acevedo y Aron](#), 2009; [Coan, et al.](#), 2006). Sin embargo, la relación también puede actuar como factor de riesgo, pues se ha encontrado que mayores niveles de tensión de pareja predicen más problemas de salud ([Walen y Lachman](#), 2000), mientras que la insatisfacción en la relación aumenta el impacto del estrés y/o los problemas de pareja ([Stanley y Markman](#), 2020).

Esto es relevante puesto que la calidad, el apoyo y la satisfacción de las relaciones de pareja, las cuales pueden verse alteradas por el impacto de los estresores ([Nina](#), 2016; [Randall y Bodenmann](#), 2017) -incluidos los asociados al COVID-19 ([Balzarini et al.](#), 2020)- influyen tanto en nuestra salud física como psicológica ([Acevedo y Aron](#), 2009; [Holt y Smith](#), 2012; [Lucarelli y Wittner](#), 2019; [Pietromonaco y Overall](#), 2020; [Sorokoumova et al.](#), 2020; [Walen y Lachman](#), 2000).

Es tal su relevancia que los estudios acerca del impacto de esta situación sobre la pareja se han llevado a cabo desde el inicio de la pandemia COVID-19 y del confinamiento domiciliario. Investigaciones recientes muestran, por una parte, un incremento de la violencia de género durante el confinamiento en múltiples países ([Aponte et al.](#), 2020; [Humphreys et al.](#), 2020; [Sundaray y Kacker](#), 2020; [Thomas y Rajan](#), 2020; [Vera](#), 2020). Asimismo, se ha encontrado que el confinamiento ha podido dar lugar a un incremento de los conflictos de pareja debido al aumento del estrés asociado a la COVID-19 ([Luetke et al.](#), 2020; [Smyth et al.](#), 2020), encontrando que, a más factores estresantes expresados por los/as participantes, más conflictos y menor satisfacción de pareja ([Balzarini et al.](#), 2020), así como una menor

frecuencia de comportamientos íntimos y sexuales ([Luetke et al., 2020](#)). No obstante, el impacto de estos estresores, en la calidad y satisfacción de pareja, puede estar mediado por las vulnerabilidades individuales, de relación y/o contextuales ([Epstein y Baucom, 2002](#); [Karney y Bradbury, 1995](#); [Pietromonaco y Overall, 2020](#)) o por la calidad previa de la relación que permite a la pareja percibir disponible a su compañero/a y disfrutar de apoyo psicológico mutuo, lo que podría atenuar el impacto negativo de tales estresores ([Balzarini et al., 2020](#); [Johnson, 2019](#))

Por otra parte, hay parejas que han tenido una rutina “normal” y tranquila, en general, lo que ha conllevado resultados positivos, encontrando una mejora en sus relaciones pese al desafío que han supuesto tanto la conciliación familiar como la convivencia ([Ayuso et al., 2020](#)). Mientras que otras investigaciones no vislumbran cambios en la calidad, satisfacción y/o conflictos en la mayoría de las parejas ([Lewandowski, 2020](#); [Stanley y Markman, 2020](#)), quedando el grado de satisfacción determinado por el estado previo de la relación ([Aponte et al., 2020](#)). Es decir, se ha intensificado lo que había previamente en un sentido tanto positivo como negativo, al quedar desnudas las relaciones, sin esas capas/rutinas diarias que no permitían verla ([Rodríguez y Rodríguez, 2020](#)).

Asimismo, se ha encontrado un menor impacto del confinamiento domiciliario COVID-19 sobre la salud física y el bienestar psicológico en aquellas/os participantes que informaban de: una buena calidad de la relación ([Pieh et al., 2020](#)), mayores niveles de satisfacción de pareja ([Quezada et al., 2020](#)) o simplemente estaban casadas/os ([Saeed et al., 2020](#)), incluso cuando había un decremento en el nivel de ingresos ([Jace y Makridis, 2020](#)), pudiendo actuar la pareja como un apoyo psicológico frente a la incertidumbre ([Maiti et al., 2020](#)). A este respecto, [Donato et al. \(2021\)](#) encontraron que las preocupaciones relacionadas con el COVID-19 predecían de forma positiva la comunicación explícita del estrés en la pareja, que a su vez predecía una relación positiva con las respuestas diádicas de afrontamiento

percibidas y, finalmente, predecía positivamente el bienestar psicológico. Además, [Sorokoumova et al.](#), (2020) encuentran que la capacidad de escuchar al otro miembro de la pareja, el autocontrol en la comunicación y el manejo del propio estado anímico determinan las relaciones de pareja constructivas durante el confinamiento COVID-19. Así, dentro de todo el estrés que la pareja ha podido experimentar, el compartir esta situación tan difícil con ella ha podido actuar como factor protector, siendo la percepción de apoyo un factor fundamental ([Rapelli et al.](#), 2020). Esto concuerda con los datos obtenidos en situaciones de cuarentena individual, donde mayores niveles de apoyo familiar percibido reflejaron un menor deterioro y actitudes más positivas hacia el mismo ([Adler et al.](#), 2018). También, [Eder et al.](#) (2020) encontraron que la calidad de la relación durante el confinamiento se predecía mejor por la seguridad en el apego que por factores asociados a la COVID-19 -miedo al contagio o la severidad de las restricciones-.

Sin embargo, se han encontrado diferencias en lo que respecta a las *parejas con y sin hijos/as*. Durante el confinamiento, las parejas con hijos/as han tenido una mayor cantidad de demandas a las que se han tenido que enfrentar ([Prime et al.](#), 2020), lo que ha podido generar grandes niveles de ansiedad y estrés en los/as padres/madres ([Fraenkel y Cho](#), 2020; [Vázquez et al.](#), 2020), e incluso *burnout* ([Mikolajczak y Roskam](#), 2020), así como nuevas tensiones y desafíos ([Smyth, et al.](#), 2020), lo que ha podido repercutir no solo en la relación de pareja, sino también en prácticas ineficaces de crianza y en el incremento del riesgo de maltrato infantil ([Wu y Xu](#), 2020). Por otro lado, en la investigación realizada por [Evans et al.](#) (2020) se encontró que, pese a que algunas familias habían comunicado mensajes de desafío y pérdida, informando de relaciones familiares tensas y/o problemas de salud mental, otras hacían alusión al confinamiento COVID-19 como una oportunidad para fortalecer sus relaciones. Igualmente, en el estudio realizado por [Günther et al.](#) (2020) encontraron que, aunque las parejas sin hijos/as expresaron menores niveles de ansiedad y más temas de

mejora, las parejas con hijos/as adquirieron mayores niveles de resiliencia en el ámbito de la pareja, encontrando un fortalecimiento del vínculo conforme aumentaba el tiempo de confinamiento a causa del COVID-19. También concuerda con las investigaciones anteriores realizadas para comprobar el impacto de catástrofes naturales sobre las relaciones, donde se encontró una mayor probabilidad de un funcionamiento familiar disfuncional ([McDermott y Cobham, 2012](#)), pero al mismo tiempo una mayor cohesión y un mejor estado de salud percibido, tras la catástrofe, cuando había funcionamiento familiar adaptativo, positivo y de cohesión ([Cao et al., 2013](#)).

En definitiva, esta crisis ha podido traer consigo tanto peligros como oportunidades para las relaciones de pareja ([Smyth et al., 2020](#); [Stanley y Markman, 2020](#)). Por una parte, el confinamiento domiciliario ha podido desencadenar una percepción más negativa tanto de la pareja como de la relación ([Coop y Mitchell, 2020](#)) y el uso de procesos diádicos más destructivos o dañinos por parte de algunas parejas ([Pietromonaco y Overall, 2020](#)), mientras que otras han priorizado su relación, valorando el tiempo juntos/as ([Coop y Mitchell, 2020](#)), uniéndose para hacer frente a los posibles factores estresantes ([Fraenkel y Cho, 2020](#); [Günther et al., 2020](#)) y creando un sentido de pertenencia que ha derivado en el desarrollo de fortalezas ([Smyth et al., 2020](#)). Pudiendo quedar el impacto mediado por las vulnerabilidades individuales, de relación (procesos diádicos deficientes) y/o contextuales ([Pietromonaco y Overall, 2020](#)), así como los procesos adaptativos puestos en marcha por la pareja, tal y como sostiene el *modelo de vulnerabilidad-estrés-adaptación* de [Karney y Bradbury \(1995\)](#), lo que puede explicar la disparidad de los resultados encontrados en las investigaciones.

### **El presente estudio**

Pese a que la literatura referente a este tema está aumentando constantemente, es necesaria la realización de más investigaciones para comprender mejor el impacto del confinamiento domiciliario y la pandemia COVID-19 sobre las relaciones ([Williamson, 2020](#)). A fin de

poder atender a las demandas de la situación, la mayoría de los estudios realizados -los cuales han resultado imprescindibles- han sido rápidos, exploratorios y con amplias muestras. Sin embargo, son escasos, hasta el momento, los estudios cualitativos llevados a cabo que analicen y describan en profundidad cómo el confinamiento domiciliario ha afectado a las relaciones de pareja ([Evans et al., 2020](#) -*variedad de experiencias en familias australianas durante el COVID-19*-; y [Günther et al., 2020](#) -*relaciones de pareja y familiares al comienzo del confinamiento domiciliario por COVID-19 en España, empleando métodos mixtos*-).

Consideramos relevante la realización de esta investigación sobre las experiencias subjetivas del confinamiento, pues las investigaciones cualitativas son cruciales en la época de la COVID-19, a fin de recopilar y comprender las respuestas sociales a esta pandemia y el sentido dado a las experiencias vividas ([Teti et al., 2020](#)). Por ello, es importante la realización del presente estudio de carácter cualitativo, llevado a cabo a través de grupos focales, para comprender, explorar y describir cómo ha afectado la experiencia de confinamiento domiciliario – del 15 de marzo al 21 de junio de 2020- a las relaciones de pareja y cómo estas han manejado los diferentes estresores que han ido surgiendo. Asimismo, en este estudio tratamos de profundizar tanto en los aspectos positivos del confinamiento como en los recursos o factores de resiliencia que han ayudado a estas parejas a sobrellevar y amortiguar estos estresores.

De esta manera, nuestras preguntas de investigación han sido las siguientes: cómo ha afectado el confinamiento domiciliario a las relaciones de pareja, con y sin hijos/as; cuáles han sido los aspectos más estresantes de la pandemia COVID-19, el confinamiento domiciliario y la convivencia durante este periodo; qué recursos les han ayudado a hacer frente a esta situación; cómo la pareja ha podido actuar como un factor de apoyo y protección frente a los estresores; y cómo han cambiado, en su caso, estas relaciones de pareja tras el cese el confinamiento.

Concretamente, los *objetivos específicos* del presente estudio son: (a) recopilar información sobre cómo ha sido la experiencia de confinamiento para estas de pareja; (b) identificar posibles estresores y aspectos positivos de la situación vivida (c); discriminar similitudes y diferencias en las experiencias, percepciones y temas abordados durante las sesiones en función del género y de tener o no hijos/as; (d) explorar cuál ha sido el papel de la pareja en el afrontamiento de los distintos estresores originados por la pandemia desde el confinamiento domiciliario; (e) describir cómo han cambiado las relaciones de pareja y familia tras la situación de confinamiento.

## Método

### Diseño

Para la realización de la presente investigación, se seleccionó una metodología cualitativa dada su utilidad para acceder a las experiencias afectivas ([Teti et al., 2020](#); [Verdú, 2013](#)), consiguiendo así amplias descripciones que nos permiten comprender las vivencias y significados, tanto personales como diádicos, que han tenido las parejas participantes en sus experiencias vividas durante el confinamiento domiciliario a causa de la COVID-19.

Se empleó el *grupo focal* para la recopilación de datos. Este instrumento resulta especialmente útil para la identificación tanto de las experiencias comunes como para apreciar la diversidad vivencial dentro de un grupo ([Hughes y DuMont, 2002](#)), siendo recomendado para estudios retrospectivos ([Yaylaci, 2020](#)) como el nuestro. Igualmente, permite obtener datos de diferentes participantes de una manera eficiente, rápida y económica (Krueger y Casey, 2000 citado en [Onwuegbuzie et al., 2009](#)).

### Tipo de muestreo, reclutamiento y descripción de la muestra

Se formaron un total de *cuatro grupos focales*: mujeres sin hijos/as, hombres sin hijos/as, mujeres con hijos/as y hombres con hijos/as. Esta separación por sexos se realizó a fin de indagar en los aspectos comunes y diferenciales en las vivencias de las parejas con y sin

hijos/as, ofreciendo a su vez un espacio donde el otro miembro de la pareja no estuviera presente, con la finalidad de que se sintieran libres a la hora de exponer su opinión y poder comprobar diferencias de género en sus percepciones.

Para la selección de la muestra, se empleó un *muestreo intencional no probabilístico*, debido a que los/as participantes fueron seleccionados/as porque cumplían las características objeto de interés de la presente investigación, así como por su facilidad de acceso ([Hernández y Carpio, 2019](#)).

La captación de los/as participantes se realizó desde finales de junio hasta finales de agosto de 2020. Se difundió la información a través de grupos de WhatsApp a fin de captar a personas interesadas, donde se explicó que se necesitaban parejas que hubieran vivido juntas durante el confinamiento estricto domiciliario a fin de estudiar cómo habían sido sus experiencias en el mismo, explicando cómo se iba a realizar la recolección de los datos y la duración aproximada de las entrevistas, pero debido a esto último nadie se animó. Posteriormente, se preguntó puerta por puerta a vecinos/as contiguos al domicilio de una de las investigadoras, en la que se reclutó una sola pareja participante. Finalmente, para el resto de las parejas, se contactó vía telefónica con personas conocidas que, finalmente, accedieron a participar. Asimismo, muchas parejas declinaron su participación porque: percibían dificultades en la relación, algunos de los miembros no querían recordar el confinamiento domiciliario y/o por tener horarios o cargas laborales incompatibles con las reuniones.

Fue por ello, que uno de los requisitos impuesto por las circunstancias fue que las relaciones de pareja fueran definidas por sus componentes como de calidad y sin problemas graves. El resto de los criterios de inclusión requeridos por la investigadora fueron: que las parejas hubiesen convivido juntas durante el periodo de confinamiento; que fueran heterosexuales, a fin de tener una única orientación sexual y poder comprobar las posibles



diferencias de género; nacidas en España, para reducir la heterogeneidad cultural; y que tuvieran situaciones socioeconómicas similares, siendo el nivel socioeconómico medio.

Teniendo como base estos criterios de homogeneidad ([Wibeck et al., 2007](#)), se consideró relevante que los grupos fueran heterogéneos a fin de comprobar las diversas perspectivas del impacto del confinamiento. Pues un grupo demasiado homogéneo, en experiencias y características, no daría pie a expresar opiniones diferentes; y uno demasiado heterogéneo en lo relativo a la educación, perspectivas o género, podría damnificar las contribuciones de las/os participantes ([Escobar y Bonilla, 2017](#)).

Se seleccionó un número pequeño de participantes por grupo focal debido a que las reuniones se iban a llevar a cabo en formato de videoconferencia. De esta manera, fueron seleccionadas finalmente seis parejas, tres de ellas con hijos/as y otras tres sin hijos/as, cuya participación fue voluntaria y sin compensación. Se hizo de esta forma para que cada grupo focal estuviera compuesto por un total de tres personas del mismo sexo, puesto que la literatura recomienda entre tres y cinco participantes en este tipo de formato (Lobe, 2017 citado en [Lobe et al., 2020](#)). Todas las parejas vivían, durante el proceso de investigación, en Andalucía (1 en la provincia de Jaén y 5 en la provincia de Córdoba y alrededores). La [Tabla 1](#) recoge la información sociodemográfica de las parejas participantes.

**Tabla 1.**

*Información sociodemográfica de las parejas participantes*

Parejas sin hijos/as	Media de edad (años) <sup>(1)</sup>	Años de relación	Situación diferencial durante el confinamiento
<i>Pareja 1</i>	24,5	5	Ambos teletabajaron/telestudiaron; vivían juntos y con otra pareja
<i>Pareja 2</i>	26	7	Ambos en ERTE <sup>(2)</sup> , aunque un miembro tenía que ir, a demanda, un par de días al mes a trabajar <sup>(3)</sup> ; vivían juntos y solos

<i>Pareja 3</i>	27	8	Uno/a trabajó de forma presencial, otro/a teleestudio; vivían juntos y solos
-----------------	----	---	--

<b>Parejas con hijos/as</b>	<b>Media de edad (años)</b>	<b>Años de matrimonio</b>	<b>Etapa de desarrollo de los/as hijos/as</b>	<b>Situación diferencial durante el confinamiento</b>
<i>Pareja 4</i>	53	4	Adolescencia	Uno/a trabajó de forma presencial, el/la otro/a teleestudió; hijos/as fuera del domicilio familiar durante el estado de confinamiento.
<i>Pareja 5</i>	42,5	16	Pre-adolescencia	Uno/a teletrabajo y teleestudió, el/la otro/a era autónomo/a y no pudo trabajar; viven con pre-adolescentes.
<i>Pareja 6</i>	40,5	11	Infancia	Ambos teletrabajaron, aunque un miembro tenía que ir a trabajar de forma presencial esporádicamente; viven con niños/as pequeños/as.

**Nota 1:** se ha reflejado la media de edad y la etapa del desarrollo en lugar de los datos exactos para la no identificación de los/as participantes o allegados/as.

**Nota 2:** ERTE (Expediente de Regulación Temporal): medida promovida por la legislación y el gobierno de España para que las empresas y empleadores/as pudieran reducir o suspender, por causa mayor (COVID-19) y de forma temporal, los contratos de sus trabajadores/as ([Lacomba, 2020](#)).

**Nota 3:** el empleo de la palabra *trabajo* se utiliza para hacer referencia al trabajo remunerado.

### Contextualización

Las parejas del presente estudio, al igual que el resto de la población española, estuvieron en confinamiento domiciliario un total de 99 días durante la primera ola. Los 50 primeros días estuvieron en confinamiento domiciliario estricto, mientras que en los 49 días siguientes se comenzaron a flexibilizar estas medidas. Así, el periodo total de confinamiento fue desde el 15 de marzo hasta el 21 de junio de 2020, cuando se inicia la llamada *nueva normalidad*. Las sesiones grupales se realizaron sobre el recuerdo de este periodo.

Se ha de tener presente el contexto social que se cernía sobre la población en ese momento, ya que durante el confinamiento estricto solo se podía salir a la calle a fin de cubrir necesidades básicas, tales como: recibir atención médica, comprar medicamentos y/o alimentos, así como ir a trabajar, pero solo en sectores considerados esenciales. Asimismo, se procedió al cierre temporal de los centros educativos, afectando aún más a la conciliación familiar. A este estrés se le unía los centenares - se llegó a producir casi un millar - de muertes diarias por COVID-19, la información negativa constantemente ofrecida en los diferentes medios de comunicación, todos los cambios asociados al confinamiento (métodos de trabajo, estudio, etc.) y los diferentes estresores de la convivencia forzada.

### **Cuestiones éticas**

Se entregó un documento de consentimiento informado para poder grabar las reuniones con la única finalidad de poder analizar los datos de forma pormenorizada y sin perder información, garantizando en todo momento su anonimato y libertad para abandonar la investigación si así lo deseaban. Las firmas de este documento se obtuvieron de forma presencial o bien por correo electrónico, pidiéndoles a los/as participantes que respondieran a tal mensaje expresando su consentimiento, tal y como aconseja Lobe (2017, citado en [Lobe et al.](#), 2020).

### **Procedimiento**

Las entrevistas grupales se realizaron entre el día 30 de agosto y el 6 de septiembre de 2020. De forma previa a su realización se llevó a cabo, de forma verbal, la recogida de datos sociodemográficos de las parejas, vía telefónica o presencialmente cuando la cercanía lo permitió. Asimismo, se explicó nuevamente, de forma verbal, el objetivo de la investigación y en qué consistiría su participación (duración, número de personas, etc.), resolviendo las posibles dudas que hubiera. Seguidamente, se acordó el día y la hora para cada uno de los

grupos, los cuales se llevaron a cabo en el siguiente orden (el orden quedó determinado por la disponibilidad horaria de los/as participantes de ese grupo):

- *Grupo 1:* mujeres sin hijos, el 30 de agosto.
- *Grupo 2:* hombres sin hijos, 6 de septiembre.
- *Grupo 3:* mujeres con hijos, 2 de septiembre.
- *Grupo 4:* hombres con hijos, 1 de septiembre.

Una vez delimitada la hora y el día de la conexión, todas/os las/os participantes mostraron un gran compromiso y formalidad, no produciéndose ninguna baja.

Debido a que la pandemia seguía su curso, la gran cantidad de contagios y la preocupación imperante, se determinó que las reuniones se realizaran *en línea*. Pese a sus numerosas ventajas, se conoce que puede tener el inconveniente de reducir el control del/la investigador/a sobre dicha interacción ([Lobe et al., 2020](#)). Por ello, se realizó la petición de que se ubicaran en un lugar tranquilo de su vivienda y sin otras posibles distracciones (pestañas abiertas en el navegador, otras personas alrededor, etc.). Se eligió la aplicación *Skype* puesto que todas/os las/os participantes disponían de una cuenta en él y sabían manejarlo.

Las sesiones duraron 60 minutos de media, donde el rol de la entrevistadora fue guiar y facilitar la comunicación ([Wibeck et al., 2007](#)). Para su desarrollo, se empleó una entrevista semiestructurada, yendo de las preguntas más generales a las más específicas, con el objetivo de asegurar que todos los temas de interés fuesen abordados ([Hughes y DuMont, 2002](#)). No obstante, se tomó ventaja de los temas emergentes, realizando preguntas a fin de clarificar y ampliar la información.

El marco empleado en las sesiones fue el siguiente:

- Realización de una breve introducción en la que se explicitaba: el agradecimiento por la participación; nuestra identificación; el objetivo y finalidad de la investigación; el

procedimiento que se iba a seguir; la aseguración del anonimato; la libre expresión y respeto de su opinión (no habiendo respuestas correctas ni incorrectas, expresión tanto de lo positivo como lo negativo de sus experiencias); la grabación de la reunión, etc.

- Presentación de los/as participantes.
- Las preguntas seleccionadas fueron: *¿cómo ha ido el confinamiento en pareja y en general?; ¿qué os ha resultado más estresante?; ¿qué os ha resultado más positivo?; ¿cómo creéis que os ha ayudado el tener a vuestra pareja en esta situación?; ¿cómo creéis que ha cambiado vuestra relación tras el confinamiento?*
- Resumen de lo hablado en la reunión.
- Espacio para añadir algo que no se hubiera preguntado o surgido durante la sesión.
- Agradecimiento y cierre de la sesión, dando la posibilidad de contactar por vía telefónica si tuvieran alguna nueva aportación o duda.

Durante el transcurso de las reuniones se intentó generar una atmósfera agradable ([Hughes y DuMont, 2002](#)), interviniendo para: normalizar, a fin de fomentar una participación honesta y abierta; instar a la participación; reconducir el hilo de la interacción; y haciendo resúmenes de la información obtenida, así como reflejando lo entendido por la investigadora para que los/as participantes pudieran afirmar o rectificar la información dada, a fin de incrementar la validez interna de los resultados obtenidos.

Por otra parte, para no perder la información, y poder realizar un análisis del contenido de los discursos, se empleó la grabadora de un *smartphone* y la del ordenador en el que se realizaron las sesiones de Skype.

Una vez finalizados todos los grupos focales se transcribió literalmente su contenido, asignando un número a cada participante para mantener el anonimato. Una vez obtenidas las transcripciones se repasaron a fin de no perder información y se procedió al análisis de las mismas.

### **Método de análisis**

Se empleó un análisis temático inductivo el cual implica la identificación, descripción y análisis de las ideas explícitas e implícitas a partir de los datos obtenidos, los cuales nos informan de la realidad, experiencias y significados de los/as participantes ([Braun y Clarke, 2006](#); [Terry et al., 2017](#)).

El proceso de análisis temático se realizó en seis fases, tal como aconsejan [Braun y Clarke \(2006\)](#), a fin de identificar en el conjunto de datos los patrones recurrentes. La *primera fase* implicó la familiarización con el conjunto de datos, la cual comenzó con la realización de las transcripciones, seguida de la lectura activa recursiva de las mismas, así como la escucha de las grabaciones y la lectura de las anotaciones realizadas durante las entrevistas. En la *segunda fase* se llevó a cabo la codificación de los datos, es decir, se crearon etiquetas que captaran la esencia del dato seleccionado y se resaltaron posibles patrones. La generación de códigos se realizó agregando notas en las transcripciones.

Una vez alcanzado un nivel satisfactorio de codificación con respecto a la pregunta de investigación, se inició *la tercera fase*. Esta consistió en la búsqueda de temas potenciales - los cuales se acabaron convirtiendo en las unidades de análisis- que ayudaron a agrupar diferentes códigos relacionados entre sí, para posteriormente desglosarlos en subtemas. De esta manera, todos los códigos quedaron agrupados, siendo la base de los temas y subtemas finales de esta investigación. Hubo que revisar y verificar que, efectivamente, estos temas y subtemas describieran y representaran de forma completa el conjunto de datos, uniendo estos como piezas de un puzle que construyeron la imagen de los datos ([Braun y Clarke, 2006](#); [Terry et al, 2017](#)).

La *cuarta fase* fue dedicada a la revisión y verificación de la calidad de los temas candidatos, a fin de comprobar si todos los datos importantes habían quedado incluidos y resaltados, así como la coherencia de los mismos. En la *quinta fase*, se examinaron los temas

y subtemas para concretar tanto los nombres como el significado de estos. Posteriormente, se llevó a cabo la *sexta fase*, la cual consistió en la selección de ejemplos para cada uno de los temas y en la redacción del informe final.

Para aumentar la credibilidad de los datos obtenidos, se incluyeron como participantes a ambos miembros de la pareja, a fin de obtener ambas perspectivas y conseguir una imagen más precisa de las experiencias. Asimismo, durante las entrevistas se realizaron resúmenes y reflejos de la información transmitida por los/as participantes a fin de que pudieran confirmar, rechazar o clarificar dicha información. Por otra parte, para garantizar la confiabilidad de los datos, se llevó a cabo la *triangulación de las investigadoras* a fin de reducir el potencial sesgo que puede provenir de la observación de los datos por una única persona. Así, esta triangulación incrementa la validez y calidad de los datos ([Aguilar y Barroso, 2015](#)). Esta investigación aspiró, en parte, a la transferibilidad de los datos debido a su sensibilidad a la diversidad entre los/as participantes ([Erkan et al., 2020](#)).

## Resultados

El presente estudio tuvo como objetivo principal explorar y describir cómo estas parejas, con relaciones definidas por sus componentes como de calidad y sin problemas graves, han vivido la experiencia del confinamiento domiciliario, la pandemia COVID-19 y esta convivencia prolongada, intentando vislumbrar cuáles han sido los aspectos más estresantes y los recursos empleados por las parejas para afrontar y soportar esta situación.

Empleando el análisis temático de los datos obtenidos, identificamos cuatro temas fundamentales (véase [Tabla 2](#) para ver el conjunto completo de temas encontrados, así como la [Figura 1](#) y la [Figura 2](#) que muestran dos mapas temáticos que los sintetiza): (1) confinamiento como estresor (estresores asociados al confinamiento domiciliario y a la pandemia, y asociados a la convivencia forzada); (2) confinamiento como oportunidad (vivir despacio, (re)conexión y fortalecimiento de la pareja, desarrollo de nuevas habilidades, como

ayuda en la toma de decisiones y autocuidado); (3) pareja como apoyo (emocional, cognitivo y conductual); (4) experiencia post-confinamiento (preocupaciones por la vuelta a la *nueva normalidad* y cambios individuales/relacionales percibidos por los/as participantes).

Estos hallazgos claves, junto con las citas que los apoyan, se sintetizan a continuación, siendo los/as participantes identificados/as de la siguiente manera: género; número asignado a la pareja, recogido en la [Tabla 1](#); seguido de si tienen o no hijos/as; y, en el caso de tener hijos/as, etapa de desarrollo de los/as mismos/as. Asimismo, la *n* entre paréntesis se emplea para clarificar el número de participantes que hacen alusión, de una u otra forma, al dato expuesto (véase [Tabla 3](#)).

### **Tema 1: Confinamiento como estresor**

Las medidas de confinamiento, y la pandemia en general, a causa de la COVID-19 han tenido un impacto significativo tanto en el ámbito social como de pareja, suponiendo una importante fuente de estrés. De esta manera, han sido múltiples los estresores encontrados, tras el análisis de los datos, los cuales agrupamos en dos grupos: estresores asociados al confinamiento y la pandemia; y estresores asociados a la convivencia.

#### **Subtema 1.1. Estresores asociados al confinamiento y a la pandemia COVID-19.**

Hacen referencia a los estresores surgidos a causa de las medidas de confinamiento y de la situación de pandemia, entre los que encontramos:

##### ***a) La incertidumbre***

Independientemente del género y de si la pareja tenía hijos/as o no, un tema recurrente era la incertidumbre. El miedo a “*no saber*” que iba a ocurrir con los trabajos, los estudios, la sociedad y, en definitiva, con la propia vida generaba ansiedad, angustia, estrés y miedo en los/as participantes (n=9). Así como ir a trabajar sin los equipos adecuados y sin poder satisfacer necesidades básicas humanas como la alimentación -en una mujer sin hijos/as que trabajaba de forma puntual en el ámbito sanitario- (n=1).



*“Pues para mí lo más estresante ha sido la incertidumbre, el no saber, el no saber a qué nos enfrentamos como sociedad, el no saber a qué nos enfrentamos como posibles contagiados, o como posibles infectados, el no saber a qué nos enfrentamos como... en definitiva como afectado[s] por una situación que no controlamos nosotros, que se escapa a nuestro control. Esa incertidumbre... el desconocer, el desconocimiento a mí me ha provocado... miedo, me ha provocado tensión, me ha provocado ansiedad, me ha provocado angustia... más que cualquier otra cosa (...).”*  
(Hombre 4 con hijos/as adolescentes).

*“(...) Y, yo eso, y el... el no saber cuando me tocaba venir a trabajar, porque a mí me llamaba a lo mejor un martes que tenía que venir un miércoles a trabajar, y como no me lo esperaba y tenía que estar a lo mejor de las 9 de la mañana hasta las 16-17 sin comer ni nada...sin saber cuántos paciente[s] iba a tener, sin saber cuántas horas tenía que estar, sin poder irme a comer ni un bocadillo, ni una mandarina siquiera porque no nos dejaban tiempo para nada... y encima con el miedo en el cuerpo de que no teníamos los equipos para trabajar de manera adecuada (...).”* (Mujer 2 sin hijos/as).

**b) Información por exceso y por defecto**

El exceso de información negativa y el número de muertes, unido al aumento de noticias falsas y la falta de claridad, dudas y desinformación acerca de las medidas preventivas y normas establecidas, es otro de los factores que causa más pesimismo, obsesión o evitación de la obtención de información, estrés y desesperanza (n=7).

*“Yo los míos... sobre todo... bueno en pareja a lo mejor no tanto... pero por ejemplo cuando... estaba como obsesionada, estaba todo el día viendo la tele para ver lo que pasaba, todo el rato mirando el móvil, el... para ver los muertos que había... los contagios que había... hubo un momento que me obsesioné tanto que es que ni dormía por las noches...era criminal vamos...”* (Mujer 2 sin hijos/as).

*“(...) A mí me agobió un montón...porque ya... ya ni ponías la tele, ya muchas veces...todos los días hablando de lo mismo y nadie daba... como una noticia de esperanza... era todo peor, peor, peor”*. (Hombre 2 sin hijos/as)

*c) Cambio de hábitos y rutinas*

Los cambios asociados a los nuevos métodos de estudio (n=2) y trabajo (n=3), debidos a las medidas de confinamiento, provocaron, en muchos casos, una sobrecarga percibida por los/as participantes en la responsabilidad y la cantidad de trabajo en ambos ámbitos. También supuso un estrés para un hombre sin hijos/as que se encontraba en ERTE, por no poder mantenerse ocupado (n=1), y para una mujer con hijos/as autónoma pues, pese a tener recursos económicos reservados (ahorros), no podía obtener ingresos que compensaran dichos gastos (n=1). Asimismo, el no poder salir a la calle para realizar hábitos saludables (salir a caminar, jugar al baloncesto, etc.), de ocio (ir al cine) o ir físicamente al lugar de trabajo (interacción con los/as compañeros/as, desayunar con ellos/as), provocó una acentuación del dolor físico cuando existía patología previa (n=1), así como estrés y desánimo (n=4).

*“(...) Yo lo único que me ha hecho un poco...la salud física que yo tengo problemillas así a nivel músculo-esquelético, y de tanto estar sentada pues...aunque hacía ejercicio, procuraba hacerlo, pero me ha dolido mucho el cuerpo ¿no? (...)”.* (Mujer 4 con hijos/as adolescentes).

*“(...) Luego en el piso, yo he seguido trabajando...vamos yo desde marzo y todavía sigo totalmente en teletrabajo, todavía no he pisado la oficina y... se me hacía súper duro eso, porque la típica rutina de vamos a desayunar al bar, hablas con la gente, preguntas dudas, no se que... eso ya dejó de existir (...)”.* (Hombre 1 sin hijos/as).

Por otra parte, a una de las participantes le generó estrés el no poder visitar y comprobar el estado de su inmueble (n=1).

*“(...) Bueno pues yo tenía muchas preocupaciones con eso, yo diría que ese ha sido el principal estresor para mí, me tenía muy preocupada que pudieran entrar, el tema de la ocupación ahora, aunque es verdad que no se podía salir, pero quién sabe lo que...había gente que también se quedaba, no sé, bueno, a mí eso me ha preocupado mucho y que pudiera haber algo, alguna avería o lo que sea. Entonces, eso... las*

*cosas que están fuera y que no puedes controlar porque no puedes salir de casa ¿no? Que son responsabilidad tuya, pero tú no puedes ir a supervisarlas porque no puedes salir (...)*". (Mujer 4 con hijos/as adolescentes).

**d) La duración del confinamiento**

El primer confinamiento domiciliario total en España tuvo una duración de tres meses, un total de 99 días sin poder salir a la calle, salvo las excepciones mencionadas anteriormente.

Esto ha hecho, junto con los estresores anteriores, que el estado de ánimo de los/as participantes decayera con el paso de los días (n=4), sobre todo a mediados del mismo.

*"(...) Yo lo que me notaba es como que...como una planta mustia ¿sabes?, como si coges una planta y la metes en una habitación oscura, el cuerpo cada vez más de señor de 60 años, cada día más tristón, no sé...luego ya hubo una remontada, pero los meses intermedios me he notado así mu.. decaído"*. (Hombre 1 sin hijos/as).

*"(...) Si que es verdad que, en algún momento, estar tantos días ahí encerrado y demás uf... como que... el estrés te va subiendo un poco, a ella le subía algunos días y a mí otros ¿no? Entonces como que te sientes un poco agobiado (...)"*. (Hombre 6 con niños/as pequeños/as).

**e) Miedo al contagio**

Los hombres participantes sin hijos/as tienen miedo a contagiarse, no por ellos mismos sino por la responsabilidad que conlleva el poder contagiar a un familiar o amigo/a de riesgo (n=3).

*"Yo nunca he tenido miedo de contagiarme, si he tenido miedo de contagiar a otras personas por mi irresponsabilidad. Eso es de lo que tenía miedo (...)"*. (Hombre 3 sin hijos/as).

Además, se encuentran diferencias de género, pues una mujer con hijos/as expresa su preocupación a contagiarse y "dejar solos/as" a sus hijos/as, mientras que otra mujer sin hijos/as expresaba miedo a no poder despedirse si su familiar, el cual se encontraba en estado de enfermedad, moría.

*“(...) Cuando empecé ya otra vez a peinar era un estrés, porque temes a contagiarte y [que] me vaya y los deje solos, o que yo contagie a alguno de los niños, mi marido y que bueno... sabías que te ibas al hospital y que tú no los veías... y no sabías de ellos. Eso para mi me causó mucho estrés también, mucho, mucho, mucho estrés (...)”.*

(Mujer 5 con hijos/as pre-adolescentes).

*“(...) Otro problema también que tuve, es que me acabo de acordar fue, era el pensar...porque en ese momento estaba ya mi abuelo malillo y el yo pensar: “mi abuelo se muere durante el confinamiento, mi abuelo se muere y no lo voy a ver”, y no es que... no es que no pueda verlo, es que no voy a poder ni ir al entierro...y [con] eso lo he pasado muy, muy mal, con lo de mi abuelo, de pensar le va a pasar algo y no voy a poder ni ir (...)”.* (Mujer 1 sin hijos/as)

**Subtema 1.2. Estresores asociados a la convivencia forzada.** Estos estresores hacen referencia a los relacionados con la convivencia, es decir, los aspectos dentro del hogar que han supuesto una dificultad añadida a los/as participantes:

***a) Escuela en casa***

Las parejas cuyos/as hijos/as estaban físicamente en el hogar expresan cómo el tener que hacerse cargo completamente del área educativa les generó un incremento en los niveles de estrés, bien fuese por: dificultades a la hora encontrar un equilibrio entre el trabajo remunerado-no remunerado (n=2); escasas habilidades con las TIC's, así como emplear tiempo y esfuerzo en el desarrollo de las mismas (n=1); discusiones en la toma de decisiones relacionadas con la educación (n=1); la percepción de no capacidad para atender a algunas demandas psicológicas y educativas de los/as menores (n=2); así como tener dislexia y discalculia, tanto madre como hijo/a (n=1), añade mucho estrés y dificultad a la hora de realizar las tareas escolares.

*“(...) El no saber gestionar, porque no hemos sabido gestionar bien las demandas que ellas nos hacían, porque son...porque ellas sí es verdad que nos demandaban cosas psicológicas, a nivel psicológico porque ellas no lo estaban pensando bien...mis niñas son muy pequeñas, cuando el confinamiento... empezamos una tenía*

*[edad de la niña] y la otra [edad de la niña]... y ... creo que no hemos sabido gestionar bien lo que ellas querían transmitirnos, ellas no sabían transmitir y nosotros tampoco lo hemos gestionado bien (...)*. (Mujer 6 con niños/as pequeños/as).

*“(...) Lo más que me ha estresado han sido las tareas, las tareas, porque yo soy disléxica, mi hijo es disléxico... por lo cual, en asignaturas como lengua, yo además de dislexia tengo discalculia, y entonces me viene fatal... lengua y matemáticas... o sea, para ayudarlos soy... una negada y ya no quiero contar ya con el inglés. Entonces a mí eso me ha estresado muchísimo, muchísimo (...)*”. (Mujer 5 con hijos/as pre-adolescentes).

Sin embargo, la pareja con hijos/as preadolescentes expresa la ventaja percibida que supone tener los/as hijos/as con mayor edad, pues pueden administrar y ocupar parte de su tiempo libre ellos/as mismos/as (n=2).

*“(...) Es verdad que no es como tu problema 6, que yo tengo ya los niños más grandes, la niña es una pre-adolescente con sus videollamadas, su grupito y sus cosas, y el niño pues con la Nintendo (...) pero bueno ya son [edad del niño] años ya es otro tipo de cosas (...)*”. (Mujer 5 con hijos/as pre-adolescentes).

Este estrés que ocasiona la “*presencia física*” de los/as hijas no se encuentra en la pareja con hijos/as fuera del hogar (n=2). En cambio, pese a percibir ellos/as mismos/as que su experiencia ha sido menos estresante por esto, la preocupación por el bienestar de los/as hijos/as y el no poder ayudarlos/as también generaba estrés (n=1).

*“(...) Nosotros hemos comentado en muchas ocasiones, mi pareja y yo, que... que las cosas son, debían ser mucho más complicadas teniendo niños pequeños en casa por el tema de eso...de tener que estar pendientes de todo: de profesores, de tu propio trabajo, de lo que implica unos niños que necesitan muchísimo el salir y que eso los pone en un estado muchísimo más difícil de llevar ¿no?, para ellos y para lo que los tenemos que educar ¿no?, pero bueno en este caso, no ha sido... no ha sido mi situación ¿no?(...)”*. (Mujer 4 con hijos/as adolescentes).

*“(...) Y aunque yo no los he tenido aquí directamente, pero... estoy solo con ellos en [nombre del lugar de residencia] y de alguna manera vives su angustia ¿no?, muchas veces te ves impotente porque no puedes hacer aquello que tu crees que ellos necesitan, y te angustias por ellos ¿no? (...)”.* (Hombre 4 con hijos/as adolescentes).

No obstante, uno de los padres expresa como, pese al estrés que causa la presencia física de los/as hijos/as, prefiere esta situación ya que le resulta más “controlable” que la situación que expone el compañero, reduciendo así su percepción de estrés.

*“(...) Hombre... si que es cierto que claro, por ejemplo, en el caso de 5 y mío que los tenemos los niños...los niños relativamente pequeños pues los tienes en tu casa, que eso también, aunque te provoque un estrés considerable, pero es verdad que están contigo. (...) Si son más mayores y no están contigo pues... ya quieras que no la preocupación también tiene que, supongo, que tiene que afectar en ese sentido, porque no están contigo, no... digamos que no controlas la situación. Yo en mi caso pues yo controlaba aquí (...)”.* (Hombre 6 con niños/as pequeños/as).

#### **b) Labores del hogar**

Muchos/as de los/as participantes han empleado parte del tiempo de confinamiento en hacer una limpieza a fondo de sus hogares (n=4). Sin embargo, las labores del hogar han resultado estresantes para una de las participantes cuando su compañero la “perseguía” para llevarlas a cabo (n=1) y para otra de las participantes al sentirse “ama de casa” (n=1), lo que ella misma piensa que se debe a la falta de realización experimentada.

*“(...) Y luego con [nombre de la pareja] me estresaba el que, como ha dicho 3, al principio le dio por limpiar, pero limpiar a lo bestia. Entonces eso sí es verdad que me puso... a mí me pone muy nerviosa que me digan todo el rato: “haz esto, haz lo otro”. Vamos a ver, yo sé lo que tengo que hacer, entonces no me digas lo que tengo que hacer y lo que no. Y ahí sí que nos enfadamos un poquillo, pero no nos matamos ni nada de eso [se ríen]. Es verdad que nos enfadamos un poquillo con el tema ese de la limpieza (...)”.* (Mujer 2 sin hijos/as)

*“(…) Pues claro al estar [nombre de la pareja] trabajando pues me hacía yo más cargo de las labores de la casa [niega con la cabeza], horrible [se ríe] sentirme ama de casa. Que mira que yo sé que es un trabajo tan digno como otro cualquiera, pero sentirme ama de casa...puff, lo que peor llevaba, porque cuando [nombre de la pareja] llegaba ya estaba la comida hecha, ponía las lavadoras, las tendía, yo planchaba, yo limpiaba, puff... que sí, pero vamos a ver, que [nombre de la pareja] también... evidentemente que [nombre de la pareja] y yo nos repartimos las labores de normal, pero si él estaba trabajando y yo no, que le voy a decir: “ven de trabajar para ponerte a fregar” [se ríen] (...) y una cosa que nos han metido en la cabeza que necesitamos trabajar para sentirnos realizados [...] sino yo no hubiera tenido una experiencia tan mala haciendo labores del hogar”.* (Mujer 3 sin hijos/as)

### **c) Conflictos cotidianos**

Los conflictos y desencuentros se han descrito, por la mayoría de los/as participantes, como muy puntuales y pasajeros. Normalizando estos conflictos como propios de las relaciones y su posible incremento debido al estado de ánimo negativo, así como el aumento de los mismos a causa del estrés asociado a la situación y duración del confinamiento (n=8). Además, estos han sido percibidos por los/as participantes como más “controlables” que los expuesto en el subtema anterior, porque consideraban que tenían más experiencia resolviéndolos.

*“(…) Y luego a nivel familiar, pues sí que ha habido algún momento, momentos tensos... ha ido muy bien, la convivencia ha ido muy bien, mejor de lo esperado, pero sí que muchos momentos tensos en el tiempo que hemos estado, pero vamos es normal... son tres meses juntos, 24 horas, y yo creo que es muy normal”.* (Mujer 6 con niños/as pequeños/as).

*“(…) Es que yo creo que, por ejemplo, claro... los problemas con los que nos hemos encontrado en casa, más o menos, son los problemas habituales que sueles...que sueles tener, a no ser que te haya pasado algo. Que sí, que hemos estado más tiempo y a lo mejor, a lo mejor ha habido más problemas de lo habitual o... o lo que sea, pero en realidad son problemas habituales (...) Pero son cosas, como yo digo,*

*controlables, que tú las controlas que tú las...estás acostumbrado a ello (...)*".  
(Hombre 6 con niños/as pequeños/as).

No obstante, algunas mujeres sin hijos/as creían que el inadecuado manejo del propio estrés en momentos puntuales había hecho que "la pagarán" con su pareja (n=2).

*"(...) Como estoy metida en representación de estudiantes y eso, pues como ha sido una situación muy nueva tuve que gestionar muchas cosas. Y claro, al ser una situación muy complicada, la gente volcaba su mierda en mí... y me llevé muchos insultos y muchas cosas. Entonces, a nivel de estrés por esa parte... vamos que tenía mucho estrés por esa parte. Entonces, luego a lo mejor llegaba [nombre de la pareja] y la pagaba un poco con él, aunque intentaba que no, pero a veces que llegaba de trabajar y me pillaba discutiendo con uno por teléfono, discutiendo con un profesor por el Skype o cualquier cosa de esas. Pero bueno, dentro de lo que cabe no mal, pero es verdad que me afectaba un poco con él (...)"*. (Mujer 3 sin hijos/as).

#### **d) Convivencia con otra pareja.**

Solo una pareja participante se encontraba conviviendo con otra pareja en el momento del confinamiento (n=2). Esta pareja expone cómo les ha resultado mucho más estresante la convivencia con la otra pareja que entre ellos mismos, por la falta de intimidad y de libertad a la hora de realizar ciertas actividades o labores.

*"(...) Y lo que te he dicho, con [nombre de la pareja] no he tenido problemas. Lo que sí, [nombre de la pareja] y yo estábamos más tensos con ellos (Hombre 1 sin hijos/as) e (entrevistadora)- ¿más con la pareja que con vosotros mismos? -Exactamente. En plan, porque, quieras que no, cuatro personas en el mismo piso metidos tanto tiempo, al final ha sido... porque, yo que sé, los roces al final en ese momento se acentúan mucho...creo yo"*. (Hombre 1 sin hijos/as).

*"El estar compartiendo con otra pareja y no poder estar a tu aire, nosotros dos solos. A lo mejor si te apetece pues estar tirada en el sofá viendo una peli pues no puedes, porque otros estaban comiendo o están trabajando... Lo que sea. El no poder estar solos"*. (Mujer 1 sin hijos/as).



Resulta significativo que las parejas, en su mayoría, nombraran, describieran e hicieran hincapié en los estresores externos, a excepción de las parejas con hijos/as las cuales nombraban adicionalmente como gran estresor la educación de los/as mismos/as (n=3). Es más, en algunas ocasiones hubo que preguntar de forma directa sobre los estresores asociados a la convivencia, a lo que la mayoría de los/as participantes respondía normalizando los posibles roces y pequeños conflictos al pasar tanto tiempo sin poder salir del domicilio y/o por el impacto del estrés externo sobre el estado de ánimo.

## **Tema 2: Confinamiento como oportunidad**

Las parejas entrevistadas eran conscientes de lo doloroso, difícil y estresante que podía resultar el confinamiento, pues pasar 24 horas al día los siete días de la semana juntos/as no iba a resultar nada fácil, añadiéndole el estrés que supone estar inmerso/a en una pandemia. Sin embargo, encontramos que el confinamiento también ha brindado una serie de oportunidades a las parejas. Así, ambos miembros de la pareja perciben el incremento en el tiempo de convivencia juntos, a causa del confinamiento, como una oportunidad para: disminuir el ritmo de vida; (re)conectar y fortalecer la relación; desarrollar nuevas habilidades; facilitar la toma de decisiones; y el autocuidado.

**Subtema 2.1. Vivir despacio: “Slow Living”.** El confinamiento les ha brindado la oportunidad de poder reducir el ritmo de vida que llevaban, lo que les ha ayudado a tomar conciencia de la sociedad acelerada en la que vivimos. Este “parón” ha hecho que tomen conciencia, aprecien y disfruten en el ámbito relacional (n=8).

*“(…) Entonces, el confinamiento al revés nos vino bien, porque yo estaba muy metida en temas de la universidad, muy obsesionada con el tema de la carrera y también con temas de representación estudiantil, que estaba metida. Entonces cuando... pues, en fin, vino la pandemia y vino la cuarentena de golpe y te obliga a parar... Pues valoras el tiempo que tienes con esa persona y todo el tiempo que no has echado antes”. (Mujer 3 sin hijos/as).*

*“(...) Pues yo he disfrutado de estar con mis hijos porque soy autónoma... yo desde que los tenía muy chicos, desde que pasaba la cuarentena estaban con mi madre. Entonces, si tu trabajas de lunes a sábado, el domingo lo tienes para limpiar, siempre llevas el estrés. Siempre me gusta pasar tiempo con ellos y demás, siempre me gusta participar en todas las actividades con ellos, pero si es verdad que es que no tenía tiempo con ellos. Entonces ahora he estado con ellos realmente, ellos contándome sus cosas, haciéndome participe de sus problemas, de sus discusiones con sus amigos, de sus amores, de sus desamores, de todas esas cosas que no.... yo no he podido hacerlo antes (...)”.* (Mujer 5 con hijos/as pre-adolescentes).

**Subtema 2.2. (Re)conexión y fortalecimiento de la pareja.** Encontramos que el aumento del tiempo de convivencia ha sido percibido por las parejas como una oportunidad para conocer mejor al compañero/a (n=2), actuando el confinamiento como una “prueba de fuego” para la convivencia y la relación (n=2), así como siendo de ayuda a la hora de clarificar lo que sienten por sus parejas (n=2).

*“(...) Ya es como que yo sabía que lo quería, obviamente, porque sino no estaría con él ¿no? Pero al terminar el confinamiento es como que has dicho puf... es que no sabes lo que puedes querer a una persona ¡eh! Es que no lo sabes hasta que pasa algo así, que parece que estoy hablando de una guerra ¿no?, pero... [se ríen]”.* (Mujer 1 sin hijos/as).

*“Yo creo que conocernos un poquito más, conocer un poquito más a tu pareja, estar con ella mucho más tiempo, realizar, por ejemplo, cosas que no podía hacer yo antes. Estar más tiempo con ella o ver películas juntos...no sé... un poquito más de, en verdad, de eso de conocer más a la persona (...)”.* (Hombre 2 sin hijos/as).

Asimismo, algunas de las parejas esperaban que la convivencia se tornara perjudicial para la relación debido no solo a la cantidad de tiempo que iban a pasar juntos/as sino también a las diferentes características de personalidad entre los miembros de la pareja. Sin embargo, el confinamiento ha contribuido a no confirmar estas expectativas negativas sobre la convivencia, la pareja o los/as hijos/as (n=6), superando sus expectativas de manera positiva.

*“Yo la verdad pensaba que me iba a enfadar un montón con [nombre de la pareja] porque él es que ve una mosca y ya se está aburriendo. Es mortal, no se puede quedar parado [se ríen] (...) yo no sé cómo lo voy a aguantar, no va a haber manera [se ríen]. Y que va, es todo lo contrario (...)”.* (Mujer 2 sin hijos/as).

Además, este incremento en el tiempo de convivencia también ha permitido a las parejas tener una mayor sensación de (re)conexión. En ambos grupos, se ha percibido como beneficioso el aumento del tiempo dedicado a realizar actividades juntos/as, que a su vez ha conllevado un aumento en la cercanía y el apoyo percibido, siendo lo que más han disfrutado (n=12), pese a las expectativas negativas previas al confinamiento.

*“Pues yo... me gusta que también he pasado mucho tiempo con [nombre de la pareja]...hemos estado haciendo un montón de recetas que íbamos viendo por internet y riéndonos un montón con eso... hemos aprendido a hacer lentejas, hemos hecho ejercicio juntos, que no habíamos hecho nunca. No sé, hemos visto un montón de series, yo que sé... al final que hemos pasado mucho tiempo juntos y hemos hecho cosas nuevas...está guay”.* (Hombre 1 sin hijos/as).

Muchos/as participantes han apreciado mucho disponer y disfrutar de espacios abiertos (terraza o azotea), aprovechando esos espacios para pasar tiempo juntos y/o para jugar en familia (n=7).

*“(...) Nosotros también tenemos arriba una azotea muy grande y también hemos hecho muchos juegos con las niñas y... yo creo que, por esa parte, creo que es lo que más aprecio (...)”.* (Mujer 6 con niños/as pequeños/as).

Sin embargo, se encuentran diferencias en las parejas con y sin hijos/as en cuanto al tiempo compartido, pues las primeras lo dedican a la interacción de los cuatro miembros que componen la familia -excepto en la pareja cuyos/as hijos/as se encuentran fuera del hogar-, no pasando tanto tiempo a solas con la pareja. Uno de los padres explica que se debe a la toma de conciencia de que algún día los/as hijos/as se independizarán y no podrán pasar tanto tiempo con ellos/as, pero sí con la pareja.

*“(…) Yo es que valoro mucho compartir con los hijos, porque con la mujer he compartido antes y tengo más tiempo de compartir luego, pero con los hijos que luego se te van (…)”* (Hombre 5 con hijos/as pre-adolescentes).

**Subtema 2.3. Desarrollo de nuevas habilidades.** Esta situación estresante ha sido percibida por los/as participantes como una oportunidad para hacer las cosas de forma diferente, es decir, aprendiendo a desplegar y/o desarrollar habilidades positivas que les permitieran adaptarse a la situación. Entre estas habilidades encontramos: cambios en la forma de discutir y un incremento en la empatía el humor, la tolerancia, la comprensión, el respeto y la creatividad (n=6).

*“(…) Y, en fin, ha sido una época de inventivas, de... de volverte a encontrar con la familia, de claro... como cuando estamos normal discutía con mi mujer, pues ahora en confinamiento he aprovechado para no discutir ¿sabes? [se ríen]. (…)* Hombre entre otras cosas, yo creo que aquí somos tres familias que, bueno contigo cuatro, que creo que tenemos un gran sentido del humor (...) y tolerancia y comprensión, y teniendo esos tres puntos pues no hay problema. Porque si un día hay uno más subido de tono pues no se le echa cuentas, para cuando estás tú, y [si] tienes al lado tuya personas que son capaces de comprender eso (...)”. (Hombre 5 con hijos/as pre-adolescentes).

*“(…) En relación con lo que ha dicho 2, que te cabreas con tu pareja y te vas cada uno por un lado todo orgulloso. Y luego vuelves al cabo de un montón de tiempo y luego vuelves y pides perdón. Pero claro, al estar en una situación en la que o lo arreglas o va a ser incómodo durante muchas horas... [se ríen]. Pero es en plan, lo fácil que podemos hacer las cosas en vez de complicarlas tanto”. (Mujer 3 sin hijos/as).*

**Subtema 2.4. Ayuda en la toma de decisiones.** Esta situación les ha ayudado a tomar decisiones que atañen al futuro de la relación. Así, ha impulsado a una pareja a irse a vivir juntos y solos, manteniendo su independencia (n=2), y a otra pareja a no precipitarse en

comprar una casa más grande, centrándose en sus necesidades actuales (n=1). No obstante, esto se ha encontrado únicamente en las parejas sin hijos/as.

*“(...) Entonces como que estábamos los dos hartos ya de tener que compartir piso y fue como el detonante ya de decir: “que nos vamos”. Y en cuanto hemos podido nos hemos ido. Y por esa parte nos ha sentado bien ese estrés del confinamiento, porque al final nos hemos ido los dos solos”. (Mujer 1 sin hijos/as).*

*“(...) A ver nosotros tenemos un piso allí en [nombre del lugar de residencia] y no estábamos del todo conformes porque para un futuro no lo vemos muy bien, no tiene muchas habitaciones y entonces no sería adecuado por si queremos tener niños, y nos estábamos agobiando mucho en el sentido del futuro (...) Agobio que luego nos dimos cuenta de que si ahora mismo estamos en este piso pues ya está, dios dirá. Quién sabe si el día de mañana nos quedamos y tenemos que tener un niño ya nos buscaremos algo mejor, si lo necesitamos, a lo mejor ni lo necesitamos y estamos...agobiándonos por nada (...)”. (Mujer 2 sin hijos/as).*

**Subtema 2.5. Autocuidado.** En los diferentes grupos, se ha encontrado que los/as participantes agradecían tener la oportunidad para poder dedicarse más tiempo a uno/a mismo/a, bien sea para retomar o profundizar en sus respectivas pasiones y hobbies, así como para hacer deporte (n=9), ambas imprescindibles para el autocuidado.

*“(...) Y luego el tiempo que me he dedicado yo también por las tardes a hacer deporte, que antes no lo tenía (...) pasaba la tarde y no hacía nada. Como ahora por las mañanas ya lo teníamos todo hecho, pues me dedicaba por las tardes, me dedicaba un poquito a mí...a mi deporte y a mis cositas (...)”. (Mujer 6 con niños/as pequeños/as).*

*“(...) Pues bueno, como decía a mí me encanta a lo que me dedico, estudiar lo que estudio, hacer los trabajos de lo que hago. Por lo tanto, el hecho de tener más tiempo para dedicarlo de manera más intensa a eso y hacer las cosas de una manera más... sin tanta distracción y tanto corte a lo largo del día ¿no? Pues ha sido algo muy positivo para poder profundizar más y de una manera, como me gusta más hacer ¿no? (...)”. (Mujer 4 con hijos/as adolescentes).*

### **Tema 3: Pareja como apoyo**

Encontramos que la pareja se ha convertido en un recurso esencial para el afrontamiento de esta situación tan estresante, siendo una ayuda fundamental a la hora de manejar las difíciles emociones que iban surgiendo y reduciendo el impacto psicológico negativo del mismo. Así, la pareja ha podido actuar como un factor protector y de afrontamiento interpersonal en varios niveles: emocional; cognitivo; y conductual. Cabe mencionar que un aspecto común en todos estos niveles ha sido la *empatía*, la cual ha facilitado el cuidado mutuo. De esta manera, se ha encontrado que los/as participantes consideraron de suma importancia ser conscientes de qué necesitaba su compañero/a, anticipando lo que podía resultar más difícil de afrontar para el/la otro/a, y así proveer el cuidado necesario (n=4). Los hombres sin hijos/as (n=3) exponen la importancia de esforzarse por “estar bien” anímicamente -acelerando la autorregulación-, a fin de poder cuidar o ayudar a la pareja en los días más duros. Asimismo, los/as participantes resaltan la necesidad de reciprocidad en el cuidado y apoyo (n=7).

*“(...) Pero claro, yo he tenido la situación de que he estado trabajando, no por ejemplo la [nombre de la pareja] que estaba todo el día allí metida, me daba cosa más por ella que por mí (...) y siempre cuando he llegado de trabajar, pues he intentado... yo sé que ella es la que peor lo estaba pasando porque [a] ella le gusta mucho salir y entrar, y ella era, dentro de lo que cabe, la que lo estaba pasando peor que yo. Intentaba quitarme a mí mis problemas y estar bien”. (Hombre 3 sin hijos/as).*

**Subtema 3.1. Pareja como apoyo emocional.** La presencia de la pareja ha permitido compartir la carga emocional a lo largo de todo el proceso, siendo considerada fundamental para compartir las preocupaciones, incertidumbres y emociones difíciles que iban surgiendo, siendo estas reducidas a través del humor (n=3), el apoyo (n=4) y la calma -aunque este último solo se encontró en algunas mujeres participantes- (n=4).

*“(...) Es que, al ser una situación tan larga, la variedad de estados emocionales por las que pasas también es muy grande ¿no? Algunos momentos de tristeza, de alegría, de preocupación, de miedo, de angustia. En fin, y todo eso si no tienes a alguien al lado que... con quien compartirlo se hace muy difícil ¿no? Entonces para mi ella ha sido un apoyo importantísimo en estos meses tan largos de encierro”.* (Hombre 4 con hijos/as adolescentes).

*“(...) [dice el nombre de su pareja], el pobretico mío, es muy bueno... es que es muy muy noble y yo soy una persona con mucho genio... muchísimo, muchísimo... y soy de que si estoy enfada con algo lo pago con el primero que veo que es él (...) y el pobre... ya lo que hacia era se callaba, no me llevaba la contraria [se ríen] ... y ya luego me intentaba calmar, porque sabía que si se ponía también a llevarme la contraria diría: “pues para qué, si es que no sirve de nada” [se ríen]”.* (Mujer 1 sin hijos/as)

**Subtema 3.2. Pareja como apoyo cognitivo.** En este aspecto, el/la compañero/a resulta de gran ayuda a la hora de tomar perspectiva y reevaluar creencias irracionales (n=1), así como para parar la rumiación de pensamientos negativos (n=1).

*“(...) ¿En qué más me ha podido ayudar? [se pregunta así misma] No sé, en... en que no hay, no hay blanco y negro, que hay tonos de grises también. Y que hay que mirar las cosas, pues no desde el lado negativo que es lo que a mí... lo que yo tiendo un poco a mirarlo todo de forma... sino que ni nadie es feliz, ni nadie es infeliz, sino que son momentos los que nos hacen felices o momentos que nos hacen tristes, pero una persona no es siempre feliz. Entonces, yo creo que ahí sí que me ha ayudado mucho, a ver las cosas de otra manera (...)”.* (Mujer 6 con niños/as pequeños/as).

*“(...) Yo soy una persona que como entre en ... en bucle con mis pensamientos... no salgo de ahí, y ...y necesito a una persona que me diga: “eh, tranquila” y [dice el nombre de su pareja] ha sido esa persona (...)”.* (Mujer 3 sin hijos/as).

**Subtema 3.3. Pareja como apoyo conductual.** A nivel conductual encontramos que la pareja ha servido de apoyo para: disminuir (n=1) o hacer juntos (n=1) conductas que provocan malestar en la pareja (e. g. demasiada búsqueda de información); proponer

actividades gratificantes y/o divertidas a fin de mejorar el estado de ánimo (n=4); y aliviar la carga del miembro de la pareja más sobrecargado (n=1).

*“(...) Pero yo sé que ella, al no estar yo allí todo el día, yo sé que ella lo ha pasado peor que yo. Y yo he intentado siempre pues ayudarla para intentar hacer cosas siempre, para que no se agobiara tanto”. (Hombre 3 sin hijos/as).*

*“(...) La asociación pues me está ayudando, me ha ayudado él a, a llevar un poco el tema también de la asociación. De hecho, me descargué tanto, tanto, tanto que se lo he dejado prácticamente a él (...)”. (Mujer 6 con niños/as pequeños/as).*

Asimismo, el que la pareja se hiciera cargo de sí misma a nivel conductual cuando había desigualdad en el nivel de ocupación preferido -compañero/a más o menos activo/a- (n=1) o cuando un miembro de la pareja permanecía en casa, mientras el otro/a iba a trabajar (n=1), disminuía sus niveles de preocupación.

*“(...) También ha ayudado, y también por el hecho de que mi pareja lo ha podido gestionar bastante bien, pues porque ha empleado ese tiempo en estudiar y en sacar adelante sus cosas ¿no? (...)” (Hombre 4 con hijos/as adolescentes).*

*“(...) Y yo pensaba que nos íbamos a pelear un montón la verdad, porque es que es: está viendo la tele [y] se aburre. Que es una persona que no puede estar parada en ningún momento. Entonces, es un poco... hay que saber llevarlo. Pero él cogía, se subía a la azotea, se ponía a hacer sus cositas y ya está (...)” (Mujer 2 sin hijos/as).*

Además, las mujeres con hijos/as han percibido como un alivio el reparto más equitativo de las tareas no remuneradas relativas a la educación de los/as niños/as (n=2), así como la toma de conciencia por parte de su compañero del esfuerzo y la carga que ellas llevaban (n=2). En ningún momento los hombres resaltan este hecho.

*“(...) Yo creo que ellos se han dado cuenta, mi marido, por ejemplo, se ha dado cuenta de la carga que yo tenía antes del confinamiento, es decir, yo llevaba los grupos del WhatsApp de los dos colegios, e... el trabajo, la asociación, (...). Bueno, yo creo que él ha apreciado un poco la carga que yo tenía, digamos. Y sí que se ha, digamos... a ver,*



*decir pues venga vamos a compartir un poco el... las tareas. Sobre todo... en las tareas del hogar y eso nunca he tenido problema en casa, porque siempre hemos compartido prácticamente todo igual, pero sí es verdad que con respecto a los colegios de las niñas sí lo he llevado yo siempre y demás. Entonces hemos compartido: pues tú llevas el grupo de fulanito y yo el de menganito (...)*". (Mujer 6 con niños/as pequeños/as)

*"(...) Pero sí que se ha dado cuenta de toda la carga que llevábamos y es verdad que me ha intentado aliviar un poco con respecto a tareas [refiriéndose a las tareas educativas]. Eso sí es verdad, mucho, mucho... (...) "*. (Mujer 5 con hijos/as pre-adolescentes).

#### **Tema 4: Experiencia post-confinamiento**

Los subtemas que conforman este apartado son: preocupaciones por la vuelta a la *nueva normalidad* y los cambios individuales/relacionales percibidos por los/as participantes.

**Subtema 4.1. Preocupaciones por la vuelta a la nueva normalidad.** Pese a no ser una de las preguntas de investigación, en todos los grupos, con independencia del género y de tener o no hijos/as, los/as participantes han expuesto el estrés y la ansiedad que han conllevado los cambios producidos, en el ámbito social y relacional, a causa de la llegada de la *nueva normalidad*. Este apartado resulta muy relevante, pues se han de tener en cuenta estos estresores ya que se pueden cronificar y trasladarse al interior de la pareja.

##### ***a) Preocupaciones en el ámbito social***

La reducción de la información negativa, una vez finalizó el confinamiento estricto, ha generado sensación de engaño en algunos de los participantes masculinos y el aumento de la desconfianza en las medidas preventivas llevadas a cabo (n=2).

*"(...) Y ahora parece que hemos salido del estado y que ya es casi todo lo mismo. Parece que no ha pasado nada, y antes era muy negro y ahora hay casos, pero parece que no son tan graves. Hay un montón de...y esas cosas... y yo por eso... volverá en diciembre y... yo creo que cuando ellos quieran van a volver a cerrar... van a volver a hacer lo que quieran con nosotros"*. (Hombre 3 sin hijos/as).

Los hombres participantes sin hijos/as mostraron preocupación y estrés por el incumplimiento de las normas impuestas, tanto en el uso de la mascarilla como de la distancia social (n=3), debido a una menor percepción de la gravedad por parte de algunas personas.

*“Yo que me estresa también mucho ahora, que la gente piensa que ya se ha terminado todo y ... (asienten todos) porque con el confinamiento todo el mundo guardaba ocho metros en la cola, y ahora los tienes detrás de la oreja a todos y eso, eso es lo que más me estresa a mí, lo de la cola”.* (Hombre 1 sin hijos/as).

Se encontró una gran preocupación por la economía del país, así como por el bienestar social (n=4). No obstante, esto solo se apreció en los hombres participantes.

*“(...) Oye, la gente también tiene que comer, se han preocupado de dar noticias y hacer cosas y los políticos llenándose los bolsillos, pero la gente pasando necesidades y pasando hambre y perdiendo viviendas y perdiendo casas (...)”.* (Hombre 5 con hijos/as pre-adolescentes).

Además, hubo sentimientos encontrados al exponer sus percepciones sobre la actuación política, sobre todo por parte de los hombres -a excepción de una mujer-, encontrando comprensión ante la difícil y novedosa situación (n=3), pero también abundantes críticas (n=5).

*“(...) Que luego también es verdad que se han percibido muchos... fallos diría. Pero también en cuanto, a lo mejor, más a nivel político que sanitario ¿no? Pero también yo uf... me pongo en su lugar, yo no digo que pudieran... siempre se pueden hacer las cosas mejor, pero era una cosa totalmente desconocida y quien sabe si realmente hubiera habido mejores soluciones ¿no? (...)”.* (Mujer 4 con hijos/as adolescentes).

Mientras tanto, el grupo de mujeres con hijos/as expresa su preocupación por la vuelta de sus hijos/as a los centros educativos debido a la falta de información sobre las medidas que se iban a llevar a cabo, la proximidad de la fecha de inicio y el tener que prescindir de las

actividades extraescolares de sus hijos/as por la desconfianza y el miedo que genera tal situación (n=2).

*“Es muy estresante saber que la semana que viene tienen colegio y no sabemos nada, y ellos no saben ni... vamos la pequeña pues sí, sabemos... yo la he quitado del comedor porque no... no... me da miedo el comer. No la voy a llevar a ninguna academia fuera del curso este año, pues eso ellos lo van a notar, y lo van a notar a peor”.* (Mujer 6 con niños/as pequeños/as).

*“Pero si es verdad, que es lo que dice 6, la semana que viene empezamos el colegio y es verdad que tanto todos los colegios como todas las AMPAS están intentado poner... medios suficientes, pero es una cosa que es incontrolable, o sea, tu no puedes controlar ciertas cosas y por mucho que tu intentes poner medidas higiénicas y demás (...) Entonces, ese miedo yo creo que lo tienen ellos, que tienen muchas ganas de volver al colegio aunque parezca mentira (...) Ellos quieren volver a su rutina, yo... mi hijo dice, y es raro, yo quiero volver a mi cole a aprender y a ver a mis compañeros, y quiero volver a mi fútbol. Y él quiere volver a su vida (...)”.* (Mujer 5 con hijos/as pre-adolescentes).

### ***b) Preocupaciones en el ámbito de pareja***

Tanto algunas mujeres como hombres describen cómo la vuelta a los trabajos remunerados, a causa de la *nueva normalidad*, ha hecho que no puedan pasar tanto tiempo juntos/as, algo que es percibido como negativo (n=4).

*“(...) Y ahora es verdad que ya ...que, o sea, empezamos a trabajar, ya vuelta a la normalidad, otra vez todo normal. Y ahora me dieron las vacaciones, tres semanas de vacaciones y ahora otra vez volver es como... ¿otra vez? Es como que ya no quieres y sabes que es, lo que le pasa a 1, [nombre de la pareja] es [profesión de la pareja] y yo a él no lo puedo ver. El lunes nada más, y el lunes trabajo yo. Entonces, es una mierda. Pero bueno... es un poco rollo”.* (Mujer 2 sin hijos/as).

El grupo de mujeres sin hijos/as parece preocuparse por el esfuerzo y la ansiedad que genera encontrar el equilibrio en situaciones laborales muy desequilibradas -muchas horas de trabajo y no coincidencia de horarios-, a fin de poder pasar tiempo junto a su compañero de

vida (n=3), lo que lleva a sacrificar tiempo de descanso individual. No obstante, esto no es percibido por ellas como un sacrificio puesto que toman la decisión teniendo en cuenta el bienestar de la relación (n=2).

*“(...) Porque si no ¿qué haces? Si no... ¿no tienes vida de pareja? Es, como ha dicho antes 3, que la intimidad no es solamente lo referente al sexo, que es todo. Y, por lo menos estar aquí juntos...hablar cómo le ha ido el día a uno, cómo le ha ido el día al otro. Yo que sé...intentar sacar ratos, aunque sea pocos, pero intentar sacarlos. Porque yo creo que si no al final acaba mal la pareja. Si al final cada uno se limita a yo mi trabajo, yo el mío o mis estudios o lo que sea y ya está...y no intentas sacar un momento, aunque estés cansado... bueno, pues no te digo todos los días, pero de vez en cuando sí tienes que hacerlo”.* (Mujer 1 sin hijos/as).

Asimismo, se percibe una creciente preocupación por el tema de la futura conciliación familiar en el grupo de mujeres sin hijos/as (n=3), lo que parece generar la sensación de tener que elegir.

*“e- ¿hay algo que no haya preguntado o que no haya salido que queráis añadir? Bueno si acaso e- lo que yo he dicho como apunte. Que a mí la pandemia me ha hecho mucho pensar en la sociedad de mierda que tenemos del trabajo. Que es que es imposible conciliar...es imposible conciliar trabajo y pareja para empezar...como ya quieras tener relaciones extra de pareja, tipo amigos, tipo familia...”.* (Mujer 3 sin hijos/as).

Una de las parejas sin hijos/as percibió como estresante el volver a la casa de sus padres/madres. Aunque esto no fue debido al fin del confinamiento, sino a la situación estudiantil de uno de los miembros, se considera relevante puesto que muchas parejas han tenido que volver a sus antiguos hogares por la crisis económica que azota.

*“(...) Cada uno está en su casa y no sé... Cuando estábamos juntos muy bien, pero ahora, este verano, pues por una cosa o por otra, porque tengas edad... De lo de antes al cambio, pues cada vez cuesta un poco más y la verdad es que no puedo valorar bien que haya cambiado mucho...yo sé que en el confinam...durante el*

*confinamiento hemos estado de puta madre...ahora, pues será por el cambio, porque cada año cuesta más”. (Hombre 3 sin hijos/as).*

Todos estos cambios han hecho que muchas de las parejas echen de menos el confinamiento, es decir, el poder pasar más tiempo con la pareja e hijos/as y continuar haciendo tantas actividades juntos/as (n=7). En definitiva, la *nueva normalidad* se ha percibido como una pérdida de los aspectos positivos que les había brindado el confinamiento.

*“(...) Eso sí es verdad que ahora que estoy trabajando también lo echo en falta, esos momentos con ellos (...)”. (Mujer 5 con hijos/as pre-adolescentes).*

*“(...) Yo por lo menos he compartido más con mi familia y me gustaría que volviese a repetirse eso (...)”. (Hombre 5 con hijos/as pre-adolescentes).*

#### **Subtema 4.2. Cambios percibidos por los/as participantes tras el confinamiento.**

Haber pasado por esta situación de confinamiento ha generado una serie de cambios individuales y en las familias (tanto parejas sin hijos/as como con hijos/as), siendo estos los temas que surgen:

##### ***a) Cambios individuales***

Entre estos cambios únicamente se menciona, en el grupo de mujeres con hijos/as, la alteración psicológica percibida que ha permanecido tras el cese del confinamiento total, haciendo alusión a estar mucho más nerviosas que antes y a tener un nivel más alto de miedo (n=2), lo que influye en sus interacciones familiares.

*“Pues no sé... el confinamiento para mal creo que, no soy experta ¡eh!, pero creo que psicológicamente nos ha tocado un poquito a todos. Y yo se lo noto mucho a mis hijas, yo también estoy mucho más nerviosa que antes... me tomo las... yo creo que, a nivel psicológico, si que me noto yo que tras el confinamiento... también es verdad que tampoco estamos en una situación normal, entonces creo que todo esto nos lleva a que... todos, yo por lo menos, todo me sea muy grande (...)”. (Mujer 6 con niños/as pequeños/as).*

*“Bueno, en mi caso, pues la verdad lo malo de todo esto es lo que dice 6, nos hemos quedado todos con un miedo, sobre todo los más grandes, o sea, yo y mi marido que es: “no tocas, no cojas”. No quieres llevarlos a muchos sitios, el querer ir a lugares y no atreverte porque yo creo que es que se van a contagiar. Y... es un miedo que tenemos todos (...).”* (Mujer 5 con hijos/as pre-adolescentes).

### **b) Cambios relacionales**

Algunos/as de los/as participantes dicen no percibir cambios en su relación, pero aún así refieren un aumento de la confianza mutua y un sentimiento de unión mayor tras el confinamiento. Esto ha generado la percepción de un vínculo más fuerte entre los miembros de la familia/pareja, un mayor sentimiento de seguridad y/o una mayor conciencia de su capacidad de adaptación como pareja (n=10).

*“(...) Eso te hace crecer en la base, porque te das cuenta de que, si ya la convivencia de por sí no es fácil en condiciones normales, cuando las condiciones son difíciles y las circunstancias aprietan pues es más difícil la convivencia. Y la verdad que para nosotros no ha habido absolutamente ningún problema más allá de discrepancias puntuales”.* (Hombre 4 con hijos/as adolescentes).

*“Yo nos veo más o menos igual que antes, lo que pasa que también eso un poquito más unidos, más confianza, e... no sé, en realidad de evolución así... no he visto porque, al final, ha sido como una experiencia más. Y darte cuenta de que puedes superarla, por eso pienso que es con...más confianza en la pareja”.* (Hombre 1 sin hijos/as).

Asimismo, consideran que, tras esta situación, sus habilidades de resolución de conflictos se han visto modificadas y mejoradas (n=4).

*“(...) Entonces, nos ha ayudado mucho también a fortalecer un poco, porque antes a lo mejor si... nosotros llevamos mucho tiempo y a lo mejor cuando nos enfadábamos cada uno se iba por un lado los dos orgullosos. Y, al final, nos pedíamos perdón, pero después de bastante tiempo. Pues ahora si nos enfadamos lo hablamos en el momento, que es cuando se deben hablar las cosas [se ríe] (...).”* (Mujer 2 sin hijos/as).

*“(...) Y nos hemos peleado muchas veces, porque eso es normal. Entonces la capacidad de reconciliarte pues también ha mejorado”.* (Hombre 2 sin hijos/as).

Este aumento en la confianza ha ayudado a algunas mujeres sin hijos/as a mirar hacia el futuro, un futuro en el que se ven juntos (n=2).

*“(...) Es mirar ya, como ha dicho 2, mirando al futuro y nosotros lo que estamos ya pensando es eso, en el futuro juntos y ahorrar para comprarte ya una casa, y ya está, y si te casas y todo para el futuro. Por mi el confinamiento me ha sentado estupendamente con el [nombre de la pareja] [se ríen]”.* (Mujer 1 sin hijos/as).

Todo esto, ha hecho que tomen conciencia de la importancia que ha tenido el pasar esta situación tan estresante con la pareja y la relevancia de tener a uno/a compañero/a de vida (n=6).

*“Yo creo que si no hubiera estado con [nombre de la pareja] y hubiera estado solo...me habría convertido en un viejo gruñón viviendo en una cueva. No sé, algo así...”.* (Hombre 1 sin hijos/as).

*“(...) Yo creo que es que es básico el tema de tener a una compañera o un compañero en el que apoyarte ¿no? (...) El tener a alguien ahí que te pregunta, que te dice: “¿qué te pasa? No sé qué, no sé cuanto” (...) yo creo que eso es muy importante el... porque el estar tú solo a lo mejor sobrellevando una cosa, si decaes pues te tienes que levantar solo. A lo mejor no te levantas lo mismo de rápido que si tienes a alguien, alguien a tu lado que te apoya o que te dice: pues bueno, esto lo vamos a hacer así, lo vamos a hacer de otra manera”.* (Hombre 6 con niños/as pequeños/as).

En definitiva, han aprendido a “convivir”.

*“(...) Hemos aprendido los chicos de los grandes, los grandes de los chicos, mi mujer ha aprendido de mí, yo de ella. Bueno, yo más de mi mujer que [ella] de mí (...) Pero que yo creo que hemos aprendido eso, a convivir, coño, a convivir. Que estamos siempre unos por un lado y otros por otro, porque tú llegas a una hora, yo llego a otra, tú vienes, yo me voy. No nos vemos, y yo creo que hemos aprendido que creo*

*que sabemos que... sabemos convivir, que creo que puedo pasar otra pandemia, porque creo que sabemos llevarnos (...)*". (Hombre 5 con hijos/as pre-adolescentes).

### **Discusión**

Si bien ha habido estudios realizados en España sobre relaciones con violencia de género en la pareja (e. g. [Donato](#), 2020) y sobre la vida familiar durante el periodo de confinamiento que abarca nuestro estudio ([Ayuso et al.](#), 2020; [Günther et al.](#), 2020), este es el primer estudio, con una metodología cualitativa, en nuestro país dedicado específicamente a las relaciones íntimas, de parejas no problemáticas, durante el confinamiento domiciliario a causa de la pandemia COVID-19. Nuestros resultados muestran que, aunque el confinamiento domiciliario ha sido un factor muy estresante para las parejas, también les ha brindado la oportunidad de fortalecer sus relaciones y vínculos, lo que a su vez les ha permitido emplear su relación como recurso esencial en el afrontamiento de este estresor sin precedentes. Esto ha dado lugar a que las parejas perciban la vuelta a la *nueva normalidad* como una pérdida de la oportunidad y los beneficios brindados por el confinamiento domiciliario (véase [Figura 1](#)).

### **Confinamiento como estresor**

Los principales *estresores asociados al confinamiento y a la pandemia COVID-19* valorados por nuestras parejas participantes tienen que ver con la incertidumbre, el exceso o defecto de información, el cambio de hábitos, la duración del confinamiento y el miedo al contagio. De esta forma, hemos encontrado que uno de los estresores que causa mayores niveles de ansiedad, preocupación, inseguridad y estrés ha sido la incertidumbre acerca de la situación que se estaba viviendo, lo cual concuerda con el estudio realizado por [Li et al.](#) (2020), [Perelli et al.](#) (2020) y [Sundarasan et al.](#) (2020). Asimismo, el exceso de información negativa, el déficit de información preventiva considerada relevante y la propagación de bulos o noticias poco fiables ha sido otra gran fuente de estrés para las parejas participantes.



Esto concuerda con investigaciones anteriores donde se sugiere que el exceso de información negativa puede generar tanto tensión física como psicológica ([Lee et al., 2015](#)), así como ansiedad y estrés ([Cabrera, 2020](#)). Otro estresor relevante ha sido la duración del confinamiento, lo cual coincide con el estudio realizado por [Ayuso et al. \(2020\)](#) y con las predicciones realizadas por [Brooks et al. \(2020\)](#).

Con respecto al miedo al contagio por COVID-19 hemos encontrado diferencias de género. Pese a que, según [Rodríguez et al. \(2020\)](#), esta preocupación y miedo por la salud, tanto propia como la de los/as familiares, se manifiesta en la mayoría de las personas en situación de aislamiento, algunas mujeres de nuestra muestra temen dejar “solos/as” a sus hijos/as o no poder despedirse de un ser querido que se encuentra en situación de enfermedad. Esto puede explicarse por el miedo a no ser capaz de continuar cuidando a las personas a su cargo ([Rodríguez et al., 2020](#)), así como por el dolor y ansiedad que produce no poder estar a su lado ([Granjo, 2020](#)). Siguiendo esta línea, [Umamaheswar y Tan \(2020\)](#) encontraron que tanto mujeres como hombres se toman más seriamente el riesgo de contraer COVID-19 cuando poseen responsabilidades de cuidado. Por otro lado, los hombres sin hijos/as de nuestra muestra expresan miedo a contagiarse por la responsabilidad que supone contagiar a una persona de riesgo, pese a que tenían menos responsabilidades de cuidado. Las diferencias de género a las que se refiere este párrafo, así como otros resultados obtenidos, podrían quedar explicadas por las características de nuestra muestra de hombres que exponen comportamientos y actitudes de cuidado con respecto a sus parejas, sus hijos/as y la sociedad.

En cuanto a los *estresores asociados a la convivencia* encontramos un aumento del estrés y la ansiedad debido al desequilibrio percibido por los/as participantes entre las demandas y los recursos disponibles para hacer frente al cuidado de los/as hijos/as, las tareas escolares y su educación en general, lo cual coincide con las investigaciones llevadas a cabo por [Evans et al. \(2020\)](#), [Günther et al. \(2020\)](#) y [Prime et al. \(2020\)](#). Además, encontramos un aumento del

estrés en la realización de las labores del hogar cuando la pareja intentaba imponer el momento de realización de las mismas -aunque fue resuelto con rapidez-, pudiendo quedar esto explicado, según [Rodríguez y Rodríguez \(2020\)](#), por el aumento en la observación continua, que conlleva la situación de confinamiento, de las actividades ejecutadas por la otra persona, lo que puede dar lugar al hostigamiento mutuo. También, las tareas domésticas resultaron ser muy estresantes cuando se asociaban con el rol de “*ama de casa*”, lo que podría deberse, según la participante, a la ausencia de autorrealización percibida. En lo que respecta a los conflictos cotidianos, estos fueron normalizados por los/as participantes quienes justificaban su incremento con el aumento del estrés y los altibajos emocionales a causa de la situación de confinamiento y pandemia, lo que concuerda con las predicciones realizadas por investigaciones anteriores ([Fraenkel y Cho 2020](#); [Stanley y Markman, 2020](#)) y con los resultados obtenidos por [Williamson \(2020\)](#) quien encuentra que comprender la envergadura del factor estresante de la pandemia hace posible la normalización de algunas reacciones, pudiendo promover una mayor indulgencia y una menor inculpación, atribuyendo los posibles comportamientos negativos a este factor y no haciendo una atribución interna de la pareja.

Los resultados destacan cómo la mayoría de los/as participantes mencionan los estresores externos -asociados a la pandemia y al confinamiento- como mayor fuente de estrés y de emociones difíciles de manejar, lo que concuerda con investigaciones anteriores ([Cutrona et al., 2018](#); [Randall y Bodenmann, 2017](#); [Rodríguez y Rodríguez, 2020](#)). Esto queda reflejado cuando tenemos que preguntar de forma directa acerca de los estresores internos, porque en algunas ocasiones los/as participantes no los mencionaban. Además, cuando estos/as hablaban acerca de los conflictos cotidianos tendían a normalizarlos y a hacer alusión a que están habituados/as a lidiar con ellos, ya que consideran que los conflictos son inevitables en las relaciones cercanas ([Epstein y Baucom, 2002](#)). Todo ello puede deberse al grado de

control percibido, es decir, los estresores externos pueden ser percibidos por las parejas como más incontrolables y menos manejables que los debidos a la convivencia, lo que puede aumentar el estrés percibido. También podría quedar explicado por la toma de conciencia de la magnitud de la situación de pandemia, lo cual podría reducir la envergadura de los estresores internos.

No obstante, esto no ocurre de manera tan marcada en las parejas con hijos/as en el hogar, pues la educación de estos/as, el desequilibrio entre el trabajo remunerado-no remunerado, una posible sobrecarga por las nuevas responsabilidades y la dificultad para poder cumplir los nuevos roles (madre, padre, guía, profesor/a, etc.) han supuesto un gran estrés añadido a estas parejas, lo que coincide con estudios previos ([Chung et al., 2020](#); [Gambin et al., 2020](#); [Uzun et al., 2020](#); [Vázquez et al., 2020](#)). En cambio, hemos hallado una menor percepción de conflictos y dificultades, por parte de las parejas, cuando los/as hijos/as se encuentran fuera del domicilio, lo cual concuerda con [Günther et al. \(2020\)](#), aunque acompañado de un aumento en la preocupación e incertidumbre por el bienestar de los/as mismos/as, lo que se ajusta a lo sugerido por [Granjo \(2020\)](#). Así, tal y como encuentran [Günther et al. \(2020\)](#), las relaciones de pareja parecen ser más armoniosas y presentar menores niveles de estrés durante el confinamiento cuando no hay niños/as en el hogar. Esto podría deberse a que estas parejas no han tenido que enfrentarse al gran estresor que ha supuesto la *escuela en casa*, así como otros cambios asociados, lo que a su vez ha permitido que puedan tener más tiempo disponible y de calidad para el cuidado mutuo.

Cabe señalar que estas parejas no tenían graves problemas económicos -se situaban en un nivel socioeconómico medio-, lo cual ha podido contribuir a que esta situación no se haya percibido como tan estresante. Pese a que muchos/as de los/as participantes temían perder su empleo y/o no recuperarlo tras el ERTE, tenían recursos económicos para mantenerse. A este respecto, se ha encontrado que las parejas con recursos socioeconómicos son más resistentes

al impacto provocado por la pandemia COVID-19 ([Perelli et al., 2020](#)). Aunque también se ha encontrado que las familias con hijos/as con menor riesgo socioeconómico podrían ser las más afectadas, puesto que, aunque tengan más tiempo para pasar y compartir juntos/as, la calidad del tiempo puede verse comprometida porque los padres y las madres se sienten abrumados/as con las tareas del trabajo, la crianza y el confinamiento ([Spinelli et al., 2020](#)). También, en la investigación realizada por [Jace y Makridis \(2020\)](#), hallaron que las personas casadas encuestadas presentaban una menor probabilidad de advertir problemas de salud mental durante la COVID-19, incluso cuando había un decremento en los ingresos del trabajo remunerado. Mientras que en el estudio llevado a cabo por [Evans et al. \(2020\)](#) observaron que en algunos/as progenitores había sido tal el estrés experimentado por la pérdida económica que habían informado incluso de pensamientos relacionados con el suicidio.

### **Confinamiento como oportunidad**

Pese a que el confinamiento domiciliario ha provocado un aumento en los niveles de estrés, angustia, ansiedad, desesperanza y miedo, también hemos encontrado una reevaluación en la percepción y creación de significado de la experiencia estresante, siendo percibido por las parejas participantes como *una oportunidad*. Una oportunidad para darse cuenta y disfrutar de lo que tienen, así como para poder realizar lo que realmente les hubiera gustado hacer con anterioridad, pero que el ritmo de vida no les había permitido. Una *oportunidad para parar*, lo que, según [Craig y Churchill \(2020\)](#), ha podido reducir la presión subjetiva del tiempo. También como una oportunidad para desarrollar y poner en *práctica habilidades positivas* como la empatía, la tolerancia, la comprensión, el respeto y la creatividad, haciendo un esfuerzo para manejar y hacer frente a los conflictos surgidos, tal y como sugieren [Stanley y Markman \(2020\)](#), y hallando formas creativas de hacer frente al estrés, como indican [Bell et al. \(2020\)](#). Pues han tomado conciencia de que si la situación ya resultaba dura de por sí ¿qué necesidad había de complicar aún más las cosas? Asimismo,

algunos/as participantes lo han percibido como una ocasión para conocer mejor a su compañero/a, así como para clarificar sus necesidades como pareja. Es decir, este acontecimiento tan trágico les ha ayudado a ser más conscientes de lo que valoran en sus vidas, permitiéndoles reordenar sus prioridades, lo que coincide con los resultados encontrados en otras catástrofes (e. g. [Walsh](#), 2007). Estas creencias compartidas por los miembros de las parejas, que dotan de sentido de oportunidad a la adversidad, pueden explicar la resiliencia de los/as participantes, promoviendo, según [Prime et al.](#) (2020), una perspectiva positiva que les ha permitido aprender de la experiencia y crecer, tal y como encuentran [Evans et al.](#) (2020).

Por otra parte, poder pasar más tiempo juntos/as, se ha podido traducir en una mejora en la conciliación familiar, es decir, en un mayor equilibrio entre la familia y el trabajo, lo que ha podido dar lugar a una mejora en las relaciones de pareja, concordando con lo encontrado por [Perelli et al.](#) (2020). De esta forma, las parejas han considerado beneficioso el *pasar más tiempo en familia* (pareja con o sin hijos/as), pues les ha permitido vincularse y (re)conectar a través de experiencias y actividades agradables compartidas, lo que coincide con los resultados obtenidos por investigaciones anteriores ([Evans et al.](#), 2020; [Günther et al.](#), 2020; [Rodríguez y Rodríguez](#), 2020). Estos datos resaltan la importancia de la organización de rutinas y actividades juntos/as (en pareja y/o con los/as hijos/as) para fomentar las buenas interacciones familiares, tal y como encuentran [Spinelli et al.](#) (2020), así como para construir vínculos más fuertes ([Cluver et al.](#), 2020). Asimismo, estas parejas no solo han realizado estas actividades en el interior del hogar sino también aprovechando aquellos *pequeños espacios al aire libre* de los que disponían, siendo muy valorados por los/as participantes, coincidiendo con [Sandín et al.](#) (2020). Esto nos permite vislumbrar que no solo la “naturaleza urbana” puede convertirse en fuente de resiliencia para nuestro bienestar durante el confinamiento y/o distanciamiento social, como sugieren [Samuelsson et al.](#) (2020), sino

también aquellos pequeños espacios al aire libre dentro del propio hogar (azotea, jardín o terraza). Sin embargo, cabe recordar que, aunque estas parejas han vivenciado este incremento en el tiempo juntos/as como algo positivo, esto no siempre es bueno, pues según [López y Rubio](#) (2020), el confinamiento puede aumentar, y de hecho ha aumentado ([Piquero et al.](#), 2021), la dependencia de las mujeres que sufren violencia de género y la sobrecarga en todos los aspectos, a la vez que dificulta la detección del maltrato y la búsqueda de apoyo.

Resulta destacable como los/as participantes de nuestra muestra, con independencia del género y si tienen hijos/as o no, percibían el pasar más tiempo juntos/as, antes de iniciar el confinamiento, como algo digno de preocupación y, sin embargo, parece haber resultado lo más positivo de esta experiencia. Además, pese a que los/as participantes con hijos/as en el hogar expresan lo estresantes que han podido resultar ciertos aspectos de la convivencia con los/as mismos/as, el pasar tiempo con ellos/as es una de las cosas que más han disfrutado del confinamiento, lo cual coincide con [Ayuso et al.](#) (2020), [Calarco et al.](#) (2020) y [Evans et al.](#), (2020). No obstante, esto puede no ser así para otras familias, pues en estudios como el realizado por [Calarco et al.](#) (2020) encuentran que estas presiones laborales y de crianza incrementan el impacto negativo en el bienestar de las madres.

Por otra parte, hemos encontrado diferencias entre las parejas con y sin hijos/as, no en función del género, en lo que respecta al tiempo compartido con el compañero/a de vida, pues las primeras lo dedican a la interacción de los cuatro miembros que componen la familia - excepto en la pareja cuyos/as hijos/as se encuentran fuera del hogar-, no pasando tanto tiempo a solas con la pareja. Mientras que las parejas sin hijos/as disfrutaban, la mayor parte de su tiempo compartido, con su pareja. Esto puede quedar explicado por el concepto que tienen los/as participantes de *unidad familiar*, puesto que en las relaciones sin hijos/as consideran que la forman ambos miembros de la pareja, mientras que cuando los/as hijos/as entran en escena este sentimiento de unidad y vinculación se extiende a estos/as. También puede

quedar explicado por cuestiones evolutivas ya que, como dijo uno de los participantes, se ha tomado conciencia de que con la pareja se ha compartido tiempo de forma previa a la llegada de los/as hijos/as y se seguirá pasando una vez estos/as comiencen sus vidas independientes.

Asimismo, los/as participantes han percibido como beneficioso, independientemente del género y tener o no hijos/as, el incremento del tiempo dedicado al *autocuidado*. Las parejas perciben la importancia de disponer de espacio y tiempo para el cuidado y disfrute individual, lo que concuerda con estudios previos ([Günther et al., 2020](#); [Martín et al., 2020](#); [Rodríguez y Rodríguez, 2020](#)). Esto resulta relevante pues el autocuidado es un factor de regulación intrapersonal que, como tal, no solo va a tener consecuencias en el bienestar psicológico de la persona que lo lleva a cabo, coincidiendo con [Coyne et al. \(2020\)](#), sino también en el/la compañero/a de vida, tal y como demuestran investigaciones previas sobre la influencia de la regulación intrapersonal de uno de los miembros de la pareja sobre el otro ([Ben-Naim et al., 2013](#); [Brandão et al., 2019](#)).

De esta manera, se ha de tener en cuenta que las parejas participantes han podido tomar ventaja de esta situación tan estresante porque poseían estabilidad y recursos previos al confinamiento pues, como han recogido [Pietromonaco y Overall \(2020\)](#), el poder aprovechar este estresor como una oportunidad de crecimiento va a depender de las vulnerabilidades de las parejas y del uso de estrategias adaptativas por parte de las mismas. Estos hallazgos expuestos, se alinean con el *Modelo de vulnerabilidad-estrés-adaptación* de [Karney y Bradbury \(1995\)](#) el cual sostiene que los procesos adaptativos puestos en marcha por la pareja amortiguan los efectos negativos de los estresores sobre la relación, estando esta capacidad de adaptación influida por las vulnerabilidades duraderas de la misma. Como hemos visto, estas parejas no tenían graves problemas económicos ni de relación lo que ha permitido, junto con la percepción del confinamiento como una oportunidad, desplegar un conjunto de habilidades adaptativas para hacer frente a las demandas surgidas, aprovechando

los recursos que tenían disponibles, dando lugar a una adaptación efectiva a los diferentes estresores que iban surgiendo y al fortalecimiento de sus vínculos afectivos, pudiendo actuar todo ello como factor protector frente al estrés del hacinamiento. Por tanto, coincidiendo con [Cluver et al. \(2020\)](#) y [Günther et al. \(2020\)](#) el confinamiento ha podido resultar beneficioso para algunas relaciones, como las de nuestra muestra, ya que ha brindado una oportunidad para construir y fortalecer los vínculos.

### **Pareja como apoyo**

Los datos muestran que la pareja ha sido una fuente de apoyo fundamental a la hora de poder hacer frente a los diversos estresores y a las emociones de difícil manejo que iban surgiendo. El apoyo, cuidado y ayuda que ha brindado la pareja a nivel emocional, cognitivo y conductual, ha podido actuar como factor protector, reduciendo la carga y el estrés percibidos por los/as participantes en los tres niveles, e incluso ha ayudado a promover un estado de ánimo más positivo.

Cabe destacar las diferencias grupales encontradas en los diferentes niveles, en cuanto al género y a la presencia o no hijos/as. A **nivel emocional** los/as participantes han considerado esencial el poder compartir con sus compañeros/as las preocupaciones, incertidumbres y emociones difíciles que iban emergiendo. La pareja ha ayudado a reducirlas a través del humor y el apoyo, lo que coincide con [Horn et al., \(2018\)](#) y [Koivula et al., \(2019\)](#), respectivamente. Asimismo, la mayoría de las mujeres han mencionado la gran ayuda que ha supuesto la calma transmitida por sus compañeros a la hora de reducir sus niveles de ansiedad. Esto puede deberse a que las participantes del estudio sean más reactivas emocionalmente, pero también podría ser el reflejo de la empatía y valoración de la cercanía de sus compañeros en los momentos más difíciles. Esto concuerda con la literatura que sostiene que los vínculos cercanos nos ayudan a manejar el estrés y a compartir el malestar emocional que supone ([Koivula et al., 2019](#); [Lougheed et al., 2016](#)), siendo esta forma de



afrontamiento incluso más efectivas que la regulación intrapersonal ([Koivula et al., 2019](#)). Concordando con [Bodenmann y Shantinath \(2004\)](#), nuestros/as participantes resaltan la importancia de comunicarse a fin de expresar la vivencia estresante y afrontarla como unidad. Esto puede ayudar, según [Nina \(2016\)](#), a conservar el bienestar de la relación y/o reducir, según [Cutrona et al. \(2018\)](#), el impacto negativo del estrés. Este alivio que encuentran los/as participantes a la hora de comunicar su estado emocional puede deberse a que hayan percibido disponibilidad y capacidad de respuesta por parte de sus compañeros/as ([Low et al., 2018](#); [Pagani et al., 2019](#); [Ruan et al., 2019](#)), lo que también puede actuar como factor protector frente a los estresores asociados a la COVID-19, según [Balzarini et al. \(2020\)](#).

A *nivel cognitivo* la pareja ha sido de ayuda, para algunas de las participantes, a fin de reevaluar y manejar los pensamientos negativos que iban surgiendo, lo que reduce las emociones difíciles. Esto concuerda con estudios anteriores donde los resultados respaldan la importancia de la reevaluación cognitiva para reducir el impacto de los altos niveles de estrés a nivel individual ([Troy et al., 2010](#)) y de pareja ([Bodenmann et al., 2006](#)).

A *nivel conductual*, encontramos un alivio y reducción de la preocupación en algunos/as participantes, con independencia del género, cuando la pareja se hace cargo de sí misma si hay diferencias en los niveles de actividad preferidos y cuando uno de los miembros de la pareja ha de acudir a trabajar y la otra persona permanece en el hogar. Así, tal y como sostienen [Bloch et al. \(2014\)](#), [Brandão et al. \(2019\)](#) y [Donato et al. \(2018\)](#) los recursos individuales no solo son importantes en la regulación intrapersonal sino también en la interpersonal. Además, los/as participantes perciben como beneficioso realizar actividades divertidas y gratificantes juntos/as para aliviar el malestar y afrontar la situación de confinamiento, concordando con [Calarco et al. \(2020\)](#) y [Evans et al. \(2020\)](#).

Por otra parte, solo las mujeres con hijos/as en el hogar exponen el alivio que ha supuesto que su compañero tome conciencia de la carga que llevaban en las cuestiones relativas a la

educación de los/as hijos/as. Esto coincide con [Curran et al. \(2016\)](#) quienes encuentran que la conciencia de la pareja sobre el sacrificio y el reconocimiento del esfuerzo del otro miembro de la pareja aumenta la satisfacción, mejora el compromiso y reduce los conflictos, respaldando la importancia de que uno de los miembros se haga cargo de algunas tareas para aliviar el estrés de la persona más sobrecargada ([Bodenmann, 2008](#)). Esta toma de conciencia, por parte de los compañeros de vida de las participantes, se ha traducido en un reparto más equitativo de las mismas, en parejas que ya tenían un reparto igualitario de las labores del hogar. Esto nos hace tomar conciencia de las desigualdades de género que todavía hoy siguen vigentes, aunque haya un reparto equitativo en otras áreas. A este respecto los resultados encontrados en la literatura son dispares, algunos encuentran un incremento en las desigualdades a la hora de distribuir las tareas del hogar ([Landivar et al., 2020](#); [Palma, 2020](#); [Umamaheswar y Tan, 2020](#)) incluso en las parejas con mayor igualdad. Otros encuentran un reparto más equitativo en el cuidado de los/as hijos/as, no siendo así en las tareas del hogar las cuales recaen en mayor medida sobre las mujeres ([Craig y Churchill, 2020](#); [Farré et al., 2020](#)). Mientras que otros encuentran un reparto más equitativo ([Carlson et al. 2020](#)) e, incluso, resultados heterogéneos ([Hank y Steinbach, 2020](#)), dependiendo, probablemente, de los roles de género previos al confinamiento ([Boll y Schüller, 2020](#)).

Un factor común a estos tres subtemas ha sido la *empatía en todos los niveles*, lo que ha permitido a las parejas brindarse cuidado mutuo. De esta manera, los/as participantes consideraron importante anticipar qué situaciones podían resultar más difíciles para el/la compañero/a. Además, los hombres del grupo sin hijos/as hicieron alusión a cómo se esforzaban para dejar a un lado sus problemas cuando percibían que sus parejas lo estaban pasando peor que ellos, y así poder brindar el cuidado que creían que sus compañeras necesitaban. Esto resalta la importancia del manejo del propio estado anímico - autorregulación-, tal y como defienden [Sorokoumova et al. \(2020\)](#), así como de la empatía

cognitiva en situaciones estresantes para poner en marcha la regulación interpersonal, como demuestran [Levy y Shamay](#) (2016). De igual forma, destaca la importancia de la sensibilidad a las necesidades del otro/a ([Johnson](#), 2008) a fin de proveer apoyo cuando uno de los miembros está más afectado/preocupado por el evento estresante ([Bodenmann](#), 2008). A este respecto [Koivula et al.](#) (2019) encuentran que la regulación diádica requiere identificar y ser consciente de la emoción de la otra persona, a fin de amoldar la respuesta al estado emocional del/a compañero/a, teniendo empatía y anticipación, pudiendo emplearse la evitación deliberada en la expresión emocional para no sobrecargar a la persona que creen que lo está pasando peor. Por otra parte, la mayoría de los/as participantes toman conciencia de la importancia de la reciprocidad en el cuidado y en el vínculo, coincidiendo con [Aponte et al.](#) (2020), es decir, no solo esforzarse por estar disponibles cuando el/la compañero/a lo necesite sino también percibir esta disponibilidad en sus parejas cuando ellos/as lo precisen.

Por tanto, para los/as participantes de este estudio, la pareja ha sido una fuente fundamental de apoyo, cuidado y seguridad, lo que resalta su importancia para cubrir las necesidades de apego que se activan en situaciones que generan incertidumbre y miedo, como lo ha sido la pandemia y el confinamiento domiciliario por COVID-19. De esta manera, la pareja ha podido actuar como refugio básico de seguridad y bienestar, creando una base firme que les ha ayudado a desarrollar una mayor capacidad de adaptación para hacer frente a las emociones difíciles y, a su vez, potenciar las emociones “positivas” que iban surgiendo, convirtiéndose cada uno de los miembros de la pareja en fuente de seguridad, de protección y de apoyo para el/la otro/a ([Johnson](#), 2019; [Shaver y Mikulincer](#), 2014).

### **Experiencias post-confinamiento**

Pese a los diversos estresores a los que han tenido que hacer frente estas parejas, la percepción del confinamiento como oportunidad y el despliegue de los diferentes recursos puestos en marcha han hecho que el *balance post-confinamiento* haya sido positivo para la

convivencia y los sentimientos de unión familiar. Esto ha podido hacer que las parejas perciban la vuelta a la *nueva normalidad* como aquello que les arrebató, de alguna forma, esa libertad momentánea que habían adquirido con el confinamiento domiciliario, aquella que les hace tener que sacrificar más de lo que les gustaría, generando sentimientos encontrados al no querer, por supuesto, otra pandemia, pero sí más oportunidades para poder pasar más tiempo juntos/as.

Entre las *preocupaciones y estresores post-confinamiento* encontramos que los hombres participantes -únicamente una mujer lo mencionó-, con independencia de tener o no hijos/as, muestran un mayor grado de estrés y preocupación hacia las repercusiones sociales y económicas de las diferentes decisiones políticas tomadas durante el confinamiento y tras el mismo, lo que les lleva a cuestionarlas y a sentir angustia ante el incumplimiento, por una parte de la población, de las medidas preventivas. Esto coincide con los resultados obtenidos por [Li et al. \(2020\)](#) quienes encontraron un aumento de la indignación por las acciones políticas ineficaces y la información errónea, así como una mayor sensibilidad hacia los riesgos sociales de la pandemia. También, [Parrado y León \(2020\)](#) hallan un aumento de la morbilidad psíquica y el malestar emocional en los/as participantes al prever efectos negativos económicos debido a esta crisis socio-sanitaria. En cambio, las mujeres con hijos/as sienten una mayor preocupación por la falta de información y dudas acerca de las medidas llevadas a cabo para la incorporación de sus hijos/as a los centros educativos y cómo va a afectar a sus hijos/as el prescindir de las actividades extraescolares que venían realizando. Mientras que las mujeres sin hijos/as muestran una gran preocupación respecto a la conciliación familiar futura, pues actualmente perciben que han de realizar un gran esfuerzo para pasar tiempo con sus parejas debido al desequilibrio en los horarios laborales, lo que les hace cuestionar cómo lo harán cuando decidan tener hijos/as.

Es cierto que los vínculos de pareja requieren esfuerzo y sacrificio tanto en el ámbito de la pareja (negociar, ajustarse el/la uno/a al/la otro/a, perdonar, tener paciencia, etc.) ([Vicente, 2017](#)) como a nivel individual (declinar proyectos de trabajo, declinar invitaciones sociales, etc.) ([Epstein y Baucom, 2002](#)). No obstante, esto puede provocar grandes niveles de ansiedad, pues, aunque no sea percibido por ellas como un sacrificio, las hace tener que prescindir, en algunas ocasiones, del tiempo de descanso individual tan importante para el autocuidado, lo que acaba generando la sensación de tener que elegir. Tal dilema a la larga puede provocar altos niveles de ansiedad ([Hernández y González, 2019](#)). Se podría pensar que se debe a las difíciles condiciones laborales que obstaculizan compaginar las diferentes esferas vitales, pero cabe preguntarse si en este sentido la conciliación puede ser reflejo de un problema de género ([Gálvez, 2005](#)), pues cuando se les preguntan si quieren añadir algo más, únicamente las mujeres hacen alusión a esta preocupación. Estas diferencias de género resultan relevantes, pues los hombres parecen poner su preocupación y mirada, en mayor medida, en las cuestiones sociales, mientras que las mujeres dirigen su atención hacia las cuestiones familiares, bien sea el bienestar de sus hijos/as o la conciliación familiar futura, lo que puede deberse, pese a la igualdad creciente, a remanentes que persisten de los roles de género tradicionales (mundo público vs. mundo privado) ([Saldívar et al., 2015](#)). No obstante, puede haber otras interpretaciones que no percibamos.

Esta sección nos ha clarificado la importancia no solo de recabar información acerca de los estresores durante los periodos de confinamiento domiciliario, sino también de investigar aquellos que surgen con posterioridad, ya que se pueden cronificar con el tiempo y trasladarse al interior de las relaciones, acarreando consecuencias negativas para la pareja ([Randall y Bodenmann, 2017](#)).

En cuanto a los *cambios* percibidos tras el confinamiento se encuentra, por una parte, un cambio negativo asociado al aumento percibido, por las participantes, en sus niveles de

miedo y ansiedad que repercuten en sus interacciones familiares -aunque únicamente lo han expresado las mujeres con hijos/as- pese a que los resultados reflejan altos niveles de resiliencia. Esto concuerda con las investigaciones realizadas previamente donde hallan un aumento en los síntomas de ansiedad ([Asmundson y Taylor, 2020](#); [Wang et al., 2020](#)), sobre todo en las mujeres ([Ausín et al., 2020](#); [Parrado y León, 2020](#); [Saeed et al., 2020](#); [Valiente et al., 2020](#); [Wang et al., 2020](#)), y con el estudio realizado por [Panzeri et al. \(2020\)](#), sobre la calidad de vida sexual, donde encontraron una influencia de los aspectos negativos del encierro aun cuando los/as participantes expresaban altos niveles de resiliencia.

Por otro lado, los datos muestran un cambio positivo en estas relaciones, pese a que algunos/as de los/as participantes dicen no percibir cambios. No obstante, estas mismas personas hacen referencia a un aumento de la confianza percibida y a un fortalecimiento del vínculo de pareja. Esta percepción de no cambio podría deberse a que tengan un concepto limitado o estricto de “*cambio*”. Aunque también podría quedar explicado, según [Lewandowski \(2020\)](#), por el equilibrio entre los aspectos positivos y negativos, es decir, que, pese a que el confinamiento ha sido un estresor importante, de igual modo ha brindado la oportunidad de pasar más tiempo con las personas queridas, lo que podría contrarrestar las diversas tensiones y estresores durante el mismo.

Entre los cambios positivos relacionales, mencionados por los/as participantes, encontramos una mejora en la capacidad de adaptación y en la resolución de conflictos de pareja, lo que les ha podido ayudar a ganar seguridad, confianza y unión. Esto coincide con el estudio realizado por [Ayuso et al. \(2020\)](#) donde analizan los datos publicados por los principales institutos de investigación de España, encontrando, de manera general, una mejora percibida en las relaciones familiares en una muestra española, en la cual únicamente el 8% comunican un empeoramiento. Esto podría quedar explicado porque, si reducir el tiempo que los miembros de una pareja pasan juntos/as puede debilitar los sentimientos de

reciprocidad -su identidad compartida-, disminuir la capacidad de comunicación efectiva, incrementar la posibilidad de expresar rasgos problemáticos de la pareja, así como aumentar el riesgo de impacto negativo del estresor sobre la salud (trastornos del sueño o del estado de ánimo), como [Randall y Bodenmann](#) (2017) apuntan en su revisión, podríamos suponer que el aumento del tiempo de convivencia, que han experimentado las parejas durante el confinamiento, podría explicar las consecuencias y valoraciones positivas por parte de los/as participantes de nuestro estudio. Todo ello, ha permitido que los/as participantes tomen conciencia de lo importante que ha sido tener a sus parejas al lado para poder hacer frente a esta situación tan estresante ([Koivula et al.](#), 2019), valorando el apoyo que se han brindado mutuamente y la importancia de tener a un/a compañero/a de vida. Esto coincide con la investigación realizada por [Rapelli et al.](#) (2020), donde encuentran que tener a un/a compañero/a con el que compartir los problemas comunes y en el/la que apoyarse puede amortiguar el impacto negativo del estrés.

### **Limitaciones y fortalezas**

Al encontrarnos al inicio de esta investigación en situación de pandemia, aunque no en estado de confinamiento, y querer garantizar la seguridad de los/as participantes, los grupos focales se realizaron en línea. Pese a sus múltiples ventajas hubo algunos problemas durante las sesiones, entre ellos: la pérdida/problemas de conexión a internet de algunos/as participantes, lo cual dificultaba comprender lo que decían, teniendo que esperar hasta que se restaurara la conexión; y la recepción de una llamada importante -por una participante con un cargo de responsabilidad-. Ambas situaciones fueron de corta duración y se solventaron preguntando acerca de lo no entendido, realizando sumarios de lo hasta entonces dicho -lo que permitió retomar la conversación- y creando un ambiente distendido.

Asimismo, las parejas que conforman la muestra no tienen problemas graves en su relación, ni trastornos mentales diagnosticados, y poseen un nivel socioeconómico medio, por

lo que no se encuentran en situación de riesgo o exclusión social, lo que limita la interpretación de los resultados sobre el impacto del confinamiento domiciliario a este contexto en particular. Pues somos conscientes de que, pese a que estas parejas han salido fortalecidas de esta situación estresante y han podido disfrutar del tiempo juntos/as, en otras parejas no ha sido así. Esto lo comprobamos tanto en la literatura revisada como en el momento de reclutamiento cuando algunas parejas rechazaron participar debido a que no querían revivir el estrés que habían experimentado durante el confinamiento y/o porque tuvieron problemas de pareja durante el mismo. Además, no se ha podido verificar el impacto, de los estresores y de los recursos empleados por las parejas, sobre el bienestar de los/as hijos/as.

Es igualmente importante resaltar que esta pandemia es una carrera de fondo, por lo que hemos de tener en cuenta que, a pesar de que muchas personas y parejas pueden hacer frente a las primeras etapas de la crisis relativamente bien, esto no significa que logren soportar y mantener los esfuerzos necesarios para afrontar este estrés crónico ([Stanley y Markman, 2020](#)), por lo que los datos deben ser tomados con cautela. No solo estamos ante una situación de crisis, continua y dinámica, donde el impacto psicológico negativo puede detectarse meses e incluso años después ([Brooks et al., 2020](#)), sino también ante parejas que no son estáticas, por lo cual sus necesidades y preferencias pueden evolucionar y cambiar con el tiempo ([Epstein y Baucom, 2002](#)).

Asimismo, se ha de tener en cuenta que las estrategias empleadas por estas familias pueden no ser efectivas ni, incluso, adaptativas en situaciones, personas o parejas con diferentes características. Por ejemplo, en casos de violencia de género podría hacer que la persona maltratada permaneciera por más tiempo en tal situación, lo que podría llevarla a justificarla. Por tanto, se ha de tomar conciencia de que no existen estrategias intrínsecamente efectivas, lo que las hace adaptativas o desadaptativas es su adecuación a la situación, a las



demandas del medio y a la idiosincrasia de las personas/parejas ([Holley et al., 2018](#); [Levy y Shamay, 2016](#)).

En cuanto a las *fortalezas* de esta investigación, cabe destacar que la escasa generalización de los resultados a la población en general ([Hughes y DuMont, 2002](#)) es compensada con la profundidad de las experiencias expuestas por los/as participantes. También, la homogeneidad en características sociodemográficas y la heterogeneidad en sus experiencias nos han permitido recoger multitud de datos variados, facilitándonos la observación no solo los datos aportados por cada persona sino también aquellos derivados de la interacción en los diferentes grupos, lo que ha enriquecido los resultados. Así, los datos obtenidos ayudan a comprender con mayor amplitud y profundidad las experiencias vividas, sirviendo de preámbulo para la realización de entrevistas de mayor profundidad ([Yaylaci, 2020](#)) y/o estudios cuantitativos con muestras más amplias.

Además, los grupos focales se dirigieron con ayuda de una entrevista semiestructurada para garantizar la coherencia entre los distintos grupos, así como permitir una mayor flexibilidad a la hora de recopilar los datos, facilitando que los/as participantes desarrollaran y se enfocaran en las experiencias más relevantes para ellos/as ([Brown et al., 2020](#)). Al mismo tiempo, se han obtenido las perspectivas de ambos miembros de la pareja lo que puede aumentar la confiabilidad de los datos adquiridos.

Por tanto, se espera que este estudio pueda contribuir a la creciente investigación al respecto y/o ayudar en la planificación de futuras investigaciones. Creemos que puede resultar novedoso puesto que aporta no solo un recorrido por los estresores que más han preocupado a los/as participantes, sin que estos estuvieran predeterminados, sino también por las fortalezas y factores protectores identificados que han podido contribuir a la reducción del impacto negativo de los mismos sobre las relaciones y cómo, todo ello, ha contribuido a su experiencia post-confinamiento. Además de intentar resaltar los consensos y las diferencias

encontradas en los diferentes grupos ([Hughes y DuMont, 2002](#)), en función del género y de tener o no hijos/as.

### **Líneas futuras de investigación**

Como bien sugieren [Pietromonaco y Overall \(2020\)](#), el enfrentarse a un estresor continuado puede hacer que los recursos disponibles, para hacer frente a esta situación estresante y a los diversos desafíos que la acompañan, se vayan agotando. Por ello, puede resultar de gran ayuda realizar investigaciones a largo plazo ([Stanley y Markman, 2020](#)) que nos permitan comprender el impacto negativo de esta situación sobre las relaciones de pareja, pero también sobre la resiliencia de las mismas.

Además, la pandemia y el confinamiento domiciliario resultan ser contextos científicamente relevantes para la comprensión de cómo las familias y las parejas se adaptan a la adversidad y a los cambios producidos ([Brock y Laifer, 2020](#)). Así, las familias (parejas con o sin hijos/as) se verán afectadas de forma diferente por las consecuencias sociales, sanitarias y económicas que ha traído consigo la pandemia COVID-19 ([Prime et al., 2020](#)). Estas vulnerabilidades incrementan el impacto negativo de las demandas sobre el funcionamiento individual y/o relacional, pudiendo exacerbar la intensidad subjetiva de las demandas experimentadas e interferir en la puesta en marcha de respuestas adaptativas ([Epstein y Baucom, 2002](#)), lo que hace cada vez más importante examinar factores de protección sociales y psicológicos ([Ye et al., 2020](#)). De esta manera, sería de gran ayuda seguir explorando cómo ha afectado, de manera diferencial, el confinamiento y la pandemia COVID-19 a las parejas que se encuentran en situaciones de mayor y menor vulnerabilidad, lo cual puede permitir contrastar los resultados obtenidos por los diferentes estudios, así como realizar nuevas aportaciones que enriquezcan la creciente literatura, a fin de poseer un amplio conocimiento no solo sobre los aspectos negativos, para reducir su impacto, sino también sobre los aspectos positivos, para potenciarlos.

Todavía queda mucho camino por delante, pues hemos de tomar en consideración que las diferencias en las experiencias vividas son incalculables, ya que la diversidad de estas vivencias es, posiblemente, más compleja para las parejas y las familias ([Günther et al., 2020](#)).

### **Recomendaciones**

Como se esclareció en el estudio realizado por [Duan y Zhu, \(2020\)](#) se requiere, con premura, disponer de profesionales de la salud mental en los diversos niveles sanitarios, ya que no es el primer virus, ni será el último, que amenaza a la humanidad ([Cluver et al., 2020](#)). Por esto, sería muy recomendable promover políticas que favorezcan la inclusión de la figura del psicólogo/a general sanitario en las infraestructuras públicas (en Atención Primaria) que garanticen a la población en general, y a las parejas en particular, la posibilidad de obtener la ayuda, orientación y apoyo a nivel psicológico general, y no solo a nivel psicológico específico -cuando la persona tiene un trastorno mental-, con el propósito de minimizar tal impacto y mejorar el bienestar en una situación tan delicada como esta. Pues esta ayuda no solo puede ser vital en situaciones de vulnerabilidad sino también en ausencia de la misma, ya que se corre el riesgo de que los recursos empleados para hacer frente a la situación se vayan desgastando, lo que puede derivar en la aparición de vulnerabilidades. Puede ser también relevante, el establecimiento de programas preventivos que favorezcan el afrontamiento diádico positivo a la hora de hacer frente a los diversos factores estresantes, pues este reduce el estrés experimentado ([Randall y Bodenmann, 2009](#)) y su impacto negativo ([Nina, 2016](#)), a la vez que se asocia con niveles más altos de satisfacción en la pareja ([Randall y Bodenmann, 2017](#)).

Asimismo, es esencial promover medidas de autocuidado por el bien personal, comunitario ([Caballero y Campo, 2020](#)) y relacional, ayudando a manejar y reducir el estrés, lo que previene el contagio del mismo ([Liu y Doan, 2020](#)), y tomando conciencia de la

importancia de la reevaluación cognitiva de la situación estresante, redirección del foco atencional hacia los aspectos positivos y la realización de actividades agradables, tanto individuales como en familia, en procesos terapéuticos breves. De esta manera, potenciar el bienestar y resiliencia durante la pandemia y el confinamiento es fundamental, debido a que el riesgo y las tasas de violencia de género, así como de maltrato infantil, son alarmantes ([Humphreys et al, 2020](#)).

Por otra parte, esta pandemia no solo ha alumbrado a las relaciones sino también a la sociedad en la que estamos inmersos, esto ha dado lugar a que muchos aspectos se perciban con mayor claridad, siendo uno de ellos la ansiedad que produce el desequilibrio entre la vida laboral y familiar, debido a que los horarios laborales no permiten cubrir las necesidades humanas básicas y superiores, pues necesitamos no solo autorrealización laboral sino también relacional. Por ello, resulta primordial replantear un cambio social más drástico para ayudar a las familias con la conciliación familiar, ya que son necesarios recursos adicionales ([Mestre et al., 2012](#)). Sería de gran ayuda que las políticas implementadas tengan en cuenta que las mejoras en el equilibrio entre trabajo-familia tiene un efecto positivo sobre las relaciones ([Perelli et al., 2020](#)). De esta manera, sería muy recomendable replantearse las políticas sociales para que estén dirigidas no solo a proveer seguridad física, económica y social sino también apoyo psicológico y relacional. En estos momentos, resulta comprensible percibirlo como una utopía, pero el primer paso es continuar investigando para demostrar lo perjudicial que puede resultar este desequilibrio diario.

### **Conclusión**

Esta situación de crisis sociosanitaria provocada por la pandemia COVID-19 ha presentado un desafío no solo para la resiliencia individual ([Wang et al., 2020](#)) sino también para la relacional. Sin embargo, estas parejas han dotado de sentido a la adversidad, han empleado la oportunidad que les ha brindado el confinamiento para fortalecer sus relaciones

([Günther et al., 2020](#)), para ser fuente mutua de seguridad y apoyo emocional, empleando su relación como pilar fundamental para afrontar de forma adaptativa los diferentes estresores. Por ello, este estudio es una prueba de cómo las relaciones cercanas positivas pueden ser de gran ayuda y actuar como factor protector ([Rapelli et al., 2020](#)) a la hora de sobrellevar situaciones perniciosas como la pandemia COVID-19 ([Prime et al., 2020](#)).

Pese a que esta crisis ha podido incrementar la motivación para proteger las relaciones ([Stanley y Markman, 2020](#)), esto no significa que las parejas puedan continuar esforzándose o soportando este estresor crónico a largo plazo ([Epstein y Baucom, 2002](#); [Stanley y Markman, 2020](#)), lo cual hace imprescindible continuar investigando, pues solo se puede comprender el impacto del estrés sobre la pareja cuando se considera la duración de la exposición al mismo ([Randall y Bodenmann, 2009](#)).

En definitiva, esta situación ha hecho que muchos factores tales como la estabilidad social y económico-laboral, así como la tranquilidad, hayan quedado sustituidos por el caos y la incertidumbre. Sin embargo, esto ha ofrecido a su vez, a muchas parejas y a la psicología, la oportunidad de comprobar la importancia de las relaciones positivas y de los vínculos seguros que nos permitan disfrutar de relaciones de calidad donde sepamos que la otra persona estará a nuestro lado para ayudarnos y apoyarnos, y viceversa, brindándonos esa base segura, ordenada y firme que actúa como el refugio ([Johnson, 2008](#)) que tanto necesitamos para afrontar las diversas dificultades y para potenciar las experiencias positivas que van surgiendo. De esta manera, puede que no se trate de curar todo lo que hemos perdido en esta pandemia COVID-19, sino de crear un refugio seguro de apoyo que nos permita afrontar los desafíos, así como fomentar la adaptación y recuperación ([Walsh, 2007](#)).

### Referencias

Acevedo, B. P., y Aron, A. (2009, marzo). Does a long-term relationship kill romantic

love? *Review of General Psychology*, 13(1), 59-65. <https://doi.org/10.1037/a0014226>

Adler, A. B., Kim, P. Y., Thomas, S. J., y Sipos, M. L. (2018, enero). Quarantine and the US military response to the Ebola crisis: soldier health and attitudes. *Public health*, 155, 95-98. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.11.020>

Aguilar, S., y Barroso, J. M. (2015, julio). La triangulación de datos como estrategia en investigación educativa. *Píxel-Bit. Revista de Medios y Educación*, (47), 73-88. <http://dx.doi.org/10.12795/pixelbit.2015.i47.05>

Altena, E., Baglioni, C., Espie, C. A., Ellis, J., Gavriloff, D., Holzinger, B., Schlarb, A., Frase, L., Jernelöv, S., y Riemann, D. (2020, abril). Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: Practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. *Journal of Sleep Research*, e13052, 1-7. <https://doi.org/10.1111/jsr.13052>

Ammerman, B. A., Burke, T. A., Jacobucci, R., y McClure, K. (2021, febrero). Preliminary investigation of the association between COVID-19 and suicidal thoughts and behaviors in the U.S. *Journal of Psychiatric Research*, 134, 32-38. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.12.037>

Aponte, C., Araoz, R., Medrano, P., Ponce, F., Taboada, R., Velásquez, C., y Pinto, B. (2020, agosto). Satisfacción conyugal y riesgo de violencia en parejas durante la cuarentena por la pandemia del COVID-19 en Bolivia. *Ajayu*, 18(2), 416-457. [http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v18n2/v18n2\\_a05.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v18n2/v18n2_a05.pdf)

Arrigo, B. A., y Bullock, J. L. (2008, diciembre). The psychological effects of solitary confinement on prisoners in supermax units: Reviewing what we know and recommending what should change. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 52(6), 622-640. <https://doi.org/10.1177/0306624X07309720>

Asmundson, G. J., y Taylor, S. (2020, marzo). How health anxiety influences responses to viral outbreaks like COVID-19: What all decision-makers, health authorities, and health care professionals need to know. *Journal of Anxiety Disorders*, 71.

<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102211>

Ausín B., Gózález C., Castellanos M. A., Saiz, J., López, A., y Ugidos, C. (2020, junio).

Estudio longitudinal del impacto psicológico derivado de la COVID-19 en la población española (Psi-COVID-19). *Infocop Online*, 1-26.

<http://www.infocoponline.es/pdf/ESTUDIO-IMPACTO-COVID.pdf>

Ayuso, L., Requena, F., Jiménez, O., y Khamis, N. (2020, agosto). The Effects of COVID-19

Confinement on the Spanish Family: Adaptation or Change?. *Journal of Comparative Family Studies*, 51(3-4), 274-287. <https://doi.org/10.3138/jcfs.51.3-4.004>

Balzarini, R. N., Muise, A., Zoppolat, G., Di Bartolomeo, A., Rodrigues, D. L., Alonso, M.,

Urganci, B., Debrot, A., Pichayayothin, N. B., Dharma, C., Chi, P., Karremans, J.,

Schoebi, D. y Slatcher, R. B. (2020, mayo). Love in the Time of Covid: Perceived

Partner Responsiveness Buffers People from Lower Relationship Quality Associated

with Covid-Related Stressors. *PsyArXiv*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/e3fh4>

Bell, C. A., Crabtree, S. A., Hall, E. L., y Sandage, S. J. (2020, julio). Research in

counselling and psychotherapy Post-COVID-19. *Counselling and Psychotherapy*

*Research*, 1-5. <https://doi.org/10.1002/capr.12334>

Ben-Naim, S., Hirschberger, G., Ein, T., y Mikulincer, M. (2013, febrero). An experimental

study of emotion regulation during relationship conflict interactions: The moderating

role of attachment orientations. *Emotion*, 13(3), 506-519.

<https://doi.org/10.1037/a0031473>

Bloch, L., Haase, C. M., y Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130-144.

<https://doi.org/10.1037/a0034272>

Bodenmann, G. (2008, agosto). Dyadic coping and the significance of this concept for prevention and therapy. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 16(3), 108-111. d

<https://doi.org/10.1026/0943-8149.16.3.108>

Bodenmann, G., Pihet, S., y Kayser, K. (2006, octubre). The relationship between dyadic coping and marital quality: a 2-year longitudinal study. *Journal of Family*

*Psychology*, 20(3), 485-493. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.3.485>

Bodenmann, G., y Shantinath, S. D. (2004, septiembre). The Couples Coping Enhancement Training (CCET): A new approach to prevention of marital distress based upon stress and coping. *Family Relations*, 53(5), 477-484. [https://doi.org/10.1111/j.0197-](https://doi.org/10.1111/j.0197-6664.2004.00056.x)

[6664.2004.00056.x](https://doi.org/10.1111/j.0197-6664.2004.00056.x)

BOE, Boletín Oficial del Estado. (2020, 14 de marzo). *Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.*

<https://www.boe.es/boe/dias/2020/03/14/pdfs/BOE-A-2020-3692.pdf>

Boll, C., y Schüller, S. (2020). The situation is serious, but not hopeless: Evidence-based considerations on the intracouple division of childcare before, during and after the covid-19 lockdown. *SOEPpapers on Multidisciplinary Panel Data Research*, (1098), 1-28.

[https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw\\_01.c.795412.de/diw\\_sp1098.pdf](https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.795412.de/diw_sp1098.pdf)

Brandão, T., Matias, M., Ferreira, T., Vieira, J., Schulz, M. S., y Matos, P. M. (2019, noviembre). Attachment, emotion regulation, and well-being in couples: Intrapersonal



and interpersonal associations. *Journal of Personality*, 88(4), 748-761.

<https://doi.org/10.1111/jopy.12523>

Braun, V., y Clarke, V. (2006, enero). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Brock, R. L., y Laifer, L. M. (2020, julio). Family science in the context of the COVID-19 pandemic: Solutions and new directions. *Family process*, 59(3), 1007-1017.

<https://doi.org/10.1111/famp.12582>

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., y Rubin, G. J. (2020, febrero). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. 395(10227), 912-920.

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

Brown, S., Opitz, M. C., Peebles, A. I., Sharpe, H., Duffy, F., y Newman, E. (2020, septiembre). A qualitative exploration of the impact of COVID-19 on individuals with eating disorders in the UK. *Appetite*, 156(104977), 1-9.

<https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104977>

Caballero, C. C., y Campo, A. (2020, abril). Problemas de salud mental en la sociedad: Un acercamiento desde el impacto del COVID 19 y de la cuarentena. *Duazary*, 17(3), 1-3.

<https://doi.org/10.21676/2389783X.3467>

Cabrera, E. A. (2020, junio). Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por COVID-19. *International Journal of Developmental and Educational*

*Psychology.*, 2(1), 209-220. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v2.1828>

Cáceres, J., Jiménez, A. S., y Martín, M. (2020, julio). Cierre de escuelas y desigualdad socioeducativa en tiempos del Covid-19. Una investigación exploratoria en clave internacional. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 9(3), 199-

221. <https://doi.org/10.15366/riejs2020.9.3.011>

Calarco, J. M., Meanwell, E., Anderson, E., y Knopf, A. (2020, octubre). "Let's Not Pretend It's Fun": How COVID-19-Related School and Childcare Closures are Damaging

Mothers' Well-Being. *SocArXiv Papers*, 1-28. <https://doi.org/10.31235/osf.io/jyvk4>

Cao, X., Jiang, X., Li, X., Hui Lo, M. J., y Li, R. (2013, abril). Family functioning and its predictors among disaster bereaved individuals in China: eighteen months after the Wenchuan earthquake. *Plos One*, 8(4),1-8.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0060738>

Capuano, R., Altieri, M., Bisecco, A., d'Ambrosio, A., Docimo, R., Buonanno, D., Matrone, F., Giuliano, F., Tedeschi, G., Santangelo, G., y Gallo, A. (2020, julio). Psychological consequences of COVID-19 pandemic in Italian MS patients: signs of resilience?

*Journal of Neurology*, (268), 743-750. <https://doi.org/10.1007/s00415-020-10099-9>

Carlson, D. L., Petts, R., y Pepin, J. R. (2020). Changes in parents' domestic labor during the covid-19 pandemic. *SocArXiv Papers*. <https://doi.org/10.31235/osf.io/jy8fn>

Chung, G., Lanier, P., y Wong, P. Y. J. (2020, septiembre). Mediating effects of parental stress on harsh parenting and parent-child relationship during coronavirus (COVID-19) pandemic in Singapore. *Journal of Family Violence*, 1-12.

<https://doi.org/10.1007/s10896-020-00200-1>

Cluver, L., Lachman, J. M., Sherr, L., Wessels, I., Krug, E., Rakotomalala, S., Blight, S., Hillis, S., Bachman, G., Green, O., Butchart, A., Tomlinson, M., Ward, C. L., Doubt, J., y McDonald, K. (2020, marzo). Parenting in a time of COVID-19. *Lancet*,

395(10231). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30736-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30736-4)

Coan, J. A., Schaefer, H. S., y Davidson, R. J. (2006, diciembre). Lending a hand: Social regulation of the neural response to threat. *Psychological Science*, 17(12), 1032-1039.

<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01832.x>

- Conger, R., y Conger, K. (2002, mayo). Resilience in Midwestern families: Selected findings from the first decade of a prospective, longitudinal study. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 361- 373. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00361.x>
- Coop, K., y Mitchell, E. A. (2020, julio). Infidelity in the Time of COVID-19. *Family Process*, 59(3), 956-966. <https://doi.org/10.1111/famp.12576>
- Coyne, L. W., Gould, E. R., Grimaldi, M., Wilson, K. G., Baffuto, G., y Biglan, A. (2020, mayo). First things first: Parent psychological flexibility and self-compassion during COVID-19. *Behavior Analysis in Practice*, 1-7. <https://doi.org/10.1007/s40617-020-00435-w>
- Craig, L., y Churchill, B. (2020, junio). Dual-earner parent couples' work and care during COVID-19. *Gender, Work & Organization*, 1-14. <https://doi.org/10.1111/gwao.12497>
- Curran, M. A., Burke, T. J., Young, V. J., y Totenhagen, C. J. (2016, enero). Relational sacrifices about intimate behavior and relationship quality for expectant cohabitators. *Marriage & Family Review*, 52(5), 442-460. <http://dx.doi.org/10.1080/01494929.2015.1113225>
- Cutrona, C., Bodenmann, G., Randall, A. K., Clavé, F. D., y Johnson, M. (2018). Stress, dyadic coping, and social support: Moving toward integration. En A. L. Vangelisti y D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 341-352). Cambridge University Press. <https://core.ac.uk/download/pdf/212848247.pdf>
- Donato, S. (2020, septiembre). Gender-based violence against women in intimate and couple relationships. the case of Spain and Italy during the COVID-19 pandemic lockdown. *Italian Sociological Review*, 10(3S), 869-887. <https://dx.doi.org/10.7189%2Fjogh.10.020359>
- Donato, S., Parise, M., Pagani, A. F., Lanz, M., Regalia, C., Rosnati, R., y Iafrate, R. (2021, enero). 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), 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.578395>
- Donato, S., Parise, M., Pagani, A. F., Sciara, S., Iafrate, R., y Pantaleo, G. (2018, diciembre). The paradoxical influence of stress on the intensity of romantic feelings towards the partner. *Interpersona*, 12(2), 215-231. <https://doi.org/10.5964/ijpr.v12i2.310>
- Duan, L., y Zhu, G. (2020, abril). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), 300-302. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30073-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30073-0)
- Eder, S. J., Nicholson, A., Stefańczyk, M., Pieniak, M., Molina, J. M., Pešout, O., Binter, J., Smela, P., Scharnowski, F., y Steyrl, D. (2020, diciembre). Securing your relationship: Quality of intimate relationships during the COVID-19 pandemic can be predicted by attachment security (preprint). *PsyArXiv Preprints*, 1-27. <https://doi.org/10.31234/osf.io/huzc2>
- Epstein, N. B., y Baucom, D. H. (2002). An adaptation model of relationship functioning. En N. B. Epstein y D. H. Baucom (Eds.), *Enhanced cognitive-behavioral therapy for couples: A contextual approach* (pp. 181-207). American Psychological Association.
- Erkan, I., Kafesçioğlu, N., Cavdar, A., y Zeytinoğlu, S. (2020, diciembre). Romantic Relationship Experiences and Emotion Regulation Strategies of Regular Mindfulness Meditation Practitioners: A Qualitative Study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 1-19. <https://doi.org/10.1111/jmft.12462>
- Escobar, J. y Bonilla-Jimenez, F. I. (2017). Grupos focales: una guía conceptual y metodológica. *Cuadernos hispanoamericanos de psicología*, 9(1), 51-67. [http://sacopsi.com/articulos/Grupo%20focal%20\(2\).pdf](http://sacopsi.com/articulos/Grupo%20focal%20(2).pdf)
- Evans, S., Mikocka, A., Klas, A., Olive, L., Sciberras, E., Karantzas, G., y Westrupp, E. M. (2020, octubre). From “It Has Stopped Our Lives” to “Spending More Time Together

Has Strengthened Bonds”: The Varied Experiences of Australian Families During COVID-19. *Frontiers in psychology*, 11(588667), 1-13.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.588667>

Farré, L., Fawaz, Y., González, L., y Graves, J. (2020, julio). How the COVID-19 lockdown affected gender inequality in paid and unpaid work in Spain. *IZA Institute of Labor Economics*, (13434), 1-36. <https://ssrn.com/abstract=3643198>

Forbes, M. K., y Kreuger, R. F. (2019, julio). The Great Recession and Mental Health in the United States. *Clinical Psychology Science*, 7(5), 900-913.

<https://doi.org/10.1177/2167702619859337>

Fraenkel, P., y Cho, W. L. (2020, junio). Reaching Up, Down, In, and Around: Couple and Family Coping During the Coronavirus Pandemic. *Family Process*, 59(3), 847-864.

<https://doi.org/10.1111/famp.12570>

Gálvez, N. P. (2005). La conciliación de la vida laboral y familiar como proyecto de calidad de vida desde la igualdad. *Revista Española de Sociología*, (5), 91-107.

<https://recyt.fecyt.es/index.php/res/article/view/64988>

Gambin, M., Woźniak, M., Sekowski, M., Cudo, A., Pisula, E., Kiepusa, E., Boruszak, J., y Kmita, G. (2020, julio). Factors related to positive experiences in parent-child relationship during the COVID-19 lockdown. The role of empathy, emotion regulation, parenting self-efficacy and social support. *PsyArXiv Preprints*, 1-35.

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

Granjo, A. (2020). Los covidivorcios después del confinamiento por el covid-19: Breve análisis de las causas y soluciones desde una visión constructiva. *Revista jurídica valenciana*, (35), 70-92. [https://www.revistajuridicavalenciana.org/wp-content/uploads/0035\\_0006\\_05\\_-LOS-COVIDIVORCIOS-DESPUES-DEL-](https://www.revistajuridicavalenciana.org/wp-content/uploads/0035_0006_05_-LOS-COVIDIVORCIOS-DESPUES-DEL-CONFINAMIENTO.pdf)

[CONFINAMIENTO.pdf](https://www.revistajuridicavalenciana.org/wp-content/uploads/0035_0006_05_-LOS-COVIDIVORCIOS-DESPUES-DEL-CONFINAMIENTO.pdf)

- Günther, C., Vilaregut, A., Carratala, E., Torras, S., y Pérez, C. (2020, julio). Couple and Family Relations Early in the State-regulated Lockdown during the COVID-19 Pandemic in Spain: An Exploratory Mixed-methods Study. *Family Process*, 59(3), 1060-1079. <https://doi.org/10.1111/famp.12585>
- Guzmán, M., y Contreras, P. (2012, mayo). Estilos de apego en relaciones de pareja y su asociación con la satisfacción marital. *Psyche (Santiago)*, 21(1), 69-82. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-22282012000100005>
- Haney, C. (2003, enero). Mental Health Issues in Long-Term Solitary and “Supermax” Confinement. *Crime & Delinquency*, 49(1), 124-156. <https://doi.org/10.1177/0011128702239239>
- Hank, K., y Steinbach, A. (2020, julio). The virus changed everything, didn't it? Couples' division of housework and childcare before and during the Corona crisis. *Journal of Family Research*, 1-16. <https://doi.org/10.20377/jfr-488>
- Hernández, A., y González, J. (2019, julio). Predictores de la ansiedad en mujeres con trabajo remunerado. *Informes Psicológicos*, 19(2), 11-23. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v19n2a01>
- Hernández, C. E., y Carpio, N. (2019, marzo). Introducción a los tipos de muestreo. *Revista ALERTA*, 2(1), 1-5. <https://doi.org/10.5377/alerta.v2i1.7535>
- Holley, S. R., Haase, C. M., Chui, I., y Bloch, L. (2018). Depression, emotion regulation, and the demand/withdraw pattern during intimate relationship conflict. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(3), 408-430. <https://doi.org/10.1177%2F0265407517733334>
- Holmes, E. A., O' Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C., Christensen, H., Cohen, R., Everall, I., Ford, T., John, A., Kabir, T., King, K., Mandan, I., Michie, S., Przybylski, A. K., Shafran, R., Sweeney, A., Worthman,

- C. M.... Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7, 547-560. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)
- Holt, J., y Smith, T. B. (2012, enero). Social relationships and mortality. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(1), 41-53. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00406.x>
- Horn, A. B., Samson, A. C., Debrot, A., y Perrez, M. (2018). Positive humor in couples as interpersonal emotion regulation: a dyadic study in everyday life on the mediating role of psychological intimacy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(8), 2376-2396. <https://doi.org/10.1177%2F0265407518788197>
- Huarcaya, J. (2020, abril). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2). d <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
- Hughes, D., y DuMont, K. (2002). Using focus groups to facilitate culturally anchored research. En T. A. Revenson (Ed.), *Ecological research to promote social change* (pp. 257–289). Springer, Boston.
- Humphreys, K. L., Myint, M. T., y Zeanah, C. H. (2020, julio). Increased risk for family violence during the COVID-19 pandemic. *Pediatrics*, 146(1), e20200982. <https://doi.org/10.1542/peds.2020-0982>
- Jace, C., y Makridis, C. (2020, agosto). Will You Be Mine? Marriage as a Protective Factor During the Pandemic. *SSRN*, 1-34. <https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3655856>
- Jacobson, N. C., Lekkas, D., Price, G., Heinz, M. V., Song, M., O'Malley, A. J., y Barr, P. J. (2020, abril). Flattening the Mental Health Curve: COVID-19 Stay-at-Home Orders Are Associated With Alterations in Mental Health Search Behavior in the United States. *JMIR Mental Health*, 7(6), 1-39. <https://preprints.jmir.org/preprint/19347>

Johnson, S. M. (2008). Una perspectiva del amor desde el apego: la filosofía de la TCE. En S.

M. Johnson (Eds.), *Práctica de la Terapia Matrimonial Concentrada*

*Emocionalmente, Creando Conexiones* (pp. 19-35). New York: Routledge.

Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice. Emotionally Focused Therapy (EFT)*

*with Individuals, Couples and Families*. The Guildford Press.

Johnson, S. M., y Greenman, P. S. (2006, marzo). The path to a secure bond: Emotionally

focused couple therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 62(5), 597-609.

<https://doi.org/10.1002/jclp.20251>

Karney, B. R., y Bradbury, T. N. (1995, agosto). The longitudinal course of marital quality

and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*,

118(1), 3-34. <https://doi.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.118.1.3>

Koivula, K., Kokki, H., Korhonen, M., Laitila, A., y Honkalampi, K. (2019, marzo).

Experienced dyadic emotion regulation and coping of parents with a seriously ill child. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 8(1), 45-61.

<https://doi.apa.org/doi/10.1037/cfp0000115>

Lacomba, F. R. (2020, julio). La suspensión y extinción de contratos temporales durante la

crisis sanitaria del Covid-19. *IUSLabor. Revista d'anàlisi de Dret del Treball*, (2), 42-

47. <https://doi.org/10.31009/IUSLabor.2020.i02.02>

Landivar, L. C., Ruppner, L., Scarborough, W. J., y Collins, C. (2020, agosto). Early signs

indicate that COVID-19 is exacerbating gender inequality in the labor force. *Socius*, 6,

1-3. <https://doi.org/10.1177%2F2378023120947997>

Lee, A. R., Son, S. M., y Kim, K. K. (2015, septiembre). Information and communication

technology overload and social networking service fatigue: A stress

perspective. *Computers in Human Behavior*, 55, 51-61.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.011>



- Levy, E., y Shamay, S. G. (2016, noviembre). Help me if you can: Evaluating the effectiveness of interpersonal compared to intrapersonal emotion regulation in reducing distress. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 55, 33-40. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2016.11.008>
- Lewandowski, G. W. (2020, 21 de mayo). *Will the pandemic ruin your relationship?* Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-psychology-relationships/202005/will-the-pandemic-ruin-your-relationship>
- Li, N. P., van Vugt, M., y Colarelli, S. M. (2018). The evolutionary mismatch hypothesis: Implications for psychological science. *Current Directions in Psychological Science*, 27, 38-44. <https://doi.org/10.1177%2F0963721417731378>
- Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N., y Zhu, T. (2020, marzo). The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: a study on active Weibo users. *International journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2032), 1-9. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062032>
- Liu, C. H., y Doan, S. N. (2020, mayo). Psychosocial stress contagion in children and families during the COVID-19 pandemic. *Clinical Pediatrics*, 59(9-10), 853-855. <https://doi.org/10.1177%2F0009922820927044>
- Lobe, B., Morgan, D., y Hoffman, K. A. (2020, julio). Qualitative data collection in an era of social distancing. *International Journal of Qualitative Methods*, 19, <https://doi.org/10.1177%2F1609406920937875>
- López, E., y Rubio, D. (2020, julio). Reflexiones sobre la violencia intrafamiliar y violencia de género durante emergencia por COVID-19. *CienciAmérica*, 9(2), 312-321. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.319>
- Lorenzo, A., Díaz, K., y Zaldívar, D. (2020, mayo). La psicología como ciencia en el afrontamiento a la COVID-19: apuntes generales. *Anales de la Academia de Ciencias*

*de Cuba*, 10(2), 1-8.

<http://www.revistaccuba.cu/index.php/revacc/article/view/839/856>

Lougheed, J. P., Koval, P., y Hollenstein, T. (2016). Sharing the burden: The interpersonal regulation of emotional arousal in mother-daughter dyads. *Emotion*, 16(1), 83-93.

<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/emo0000105>

Low, R. S., Overall, N. C., Cross, E. J., y Henderson, A. M. (2018, octubre). Emotion regulation, conflict resolution, and spillover on subsequent family functioning. *Emotion*, 19(7), 1162-1182.

<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/emo0000519>

Lucarelli, A., y Wittner, V. (2019). Satisfacción conyugal: Variables determinantes. En el *XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia*. Congreso llevado a cabo en la Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires, Argentina. <https://www.aacademica.org/000-111/928.pdf>

Luetke, M., Hensel, D., Herbenick, D., y Rosenberg, M. (2020, septiembre). 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.

<https://doi.org/10.1080/0092623X.2020.1810185>

Maiti, T., Singh, S., Innamuri, R., y Hasija, M. A. D. (2020, mayo). Marital distress during COVID-19 pandemic and lockdown: A brief narrative. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(2), 426-433. <http://dx.doi.org/10.25215/0802.257>

Martín, L., Martínez, L., Cancio, C., Rodríguez, M., y Ortiz, J. (2020, octubre). Percepción de riesgo, búsqueda de ayuda médica y autocuidado: retos psicológicos frente a la

covid-19. *Revista Cubana de Psicología*, 2(2), 1-16.

<http://www.psicocuba.uh.cu/index.php/PsicoCuba/article/view/23/pdf>

McDermott, B. M., y Cobham, V. E. (2012, julio). Family functioning in the aftermath of a natural disaster. *BMC Psychiatry*, 12(55), 1-7. <http://www.biomedcentral.com/1471-244X/12/55>

Mestre, J. M., Guillen, J., y Caro, F. (2012, febrero). Abuelas cuidadoras en el siglo XXI: recurso de conciliación de la vida social y familiar. *Portularia*, 12, 231-238. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=161024437025>

Michelson, E. S. (2006). Individual freedom or collective welfare? An analysis of quarantine as a response to global infectious disease. En M.J. Selgelid, M. P. Battin y C. B. Smith (Eds.), *Ethics and Infectious Disease* (pp. 53-69). Malden: Blackwell Publishing.

Mikolajczak, M., y Roskam, I. (2020, octubre). Parental burnout: Moving the focus from children to parents. *New directions for child and adolescent development*, 1-7. <https://doi.org/10.1002/cad.20376>

Nelson, B. W., Pettitt, A., Flannery, J. E., y Allen, N. B. (2020, noviembre). Rapid Assessment of Psychological and Epidemiological Predictors of COVID-19. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 21(3), 169-184. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241990>

Nina, R. V. (2016, diciembre). Estrés y el afrontamiento diádico en la relación marital. *Revista Griot*, 9(1), 48-56. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7048216>

Onwuegbuzie, A. J., Dickinson, W. B., Leech, N. L., y Zoran, A. G. (2009, septiembre). A qualitative framework for collecting and analyzing data in focus group

research. *International Journal of Qualitative Methods*, 8(3), 1-21.

<https://doi.org/10.1177/160940690900800301>

Ozamiz, N., Dosil, M., Picaza, M., e Idoiaga, N. (2020, abril). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(4), 1-10.

<http://dx.doi.org/10.1590/0102-311x00054020>

Pagani, A. F., Donato, S., Parise, M., Bertoni, A., Iafrate, R., y Schoebi, D. (2019, febrero). Explicit stress communication facilitates perceived responsiveness in dyadic coping. *Frontiers in Psychology*, 10(401), 1-9.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00401>

Palma, C. (2020, junio) De académicas, pandemia, encierro y bitácoras: experiencias de algunas universitarias en el contexto del COVID-19. *Reflexiones*, 99(2), 1-9.

<https://www.researchgate.net/deref/http%3A%2F%2Fdx.doi.org%2F10.15517%2Frr.v99i2.42271>

Panzeri, M., Ferrucci, R., Cozza, A., y Fontanesi, L. (2020, septiembre). Changes in sexuality and quality of couple relationship during the Covid-19 lockdown. *Frontiers in psychology*, 11(565823), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.565823>

Parrado, A., y León, J. C. (2020, junio). COVID-19: Factores asociados al malestar emocional y morbilidad psíquica en población española. *Rev Esp Salud Pública*, 94(8), 1-16.

[https://www.msbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos\\_propios/resp/revista\\_crom/VOL94/ORIGINALES/RS94C\\_202006058.pdf](https://www.msbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_crom/VOL94/ORIGINALES/RS94C_202006058.pdf)

Perelli, B., Chao, S. Y., y Berrington, A. (2020, noviembre) *Couples in crisis: how the government's furlough scheme has protected relationships during the Covid-19*

*pandemic* (Policy Briefing, 61). ESRC Centre for Population Change.

[http://www.cpc.ac.uk/docs/2020\\_PB61\\_Couples\\_in\\_crisis.pdf](http://www.cpc.ac.uk/docs/2020_PB61_Couples_in_crisis.pdf)

Pieh, C., O'Rourke, T., Budimir, S., y Probst, T. (2020, septiembre). Relationship quality and mental health during COVID-19 lockdown. *Plos one*, 15(9), 1-10.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238906>

Pietromonaco, P. R., y Overall, N. C. (2020, julio). Applying relationship science to evaluate how the COVID-19 pandemic may impact couples' relationships. *American Psychologist Association*, 1-14. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000714>

Piquero, A. R., Jennings, W. G., Jemison, E., Kaukinen, C., y Knaul, F. M. (2021, marzo). Evidence from a systematic review and meta-analysis: Domestic Violence during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Criminal Justice*, 101806.

<https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2021.101806>

Prime, H., Wade, M., y Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist Association*, 75(5), 631-643.

<http://dx.doi.org/10.1037/amp0000660>

Quezada, L., Landero, R., y González, M. T. (2020, septiembre). Satisfacción marital e impacto del confinamiento por COVID-19 en México. *Interacciones*, 6(3), 1-5.

<https://doi.org/10.24016/2020.v6n3.173>

Randall, A. K., y Bodenmann, G. (2009, marzo). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 105-115.

<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.004>

Randall, A. K., y Bodenmann, G. (2017, febrero). Stress and its associations with relationship satisfaction. *Current Opinion in Psychology*, 13, 96-106.

<https://doi.org/10.1016/j.copsy.2016.05.010>

- Rapelli, G., López, G., Donato, S., Pagani, A. F., Parise, M., Bertoni, A., y Iafrate, R. (2020, diciembre). A postcard from italy: challenges and psychosocial resources of partners living with and without a chronic disease during COVID-19 epidemic. *Frontiers in Psychology*, 11(567522), 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567522>
- Rodríguez, L. A., Gutiérrez, R., Quivio, R., y Carbajal, Y. M. (2020, mayo). Covid-19: Frecuencia de temores en condiciones de cuarentena y aislamiento social, en una muestra de adultos de la ciudad de lima, 2020. *Educa UMCH*, 1(15), 5-22. <https://doi.org/10.35756/educaumch.v1i15.136>
- Rodríguez, T., y Rodríguez, Z. (2020, septiembre). Intimidad y relaciones de pareja durante la pandemia de la COVID-19 en Guadalajara. *Espiral*, 27(78), 215-264. <https://doi.org/10.32870/eees.v28i78-79.7206>
- Ruan, Y., Reis, H. T., Clark, M. S., Hirsch, J. L., y Bink, B. D. (2019, agosto). Can I tell you how I feel? Perceived partner responsiveness encourages emotional expression. *Emotion*, 20(3), 329-342. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000650>
- Saeed, T., Tahir, S., Tomy, N.K., Mahmood, N., Fernando, A. y Mahalingam, A. (2020). *The gender differences and coping mechanisms of dealing with COVID-19* [póster]. 19<sup>th</sup> Emirates Society Mental Health Internacional Congress. <http://esmhvirtual.medgress.com/doc/ESMH/ePosters/1004.pdf>
- Saldívar, A., Díaz, R., Reyes, N. E., Armenta, C., López, F., Moreno, M., Romero, A., Hernández, J. E., y Domínguez, M. (2015, septiembre). Roles de género y diversidad: Validación de una escala en varios contextos culturales. *Acta de investigación psicológica*, 5(3), 2124-2147. [https://doi.org/10.1016/S2007-4719\(16\)30005-9](https://doi.org/10.1016/S2007-4719(16)30005-9)
- Samuelsson, K., Barthel, S., Colding, J., Macassa, G., y Giusti, M. (2020, abril). Urban nature as a source of resilience during social distancing amidst the coronavirus pandemic. *Research Gate Pre-print*, 1-9. <https://doi.org/10.31219/osf.io/3wx5a>

- Sánchez, A. R., y de la Fuente, V. (2020, mayo). COVID-19: Cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento ¿son lo mismo? *Anales de Pediatría*, 93(1), 73-74. <https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.anpedi.2020.05.001>
- Sandín, B., Valiente, R. M., García, J., y Chorot, P. (2020, abril). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 25(1), 1-22. <https://doi.org/10.5944/rppc.27569>
- Schneider, S., Brümmer, V., Carnahan, H., Kleinert, J., Piacentini, M. F., Meeusen, R., y Strüder, H. K. (2010, marzo). Exercise as a countermeasure to psycho-physiological deconditioning during long-term confinement. *Behavioural Brain Research*, 211, 208-214. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2010.03.034>
- Shaver, P. R., y Mikulincer, M. (2014). Adult attachment and emotion regulation. En J. Gross, (Ed.). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.) (pp. 237-250). The Guilford Press.
- Smyth, B. M., Moloney, L. J., Brady, J. M., Harman, J. J., y Esler, M. (2020, septiembre). COVID-19 in Australia: Impacts on Separated Families, Family Law Professionals, and Family Courts. *Family Court Review*, 58(4), 1022-1039. <https://doi.org/10.1111/fcre.12533>
- Sorokoumova, E. A., Matveeva, N. E., Cherdymova, E. I., Puchkova, E. B., Temnova, L. V., Chernyshova, E. L., y Ivanov, D. V. (2020, octubre). Features of communication between spouses during long-term forced self-isolation as a factor of constructive marital relationships. *EurAsian Journal of BioSciences*, 14, 3863-3868. <http://www.ejobios.org/download/features-of-communication-between-spouses-during-long-term-forced-self-isolation-as-a-factor-of-8019.pdf>

- Spinelli, M., Lionetti, F., Setti, A., y Fasolo, M. (2020, septiembre). Parenting Stress During the COVID-19 Outbreak: Socioeconomic and Environmental Risk Factors and Implications for Children Emotion Regulation. *Family process* 10(10), 1-15. <https://doi.org/10.1111/famp.12601>
- Stanley, S. M., y Markman, H. J. (2020, junio). Helping couples in the shadow of COVID-19. *Family Process*, 59(3), 937-955. <https://doi.org/10.1111/famp.12575>
- Sundarasan, S., Chinna, K., Kamaludin, K., Nurunnabi, M., Baloch, G. M., Khoshaim, H. B., Abid, S. F., y Sukayt, A. (2020, agosto). Psychological impact of COVID-19 and lockdown among university students in Malaysia: Implications and policy recommendations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176206>
- Sundaray, A., y Kacker, P. (2020, junio). Effects of isolation amongst married indian couples developing sadistic tendencies. *GAP GYAN*, 3(2), 53-58. [https://www.gapgyan.org/res/articles/\(126-130\)%20EFFECTS%20OF%20ISOLATION%20AMONGST%20MARRIED%20INDIAN%20COUPLES%20DEVELOPING%20SADISTIC%20TENDENCIES.pdf](https://www.gapgyan.org/res/articles/(126-130)%20EFFECTS%20OF%20ISOLATION%20AMONGST%20MARRIED%20INDIAN%20COUPLES%20DEVELOPING%20SADISTIC%20TENDENCIES.pdf)
- Terry, G, Hayfeld, N., Clarke, V., y Brown, V. (2017) Thematic analysis. En C. Willig y W. S. Rogers (Eds.) *The SAGE handbook of qualitative research in psychology*. Sage
- Teti, M., Schatz, E., y Liebenberg, L. (2020, abril). Methods in the time of COVID-19: The vital role of qualitative inquiries. *International Journal of Qualitative Methods*, 19, 1-5. <https://doi.org/10.1177%2F1609406920920962>
- Thomas, M. W., y Rajan, S. K. (2020, junio). Intimate Partner Violence (IPV) in the wake of COVID-19 in India: a conceptual overview. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(2), 1133-1138. <https://doi.org/10.25215/0802.130>



- Torres, R., y Fernández, M. J. (2020). El Gran Confinamiento de la economía española. *Cuadernos de Información Económica*, (276), 1-11.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7411102>
- Troy, A. S., Wilhelm, F. H., Shallcross, A. J., y Mauss, I. B. (2010, diciembre). Seeing the silver lining: cognitive reappraisal ability moderates the relationship between stress and depressive symptoms. *Emotion*, 10(6), 783-795.  
<https://dx.doi.org/10.1037%2Fa0020262>
- Umamaheswar, J., y Tan, C. (2020, octubre). “Dad, Wash Your Hands”: Gender, Care Work, and Attitudes toward Risk during the COVID-19 Pandemic. *Socius*, 6, 1-14.  
<https://doi.org/10.1177%2F2378023120964376>
- Uzun, H., Karaca, N. H., y Metin, Ş. (2020, noviembre). Assesment of parent-child relationship in Covid-19 pandemic. *Children and Youth Services Review*, 120(105748), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105748>
- Valiente, C., Vázquez, C., Peinado, V., Contreras, A., Trucharte, A., Bentall, R., y Martínez, A. (2020, 5 de mayo). *VIDA-COVID-19. Estudio nacional representativo de las respuestas de los ciudadanos de España ante la crisis de Covid-19: respuestas psicológicas. Resultados preliminares. Síntomas de ansiedad, depresión y estrés postraumático ante el COVID-19: prevalencia y predictores* [Informe técnico 2.0.]. Universidad Complutense de Madrid y Universidad de Sheffield.  
<https://www.ucm.es/inventap/file/vida-covid19--informe-ejecutivomalestar3520-final-1>
- Van Gelder, N., Peterman, A., Potts, A., O'Donnell, M., Thompson, K., Shah, N., y Oertelt, S. (2020, abril). COVID-19: Reducing the risk of infection might increase the risk of intimate partner violence. *EClinicalMedicine*, 21, 1-2.  
<https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2020.100348>

- Vázquez, M. A., Bonilla, W. T., y Acosta, L. Y. (2020, julio). La educación fuera de la escuela en época de pandemia por Covid 19. Experiencias de alumnos y padres de familia. *Revista Electrónica Sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*, 7(14), 111-134.  
<https://www.cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/213>
- Vera, P. (2020, abril). Psicología y COVID-19: un análisis desde los procesos psicológicos básicos. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology*, 14(1), 10-18.  
<https://www.cnps.cl/index.php/cnps/article/viewFile/393/440>
- Verdú , A. D. (2013, marzo). Género y conflicto en las relaciones de pareja heterosexuales: La desigualdad emocional. *Cuestiones de género: de la igualdad y la diferencia*, (8), 165-181.  
<http://revpubli.unileon.es/ojs/index.php/cuestionesdegenero/article/view/884/777>
- Vicente, A. (2017, octubre). Sentidos y narrativas en torno al amor entre la juventud española heterosexual. *Política y Sociedad*, 54(2), 461-480.  
<https://doi.org/10.5209/POSO.52029>
- Walen, H. R., y Lachman, M. E. (2000, febrero). Social support and strain from partner, family, and friends: Costs and benefits for men and women in adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(1), 5-30.  
<https://doi.org/10.1177%2F0265407500171001>
- Walsh, F. (2007, mayo). Traumatic loss and major disasters: Strengthening family and community resilience. *Family process*, 46(2), 207-227. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2007.00205.x>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., y Ho, R. C. (2020, marzo). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of

- the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental research and Public Health*, 17(5), 1-25. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Wibeck, V., Dahlgren, M. A., y Öberg, G. (2007, mayo). Learning in focus groups: An analytical dimension for enhancing focus group research. *Qualitative Research*, 7(2), 249–267. <https://doi.org/10.1177%2F1468794107076023>
- Wiebe, S. A., y Johnson, S. M. (2017, febrero). Creating relationships that foster resilience in Emotionally Focused Therapy. *Current Opinion in psychology*, 13, 65-69. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.05.001>
- Williamson, H. C. (2020, noviembre). Early Effects of the COVID-19 Pandemic on Relationship Satisfaction and Attributions. *Psychological Science*, 31(12), 1479-1487. <https://doi.org/10.1177%2F0956797620972688>
- Wu, Q., y Xu, Y. (2020, octubre). Parenting stress and risk of child maltreatment during the COVID-19 pandemic: A family stress theory-informed perspective. *Developmental Child Welfare*, 1-17. <https://doi.org/10.1177%2F2516103220967937>
- Yaylaci, Ş. (2020, junio). Utility of Focus Groups in Retrospective Analysis of Conflict Contexts. *International Journal of Qualitative Methods*, 19, 1-8. <https://doi.org/10.1177%2F1609406920922735>
- Ye, B., Wu, D., Im, H., Liu, M., Wang, X., y Yang, Q. (2020, noviembre). Stressors of COVID-19 and stress consequences: The mediating role of rumination and the moderating role of psychological support. *Children and Youth Services Review*, 118(105466), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105466>

## Tablas

Tabla 2.

*Conjunto completo de temas identificados.*

<b>Confinamiento como estresor</b>	<i>Asociados al confinamiento y a la pandemia COVID-19</i>	Incertidumbre
		Información por exceso o por defecto
		Cambio de hábitos y rutinas
		Duración del confinamiento
		Miedo al contagio
	<i>Asociados a la convivencia forzada</i>	Escuela en casa
		Labores del hogar
		Conflictos cotidianos
		Convivencia con otra pareja
<b>Confinamiento como oportunidad</b>	<i>Vivir despacio</i>	
	<i>(Re)conexión y fortalecimiento del vínculo</i>	
	<i>Desarrollo de nuevas habilidades</i>	
	<i>Ayuda en la toma de decisiones</i>	
	<i>Autocuidado</i>	
<b>Pareja como apoyo</b>	<i>Como apoyo emocional</i>	
	<i>Como apoyo cognitivo</i>	
	<i>Como apoyo conductual</i>	
<b>Experiencia post-confinamiento</b>	<i>Vuelta a la nueva normalidad</i>	Preocupaciones en el ámbito social
		Preocupaciones en el ámbito de pareja
	<i>Cambios percibidos por las parejas tras el confinamiento</i>	Cambios individuales
		Cambios relacionales

**Tabla 3.**

*Temas principales y número de participantes en cada grupo que se ha referido a ese tema durante las sesiones (4)*

		Mujeres sin hijos/as (n)	Hombres sin hijos/as (n)	Mujeres con hijos/as (n)	Hombres con hijos/as (n)	Total (n)	
<b>Estresores</b>	<b>Asociados al confinamiento y la pandemia COVID-19</b>	Incertidumbre	3	2	2	2	9
		Información por exceso o por defecto	1	3	0	3	7
		Cambio de hábitos y rutinas	Estrés trabajo=1 Estrés estudios=2	Estrés trabajo=1		Estrés trabajo=1	Estrés trabajo=3 Estrés estudios=2
		Duración del confinamiento	0	1	0	3	4
		Miedo al contagio	Miedo a no despedirse=1		Miedo a dejar a los/as hijos/as solos/as=1		Miedo a no despedirse=1 Miedo a dejar a los/as hijos/as solos/as=1
				Por la responsabilidad de contagiar=3			Por la responsabilidad de contagiar=3
	<b>Asociados la convivencia forzada</b>	Estrés escuela en casa	0	0	2	1	3
		Labores del hogar	Limpieza a fondo=1 Estrés por las labores del hogar=2		Limpieza a fondo=1	Limpieza a fondo=2	Limpieza a fondo=4 Estrés por las labores del hogar=2
		Normalización conflictos	2	2	2	2	8
		Convivencia con otra pareja	1	1	0	0	2

		<b>Mujeres sin hijos/as (n)</b>	<b>Hombres sin hijos/as (n)</b>	<b>Mujeres con hijos/as (n)</b>	<b>Hombres con hijos/as (n)</b>	<b>Total (n)</b>	
<b>Oportunidades</b>	<b>Confinamiento como oportunidad</b>	Vivir despacio/disfrutar	2	2	2	2	8
		(Re)conexión y fortalecimiento del vínculo	Conocerse mejor/prueba relación=3 No cumple expectativas negativas=3 Actividades compartidas=3 Espacios abiertos=3	Conocerse mejor/prueba relación =1 No cumple expectativas negativas=1 Actividades compartidas =3	Conocerse mejor/prueba relación =1  Actividades compartidas =3 Espacios abiertos=2	Conocerse mejor/prueba relación =1 No cumple expectativas negativas=1 Actividades compartidas =3 Espacios abiertos=2	Conocerse mejor/prueba relación =6 No cumple expectativas negativas=5 Actividades compartidas=12 Espacios abiertos==7
		Desarrollo de nuevas habilidades	2	1	1	2	6
		Ayuda en la toma de decisiones	2	1	0	0	3
		Autocuidado	2	2	3	2	9
<b>Pareja como apoyo</b>			<b>Mujeres sin hijos/as (n)</b>	<b>Hombres sin hijos/as (n)</b>	<b>Mujeres con hijos/as (n)</b>	<b>Hombres con hijos/as (n)</b>	<b>Total (n)</b>
	<b>Pareja como apoyo</b>	Emocional	Humor=1 Apoyo=1 Calma=3	Humor=1 Apoyo=1	Calma=1	Humor=1 Apoyo=2	Humor=3 Apoyo=4 Calma=4
		Cognitivo	1	0	1	0	2
		Conductual	Búsqueda de información=1 Actividades agradables=1	Actividades agradables=2	Actividades agradables=1 Reducción de carga=2	Búsqueda de información=1	Búsqueda de información =1 Actividades agradables=4 Reducción de carga=2
		Factor común: Empatía para proveer apoyo	Anticipación=1	Anticipación=2 Autorregulación=3	Anticipación=1	Anticipación=1	Anticipación=4 Autorregulación=3

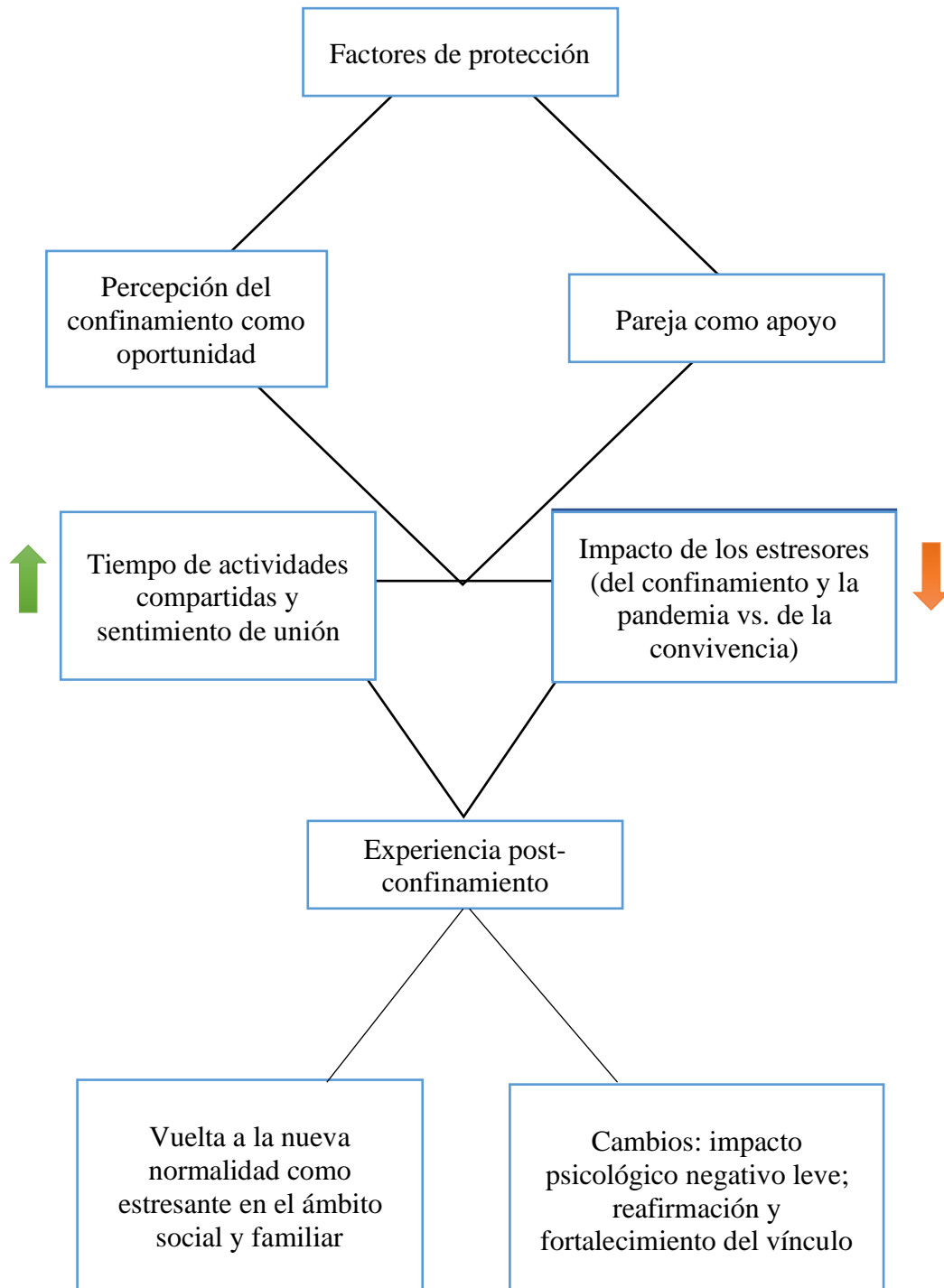
		Reciprocidad=1	Reciprocidad=2	Reciprocidad=1	Reciprocidad=3	Reciprocidad=7	
		Mujeres sin hijos/as (n)	Hombres sin hijos/as (n)	Mujeres con hijos/as (n)	Hombres con hijos/as (n)	Total (n)	
<b>Experiencia post-confinamiento</b>	<b>Vuelta a la nueva normalidad</b>	Preocupaciones sociales 0	Desconfianza medidas=1 Preocupación por incumplimiento normas=3 Economía y bienestar social=1 Actuación política=2	Actuación política=1	Desconfianza medidas=1 Economía y bienestar social=3 Actuación política=3	Desconfianza medidas=2 Preocupación por incumplimiento normas=3 Economía y bienestar social=4 Actuación política=5	
		Preocupaciones relacionales	Disminución tiempo juntos=2 Preocupación conciliación=3 Dejar de vivir juntos=1 Echar de menos confinamiento=3	Disminución tiempo juntos=1 Dejar de vivir juntos=1 Echar de menos confinamiento=2	Disminución tiempo juntos=1 Echar de menos confinamiento=1	Disminución tiempo juntos=4 Preocupación conciliación=3 Dejar de vivir juntos=2 Echar de menos confinamiento=7	
	<b>Cambios percibidos por los/as participantes</b>	Cambio individual (incremento ansiedad miedo)	0	0	2	0	2
		Cambios relacionales	Vínculo fortalecido=2 Mejora resolución conflictos=3	Vínculo fortalecido=2 Mejora resolución conflictos =1 Importancia pareja=3	Vínculo fortalecido=3	Vínculo fortalecido=3 Importancia pareja=3	Vínculo fortalecido=10 Mejora resolución conflictos=4 Importancia pareja=6

**Nota 4:** no se han incluido aquellas afirmaciones que hayan sido comunicadas por un/a único/a participante, pues se ha especificado en el apartado de los resultados

**Figuras**

**Figura 1.**

*Mapa temático que muestra la interacción entre los temas encontrados*





**Figura 2.**

*Mapa temático resumen que muestra la interacción entre los temas encontrados*

