

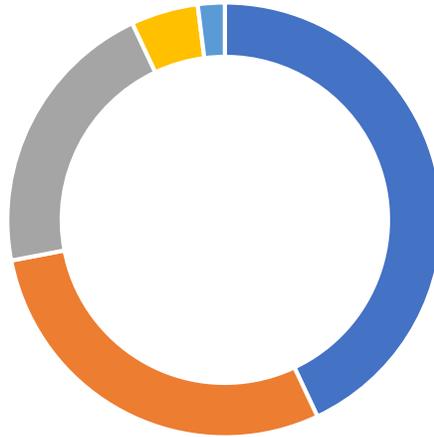
La relación de pareja ha sido base de bienestar durante la pandemia

Investigación realizada por la Dra. María Elisa Molina, directora de la Unidad de Investigación en Procesos Relacionales y Psicoterapéuticos (UNIR), de la Facultad de Psicología- Universidad del Desarrollo.

Como sociedad estamos acostumbrados a valorar a la familia como centro fundante y detrás de ella naturalmente la crianza de los hijos. Sin embargo, la Pandemia también ha hecho mirar a las personas hacia adentro, hacia sus mundos íntimos, develando la importancia que se da en esos ámbitos a la relación de pareja como un núcleo básico de pertenencia y afecto donde la familia y las personas nos apoyamos.

Un estudio dirigido a 988 personas de todo Chile, de las cuales un 70% se encuentra en pareja hace más de un año, reveló la importancia que ha tenido la pareja en esta crisis de pandemia 2020. Uno de los principales resultados que refleja este estudio, es que entre las personas que están en una relación de pareja, el 72% han sentido que durante esta pandemia, la pareja es la base del bienestar en sus vidas. Cabe destacar que esta percepción está presente desde las parejas más jóvenes entre 18 y 30 años, hasta parejas sobre los 61 años. Esto posiciona el tema de la relación de pareja por sí mismo, más allá del terreno de la familia y las tareas de crianza. Esta percepción y valoración de la relación de pareja como central, se vuelve a constatar al ser reportada por personas de todos los niveles socioeconómicos sin diferencias significativas.

Durante la Pandemia he sentido que la pareja es una de las bases del bienestar en mi vida



■ Muy de acuerdo ■ De acuerdo ■ Ni acuerdo ni desacuerdo ■ En desacuerdo ■ Muy en desacuerdo

Durante la Pandemia con mi pareja hemos tomado acciones para fortalecer nuestra relación y hemos logrado cambios



■ Muy de acuerdo ■ De acuerdo ■ Ni acuerdo ni desacuerdo ■ En desacuerdo ■ Muy en desacuerdo

Al analizar cómo la relación de pareja se ha percibido durante la Pandemia y cuál ha sido su efecto, se constató que el 55% de las personas reportaron estar más atentos a esta relación y dedicarle más tiempo. Eso implica que la pareja ha sido un foco de atención y preocupación, que por sí misma ha sido importante para las personas, un ámbito de apoyo, convirtiéndose en algo central. Además de visibilizar y valorar a la relación de pareja, las personas durante esta pandemia reportaron que realizaron esfuerzos, que han tomado acciones para fortalecer la relación de pareja y que han logrado cambios (63%).

Por otra parte, el estudio también muestra a las personas viviendo experiencias difíciles en el ámbito de sus vínculos, reportando que sus relaciones de pareja se han deteriorado en un 20% aprox. para los mayores de 51 años y en un 27% para los sectores de más bajos recursos comparados con el resto de los niveles socio económicos.

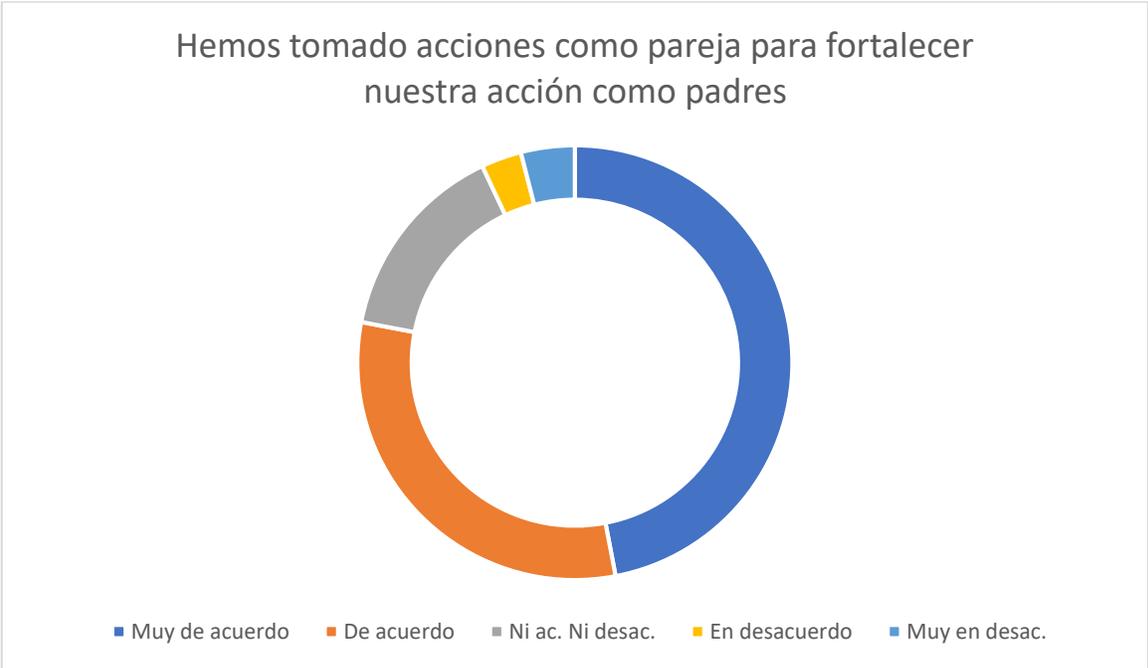
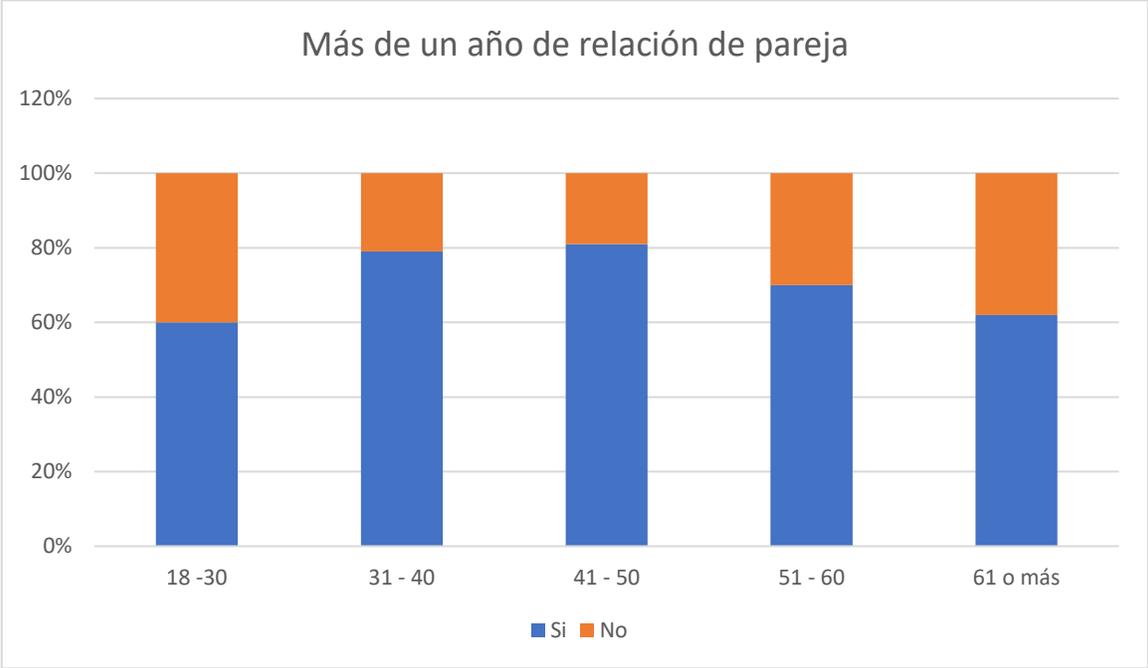
Estos resultados al ser considerados en el contexto de los efectos de la Pandemia en relación a los cambios en las rutinas, en la vida social, cotidiana, laboral y económica, deben ser puestos en contexto frente a la importante evidencia que muestra un aumento en problemas emocionales y psicológicos en la vida y bienestar de las personas. Este estudio revela no sólo efectos negativos de esta pandemia en las personas, sino también capacidades propias de los seres humanos de regular y enfocarse a sus vidas construyendo significados y desarrollando recursos que tienen que ver con los afectos y los vínculos. Así la relación de pareja es relevada por las personas como un núcleo central, base de apoyo y bienestar emocional de jóvenes y adultos, un ámbito que suele estar menos visible y ser lo más postergado en la ya recargada agenda. Esta evidencia es robusta ya que atraviesa aspectos como la edad y el nivel socioeconómico, situando a la pareja como un fenómeno social relevante que nutre a las personas y tiene efectos en toda la sociedad.

Una relación de apoyo mutuo en la pareja ha fortalecido la crianza y el cuidado de los hijos en Pandemia

La pandemia ha desafiado la vida de las familias y los padres se han visto sobre exigidos por la crianza mezclada entre las actividades laborales y domésticas. Un estudio dirigido a 988 personas de todo Chile, de las cuales un 70% se encuentra en pareja hace más de un año, reveló que durante la Pandemia, los esfuerzos hacia la crianza y la calidad de las relaciones de pareja son aspectos que se retroalimentan.

Entre los resultados, el mayor porcentaje (80%) de los que están en una relación de hace más de un año, corresponde a las personas entre 31 y 40 años que coinciden con el período de crianza de niños y niñas en edad escolar y aquellos entre 41 y 50 años, que se caracterizan por estar con hijos o hijas adolescentes. Estos grupos además, mostraron en mayor proporción - en relación a otras edades - que consideran a la pareja como base del bienestar personal. En un 81% entre 31 y 40 años, y 77% entre 41 y 50 años. Así, la relación de pareja se refuerza en la presencia de los hijos. Dicho de otro modo, los recursos que se requieren para la atención, el cuidado y la educación de los hijos se obtienen entre otras

cosas, de la calidad del vínculo de pareja. Es por esto que aquellos que tienen hijos en edades menores son los que más reportan haber realizado acciones para fortalecer la relación de pareja (84%).



Otro resultado de este estudio mostró que el 68% de las parejas con hijos reportaron que se han coordinado durante la pandemia y han tomado acciones para fortalecer esa coordinación. Esto último se refiere a la pareja no en su cualidad sexual/amorosa, sino como pareja parental o pareja de padres. Esta percepción en torno a la coordinación como padres también cruza las clases sociales, no mostrando mayores diferencias entre los niveles socio económicos. Inclusive, el 54% de las ex parejas con hijos en común consideran haber tomado acciones para coordinarse respecto de la crianza. Es decir, los que ya no viven una relación de pareja en su cualidad sexual y amorosa, sí mantienen un vínculo como padres y éste se ha fortalecido durante esta pandemia, en ese grupo.

Así, la pareja se manifiesta como sostén de la vida familiar desde donde se desarrollan las estrategias para lidiar con la incertidumbre que trae la Pandemia, y se toman las decisiones en torno a las necesidades de cuidado de los hijos y los demás miembros. Esta percepción de sinergia entre los vínculos padre-madre-hijos y de pareja está presente en todas las edades y niveles socioeconómicos, situando a la pareja como fenómeno social relevante donde se nutren los miembros de la familia.