

OTRAS ÁREAS

ANÁLISIS DE LOS EFECTOS QUE PRODUCE EN LOS SERES HUMANOS LA PRESENCIA DE MICRO PLÁSTICOS EN LA CADENA ALIMENTARIA

Gabriela betancourt Sanchez
Eimy Valentina Daza Rodríguez
Universidad Cooperativa de Colombia
Bogotá, Colombia

136

RESUMEN

Diminutos fragmentos de plástico se encuentran presentes en océanos, ríos, suelos y aire, representando una amenaza para la salud humana. El presente proyecto pretende realizar un análisis del daño que genera en el ser humano la ingesta de micro plásticos mediante la cadena alimentaria, examinando su impacto en la salud y las implicaciones para el bienestar humano. Los micro plásticos son originados por el uso desmedido del plástico y su acumulación en el medio ambiente a través de diversas fuentes como; plásticos desechados, productos de cuidado personal y textiles sintéticos, estos fragmentos ingresan a la cadena alimentaria provocando que los seres humanos ingieran estas partículas. Se ha evidenciado que la ingesta de micro plásticos puede causar enfermedades graves, como cáncer, enfermedades cardiovasculares y diabetes. Además, los micro plásticos pueden actuar como disruptores endocrinos, afectando el equilibrio hormonal y teniendo efectos adversos en el sistema reproductivo, el metabolismo y otros procesos regulados por hormonas. La investigación científica sobre el tema continúa en curso, se han identificado desafíos y limitaciones en la comprensión de los efectos a largo plazo de los micro plásticos en la salud humana. Sin embargo, se ha comprobado que los micro plásticos pueden adherirse a tejidos humanos, como el hígado, los riñones y los pulmones, y persistir en el cuerpo durante largos períodos de tiempo.

Palabras claves: Salud humana, partículas, cadena alimentaria, ingesta

ABSTRACT

Tiny plastic fragments are present in oceans, rivers, soils, and air, posing a threat to human health. This project aims to analyze the damage caused by the ingestion of microplastics through the food chain, examining their impact on health and implications for human well-being. Microplastics are generated by the excessive use of plastic and their accumulation in the environment through various sources such as discarded plastics, personal care products, and synthetic textiles. These fragments enter the food chain, leading to human ingestion of these particles. It has been evidenced that the ingestion of microplastics can cause serious diseases, such as cancer, cardiovascular diseases, and diabetes. Moreover, microplastics can act as endocrine disruptors, affecting hormonal balance and having adverse effects on the reproductive system, metabolism, and other hormone-regulated processes. Scientific research on the topic is still ongoing, and challenges and limitations have been identified in understanding the long-term effects of microplastics on human health. However, it has been found that microplastics can adhere to human tissues such as the liver, kidneys, and lungs, persisting in the body for long periods of time.

Key words: Human health, particles, food chain, ingestion.

INTRODUCCIÓN

Los micro plásticos suponen una amenaza para los humanos debido a que los podemos ver inmersos en los distintos ecosistemas que frecuenta tanto el ser humano como el resto de las especies, tales como los océanos, los ríos, el aire y los diferentes objetos que utilizamos en nuestras vidas cotidianas. A través de los años se han realizado diversos estudios que permitieron conocer más a detalle estas partículas y su grado de aparición dentro de los diferentes entornos.

137

Ahora bien, los micro plásticos son partículas de plástico menores a 5mm y se producen por la degradación de los residuos plásticos que generalmente utilizamos, por lo que han sido hallados en fauna marina como peces, moluscos, aves, tortugas, sal, agua de grifo y embotellada, polvo ambiental y miel.

Dada esta situación, en recientes investigaciones se ha podido comprobar que esta presencia de micro plásticos en los alimentos, el agua, el aire. Puede llegar a ser muy perjudicial para los seres vivos e incurrir en enfermedades más graves.

JUSTIFICACIÓN

La presente investigación busca mediante la revisión literaria realizar un análisis acerca de una problemática que enfrentamos en el mundo que se ha venido presentando de manera silenciosa pero que actualmente ha tomado más fuerza, se trata de los micro plásticos y el riesgo que representan para la vida humana para dicha revisión será seleccionada y clasificada la información recolectada a través del método prisma.

Al contar con la información necesaria es posible identificar qué tipo de estudios han sido realizados para hallar estas partículas en los diferentes entornos y si hasta el momento se han implementado algunas medidas para mitigar la propagación de estos y el impacto que puede llegar a generar en lo seres humanos, así mismo reconocer todo lo que a micro plásticos concierne como los diferentes tipos, tamaños entre otros.

PROBLEMÁTICA DE INVESTIGACIÓN

En los últimos años la producción de plástico en el planeta ha aumentado de manera exponencial debido a la alta demanda de envases plásticos y demás productos de uso diario por los seres humanos que requieren de este mismo componente.

“En Colombia el sector plástico genera 1,2 millones de toneladas por año “(Juan Gutiérrez, Gerente EKO RED (Red nacional de economía solidaria de flujo sustentable)) “según la OCDE (Organización para la cooperación y el desarrollo económico) el consumo de materiales plásticos es cuatro veces mayor que hace 30 años, impulsado por el crecimiento de los mercados emergentes. La producción mundial alcanza los 460 millones de toneladas.” (Editorial la republica SAS, 2022).

El incremento alarmante de la contaminación por plásticos en los últimos años ha llevado a la presencia generalizada de micro plásticos en diversos ecosistemas, incluyendo los océanos, ríos, suelos y aire. Estos diminutos fragmentos de plástico representan una amenaza emergente para la salud humana, ya que pueden ingresar a la cadena alimentaria y ser consumidos por los seres humanos a través de la ingesta de alimentos y agua contaminados. el desconocimiento de los futuros daños a la salud humana que puede provocar la producción desmedida y comercialización de plásticos utilizados para envases u otros productos de uso diario por la población en Colombia desencadena una problemática social.

OBJETIVO GENERAL

Analizar mediante la información cualitativa y cuantitativa de los estudios científicos, las causas y consecuencias que conllevan los micro plásticos en la cotidianidad.

138

Objetivos Específicos

- Identificar las fuentes principales de micro plásticos en la cadena alimentaria, incluyendo alimentos marinos, agua potable, alimentos envasados y otros productos de consumo humano.
- Reconocer los posibles efectos tóxicos y daños físicos asociados a la ingesta de micro plásticos en el organismo humano, enfocándose en el sistema gastrointestinal, el sistema endocrino y otros sistemas relevantes.
- Examinar la acumulación y persistencia de micro plásticos en tejidos y órganos humanos, como el hígado, los riñones y los pulmones, mediante estudios epidemiológicos y experimentales.

MARCO TEÓRICO

Definición de micro plásticos y clasificación según tamaño.

Los micro plásticos son pequeños fragmentos de plástico que tienen un tamaño inferior a 5 milímetros. Son el resultado de la fragmentación de objetos de plástico más grandes o de la liberación de partículas de plástico durante la fabricación, uso o descomposición de productos plásticos (Boucher & Friot, 2017).

Los micro plásticos se pueden clasificar según su tamaño en dos categorías principales: Micro plásticos primarios: Son partículas de plástico fabricadas intencionalmente con un tamaño inferior a 5 milímetros.

- Micro plásticos secundarios: Son partículas de plástico resultantes de la descomposición y fragmentación de objetos de plástico más grandes, como botellas, bolsas y envases
- Además de esta clasificación, los micro plásticos se pueden subdividir en base a

su tamaño:

- Fragmentos. Son partículas de plástico que tienen una forma irregular y pueden variar en tamaño desde menos de 1 micrómetro hasta 5 milímetros.
- Fibras. Son hilos finos de plástico que se forman a partir de materiales textiles sintéticos y pueden tener longitudes mucho mayores que su diámetro. Las fibras micro plásticas pueden tener un tamaño que oscila desde menos de 1 micrómetro hasta varios milímetros.

La clasificación según el tamaño es importante debido a que los micro plásticos de diferentes tamaños como en la Figura 1 pueden tener diferentes efectos en los organismos y en el medio ambiente.

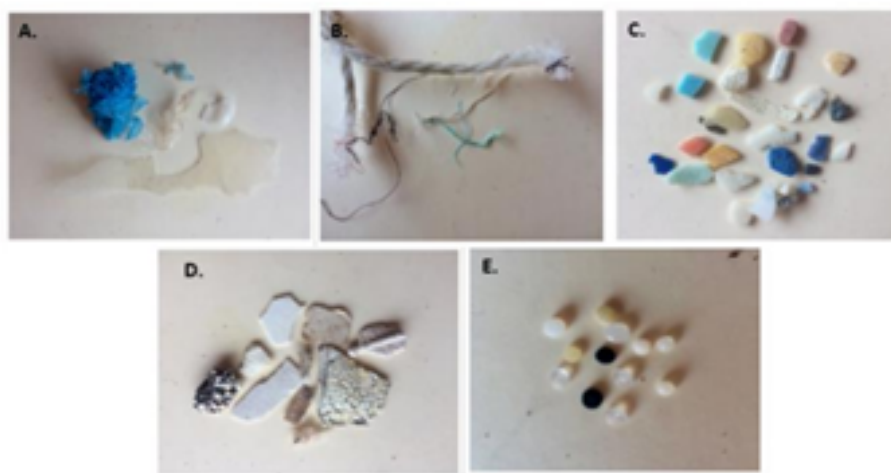


Figura 1. Clasificación de microplásticos según su forma, se pueden encontrar (A) películas, (B) fibras, (C) fragmentos, (D) espumas o (E) perlas. Tomado de <https://expeditiorepositorio.utadeo.edu.co/bitstream/handle/20.500.12010/22158/Entrega%20final%20evaluador.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Fuentes principales de contaminación de micro plásticos en el medio ambiente (plásticos desechados, productos de cuidado personal, textiles sintéticos).

139

Fragmentación de objetos de plástico. Los productos de plástico desechados, como botellas, bolsas, envases y productos de uso diario pueden fragmentarse debido a la exposición a factores ambientales como la radiación solar, el viento y el agua.

Desgaste de neumáticos y vías de transporte. Los neumáticos de automóviles se desgastan debido al contacto con el pavimento. Esto libera partículas de micro plástico al medio ambiente, que pueden terminar en las carreteras, suelos y cuerpos de agua.

Lavado de textiles sintéticos. Las prendas de vestir y textiles sintéticos, como el poliéster y el nylon, liberan microfibras de plástico durante el lavado. Estas microfibras pueden pasar a través de los sistemas de tratamiento de aguas residuales y llegar a los ríos, lagos y océanos.

Productos de cuidado personal. Algunos productos de cuidado personal contienen microesferas de plástico. Estas son enjuagadas por el desagüe y pueden terminar en los sistemas acuáticos, donde se convierten en una fuente de contaminación de micro plásticos.

Descarga de aguas residuales. Las aguas residuales pueden contener micro plásticos liberados por diferentes fuentes, como la fragmentación de plásticos, el lavado de textiles.

Vías de entrada de micro plásticos en la cadena alimentaria.

Contaminación de aguas superficiales y marinas: Los micro plásticos presentes en océanos, ríos y lagos pueden ser ingeridos por organismos acuáticos estos organismos pueden consumir micro plásticos al alimentarse o por la filtración de agua para obtener alimento.

Un informe de la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (UICN) publicado en 2017 indicó que se encontraron micro plásticos en el 35% de las muestras de peces analizadas en todo el mundo (Boucher & Friot, 2017).

En un estudio realizado por el Instituto de investigaciones marinas y costeras en donde analizaron muestras de agua superficial como en la Figura 2, hallaron varios tipos de micro plásticos como fragmentos y fibras.

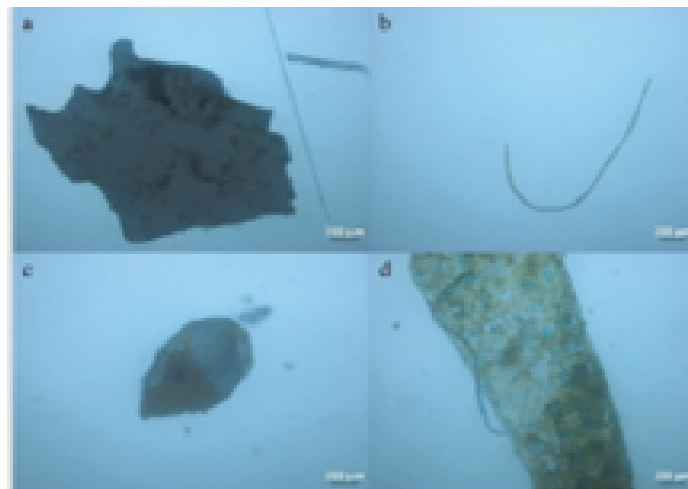


Figura 2. agua superficial que contiene micro plásticos en fragmentos y fibras Tomada de <http://boletin.invemar.org.co/ojs/index.php/boletin/article/view/1032/869>

Uso de aguas contaminadas en la agricultura: Cuando se utilizan aguas contaminadas con micro plásticos para el riego de cultivos o la producción de alimentos de origen acuático, los micro plásticos se adhieren a las plantas o son consumidos por los animales cultivados.

140

Contaminación del suelo. Los micro plásticos también pueden llegar al suelo a través de la deposición atmosférica, el uso de fertilizantes y enmiendas plásticas, una vez en el suelo, los micro plásticos pueden ser ingeridos por organismos del suelo, como lombrices, insectos y microorganismos, que forman parte de la cadena alimentaria (Garcés-Ordóñez, 2022).

Contaminación cruzada en la cadena de procesamiento de alimentos. Durante la producción y procesamiento de alimentos, los equipos y utensilios de plástico pueden desprender micro plásticos que se mezclan con los productos alimenticios.

Alimentos como fuente de exposición a micro plásticos (mariscos, pescados, agua potable, alimentos envasados).

Mariscos y pescados.

Los peces y mariscos pueden ingerir microplásticos presentes en el agua mientras se alimentan. A medida que los seres humanos consumen estos animales marinos, también pueden ingerir los microplásticos presentes en sus tejidos.

Un estudio realizado por Li et al. (2015) encontró micro plásticos en diferentes especies de mariscos, incluyendo almejas, mejillones y ostras, recogidos de mercados en China.

Un estudio publicado por Karami et al. (2017), se analizaron varias especies de pescado capturadas en el Golfo Pérsico y encontró micro plásticos en el tracto gastrointestinal de los peces.

Agua potable.
Los microplásticos pueden ingresar al suministro de agua a través de diversas fuentes, como la descomposición de plásticos en el medio ambiente, el lavado de prendas de vestir sintéticas y la liberación de partículas plásticas durante el tratamiento y distribución del agua.

Un estudio liderado por Mason et al. (2016) analizó muestras de agua potable de diferentes países y encontró micro plásticos en la mayoría de las muestras.

Un informe de la Agencia de Medio Ambiente de Reino Unido (Environment Agency) en 2019 encontró micro plásticos en muestras de agua potable del grifo.

Alimentos envasados.
Durante el proceso de fabricación, manipulación y almacenamiento de alimentos, los micro plásticos pueden desprenderse de los envases plásticos y contaminar los alimentos. Esta contaminación puede ocurrir tanto en alimentos líquidos como sólidos.

Un estudio realizado por Schwabl et al. (2019) analizó muestras de heces humanas y encontró la presencia de microplásticos en todas las muestras, sugiriendo que los alimentos envasados podrían ser una fuente importante de exposición.

Productos agrícolas.
Los micro plásticos presentes en el medio ambiente pueden ser absorbidos por las plantas a través de las raíces y luego transferidos a los tejidos comestibles.

Algunas fuentes de la presencia de esto micro plásticos en productos agrícolas son: contaminación del suelo, uso de plásticos en la agricultura

Inhalación de partículas de micro plásticos en el aire.
Un estudio llevado a cabo por Allen et al. (2019) detectó partículas de microplásticos en muestras de aire recogidas en diversas áreas urbanas y rurales.

Otra investigación realizada por Cai et al. (2020) encontró microplásticos en el polvo del aire de oficinas y espacios interiores.

A continuación, se presentan algunas cifras y referencias relevantes:
Estimación basada en el consumo de mariscos. Un estudio realizado por Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano Facultad de Ciencias Naturales e Ingeniería en la bahía de Santa marta arrojando los resultados de la Figura 3.

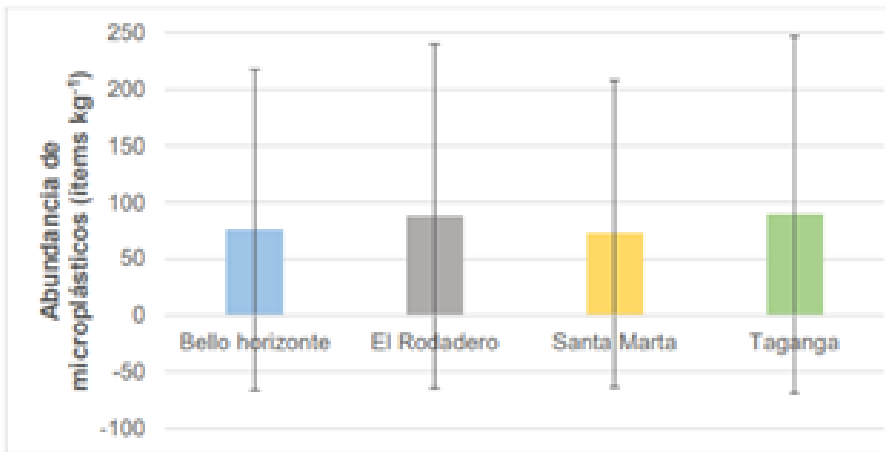


Figura 3. La abundancia de micro plásticos, tomado de <https://expeditiorepositorio.utadeo.edu.co/bitstream/handle/20.500.12010/22158/Entrega%20final%20evaluador.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

La abundancia de estos micro plásticos en las playas de Santamarta provoca que los animales marinos ingieran estas partículas y sean finalmente consumidas por los seres humanos.

Un estudio realizado por Van Cauwenberghe et al. (2015) estimó que el consumo de mariscos puede contribuir a una ingesta anual de microplásticos de hasta 11,000 partículas por persona.

Otro estudio realizado por Li et al. (2018) estimó que el consumo de mariscos podría contribuir a una ingesta anual de microplásticos de hasta 123 partículas por persona.

Estimación basada en el consumo de agua. Un estudio liderado por Mason et al. (2018) estimó que los adultos pueden estar ingiriendo hasta 1,769 partículas de microplásticos por año a través del agua potable embotellada y del grifo. Sin embargo, es importante tener en cuenta que estas estimaciones pueden variar significativamente dependiendo de la ubicación geográfica y el sistema de suministro de agua.

Efectos en la salud humana.

La ingesta de micro plásticos puede plantear posibles efectos tóxicos y daños físicos para la salud humana. Aunque la investigación sobre este tema aún está en curso y hay muchas incertidumbres, se han observado algunos posibles efectos adversos. Algunos de estos efectos son: efectos tóxicos a nivel celular y molecular. Algunos posibles efectos a nivel celular y molecular asociados a la exposición a microplásticos son:

142

Estrés oxidativo. Los microplásticos pueden generar estrés oxidativo en las células. Esto ocurre cuando hay un desequilibrio entre la producción de especies reactivas de oxígeno (ROS) y la capacidad del organismo para neutralizarlas.

Disrupción del equilibrio hormonal. Algunos estudios sugieren que los microplásticos pueden actuar como disruptores endocrinos, interfiriendo con la función hormonal del organismo. Pueden interferir con la síntesis, secreción, transporte y acción de hormonas, lo que puede tener efectos adversos en el sistema endocrino y en diversos procesos regulados por hormonas, como el crecimiento, el desarrollo y la reproducción (Academia mexicana de ciencias A.C, 2022).

Respuestas inflamatorias. Los microplásticos pueden inducir la liberación de citocinas proinflamatorias y activar células inflamatorias, lo que puede contribuir al desarrollo de enfermedades inflamatorias crónicas.

Daño del ADN y mutagenicidad. Los microplásticos pueden dañar el material genético (ADN) de las células, lo que puede resultar en mutaciones genéticas. Estos cambios genéticos pueden tener consecuencias a largo plazo, como un mayor riesgo de desarrollo de enfermedades como el cáncer.

Disfunción mitocondrial. Se ha demostrado en estudios de laboratorio que los micro plásticos pueden liberar sustancias químicas tóxicas, como aditivos plásticos y contaminantes ambientales, cuando entran en contacto con fluidos digestivos. Estas sustancias podrían tener efectos adversos en las células y tejidos del cuerpo humano. (Mattsson et al., 2014).

Los micro plásticos también pueden actuar como transportadores y acumuladores de contaminantes persistentes, como metales pesados y disruptores endocrinos, lo que podría aumentar su disponibilidad y potencial toxicidad en el cuerpo humano. (Rochman et al., 2015).

Efectos en el sistema gastrointestinal. Los microplásticos pueden tener efectos en el sistema gastrointestinal humano debido a la exposición a través de la ingesta de alimentos y agua contaminados. Algunos posibles efectos en el sistema gastrointestinal asociados a la presencia de microplásticos son: Irritación e inflamación., daño en la barrera intestinal, alteración del microbiota intestinal, disrupción de la absorción de nutrientes.

La presencia de microplásticos en el tracto gastrointestinal puede interferir con la absorción de nutrientes esenciales. Algunos estudios han demostrado que los microplásticos pueden adherirse a los nutrientes y bloquear su absorción adecuada en el intestino delgado. (Rojo- Nieto y Montoto, 2017).

Se ha observado que los micro plásticos pueden inducir cambios en la expresión de genes relacionados con la función intestinal, lo que sugiere posibles alteraciones en la absorción de nutrientes y la respuesta inmunológica en el sistema gastrointestinal. (Lu,Y. et al., 2016).

Aumento de la biodisponibilidad. La presencia de microplásticos en el tracto gastrointestinal puede aumentar la biodisponibilidad de las sustancias tóxicas. Al adherirse a los microplásticos, las sustancias tóxicas pueden evitar el metabolismo o la degradación enzimática en el tracto gastrointestinal, lo que podría aumentar su capacidad de ser absorbidas en el tejido intestinal y entrar en la circulación sanguínea.

143

Los micro plásticos pueden actuar como vehículos y reservorios de sustancias tóxicas, como contaminantes orgánicos persistentes y metales pesados. Estas sustancias pueden adherirse a la superficie de los micro plásticos y ser liberadas en el tracto gastrointestinal. Como resultado, existe la posibilidad de que se absorban y se distribuyan en el cuerpo humano.

Además, algunos estudios han demostrado que los micro plásticos pueden interactuar con las células intestinales, lo que podría afectar la absorción de nutrientes y alterar los mecanismos de transporte en el intestino. (Wang, W.et al , 2019).

Depósito en tejidos.

Existe evidencia científica que sugiere la posibilidad de acumulación de micro plásticos en tejidos y órganos del cuerpo humano. Aunque la investigación en este campo aún se encuentra en etapas iniciales, se han identificado micro plásticos en diferentes órganos y tejidos, como el hígado, los riñones, los pulmones y el sistema gastrointestinal.

Una vez en el cuerpo, se ha observado que los micro plásticos pueden tener la capacidad de atravesar las barreras biológicas y distribuirse en diferentes tejidos y órganos.

Persistencia en el cuerpo. La persistencia de los microplásticos en el cuerpo humano es un tema de investigación en desarrollo. Aunque aún hay mucho por aprender, se ha demostrado que los microplásticos pueden acumularse en tejidos y órganos, lo que plantea preocupaciones sobre su persistencia a largo plazo en el cuerpo.

Algunos estudios han sugerido que los micro plásticos pueden persistir en el cuerpo humano durante períodos prolongados. Por ejemplo, se ha detectado la presencia de micro plásticos en muestras de heces humanas, lo que indica que estos pueden atravesar el tracto gastrointestinal y persistir en el sistema digestivo. (Schwabl, P. et al., 2019).

METODOLOGÍA

La metodología implementada para llevar a cabo este proyecto es la metodología prisma. La metodología PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) es una guía reconocida para realizar revisiones sistemáticas y metaanálisis. Esta metodología se desarrolla conforme a los siguientes pasos:

Definición de la pregunta de investigación. ¿Qué tipo de daños a la salud que genera en el ser humano la ingesta de micro plásticos mediante la cadena alimentaria?

Protocolo de revisión. Se desarrolló un protocolo de revisión que detalla los criterios de inclusión y exclusión, los términos de búsqueda, las bases de datos a utilizar y los métodos de análisis de datos.

Búsqueda de literatura. Se realiza la búsqueda exhaustiva de la literatura en bases de datos científicas relevantes, como PubMed, Scopus o Web of Science. Se realiza la búsqueda de estudios, investigaciones y revisiones que aborden la presencia de micro plásticos en alimentos, el impacto en la salud humana y las estrategias de mitigación. Utilizando bases de datos científicas y fuentes confiables para obtener una amplia gama de información.

- **Metodología prisma.** Se utiliza en medio de un Excel una revisión sistemática analizando y sintetizando los datos, el cual consiste en la recolección de información sustancial como lo son PDF y estudios certificados de universidades y/o para el cumplimiento de las pautas garantizando la calidad y la transparencia en la comunicación y transparencia en los metaanálisis, facilitando la evaluación crítica de la misma.
- **Selección de estudios.** Aplicamos los criterios determinados para la inclusión y exclusión predefinidos seleccionando los estudios más relevantes. Se realiza una selección inicial en base a los títulos y resúmenes, y luego evalúa los textos completos para determinar qué estudios cumplen con los criterios de inclusión.
- **Extracción de datos.** Extrajimos los datos relevantes de los estudios seleccionados utilizando un formulario estandarizado. Incluyendo información sobre el diseño del estudio, características de la muestra, variables medidas, resultados principales y conclusiones.
- **Evaluación de la calidad y el sesgo.** Se evaluó la calidad y el sesgo de los estudios incluidos utilizando herramientas específicas, como la escala de Newcastle-Ottawa para estudios observacionales. Esta evaluación permite determinar la confiabilidad y validez de los resultados.
- **Análisis de datos y presentación.** Se realizó un análisis de los datos extraídos de los estudios incluidos. Utilizando técnicas de síntesis narrativa.
- **Comunicación efectiva.** Frente a los resultados y análisis encontrados se realiza la interpretación de la información en base al contexto de la pregunta problema planteada para la ejecución del trabajo.
- **Discusión y conclusiones.** Se analizó e interpretó los resultados obtenidos en relación con la pregunta de investigación discutiendo acerca de las implicaciones para la salud humana y destacando las limitaciones y posibles sesgos del estudio.

RESULTADOS

La investigación sobre los efectos de la ingesta de micro plásticos en la salud humana a través de estudios epidemiológicos y experimentales está en curso y continúa evolucionando. Aunque el campo aún se encuentra en sus etapas iniciales, se han llevado a cabo varios estudios importantes.

Estudios epidemiológicos. Estos estudios a menudo se basan en la evaluación de la exposición a través de la ingesta de alimentos o agua contaminados con micro plásticos, así como la presencia de micro plásticos en muestras biológicas, como sangre o heces.

Hasta la fecha, la mayoría de los estudios epidemiológicos se han centrado en la identificación y cuantificación de la presencia de micro plásticos en diferentes matrices biológicas y ambientales, así como en la estimación de la exposición humana. Estudios experimentales.

Los estudios experimentales realizados en laboratorios con modelos animales o líneas celulares han sido fundamentales para investigar los posibles mecanismos de toxicidad y los efectos biológicos de los micro plásticos, estos estudios permiten controlar la exposición y medir los resultados de manera más precisa.

En el estudio realizado por la estudiante Laura Paola Fragozo Velásquez de la Universidad del Magdalena se evidencio figura 4, que mediante una investigación experimental logró determinar según las personas encuestadas cual es la mayor afectación de la presencia de los micro plásticos en la ciénaga grande de Santa marta caribe colombiano.

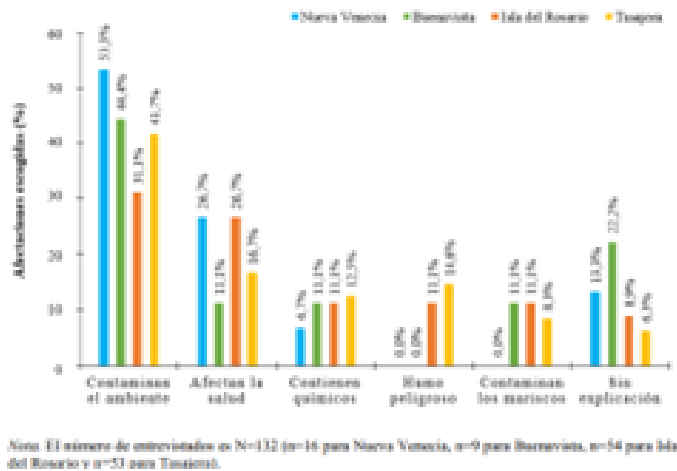


Figura 4. Afectaciones escogidas en % Tomado de <https://repositorio.unimagdalena.edu.co:8081/server/api/core/bitstreams/db92b07c-1dfa-461a-8df5-93fe89b4d63e/content>

Además, según las evidencias presentadas por la estudiante se logra determinar la cantidad de plásticos que se encuentran en la ciénaga cerca de las viviendas de las personas que fueron entrevistadas



Figura 5. Plástico en ciénagas, tomado de <https://repositorio.unimagdalena.edu.co:8081/server/api/core/bitstreams/db92b07c-1dfa-461a-8df5-93fe89b4d63e/content>

(Velásquez, 2023) Estas evidencias nos permiten identificar el nivel de plásticos al que se encuentra expuesto la población colombiana lo cual significa un signo de alarma debido a los daños que puede generar esto a la salud humana de dicha población.

CONCLUSIONES

La ingesta de micro plásticos a través de la cadena alimentaria representa un problema preocupante para la salud humana. Los micro plásticos que son partículas de plástico de tamaño reducido, están presentes en diversos ecosistemas y pueden ingresar al organismo humano a través de diferentes vías, como la alimentación, el agua potable y la inhalación de partículas en el aire.

Los estudios han demostrado que los micro plásticos pueden tener efectos tóxicos en el cuerpo humano, incluyendo la generación de estrés oxidativo, la inflamación y la alteración del microbiota intestinal. Además, se ha evidenciado su capacidad para transportar y liberar sustancias químicas tóxicas, lo que plantea preocupaciones adicionales para la salud. La acumulación de micro plásticos en tejidos y órganos es una posibilidad que aún está siendo investigada, y se requiere más investigación para comprender completamente los efectos a largo plazo y la capacidad de eliminación de los micro plásticos en el cuerpo humano.

A pesar de las limitaciones y desafíos en la investigación de los efectos de los micro plásticos en la salud humana, es crucial tomar medidas para mitigar y reducir la contaminación por micro plásticos. Esto incluye la reducción en la fuente de plásticos, la educación y concienciación pública, la mejora de la gestión de residuos, la implementación de regulaciones y políticas efectivas, así como la promoción de la investigación y desarrollo de tecnologías sostenibles. La colaboración internacional y el enfoque multidisciplinario son fundamentales para abordar este problema global de manera efectiva.

Es necesario tomar acciones urgentes para abordar la contaminación por micro plásticos y proteger la salud humana. La concienciación, la investigación y la implementación de estrategias de mitigación son esenciales para enfrentar este desafío y promover un futuro más saludable y sostenible.

BIBLIOGRAFIA

- Academia mexicana de ciencias A.C. (2022). Contaminación por microplásticos: El caribe y su contaminación por microplásticos. ciencia, Revista de la academia mexicana de ciencias, 73(2), ISN 14056550.
- Allen, S., Allen, D., Phoenix, V. R., Le Roux, G., Durántez Jiménez, P., Simonneau, A., ... & Galop, D. (2019). Atmospheric transport and deposition of microplastics in a remote mountain catchment. Nature Geoscience, 12(5), 339-344.
- Becerra, B. X. (2022, 24 febrero). Hoy en día se produce el doble de desechos plásticos en el mundo que hace 20 años. Diario La República. <https://www.larepublica.co/globoeconomia/hoy-en-dia-se-produce-el-doble-de-desechos-plasticos-en-el-mundo-que-hace-20-anos-3310507>
- Boucher, J., & Friot, D. (2017). Primary microplastics in the oceans: a global evaluation of sources (Vol. 10). Gland, Switzerland: Iucn.
- Desforges, J., Galbraith, M., & Ross, P. S. (2015). Ingestion of microplastics by zooplankton in the Northeast Pacific Ocean. Archives of Environmental

- Contamination and Toxicology, 69(3), 320-330. <https://doi.org/10.1007/s00244-015-0172-5>
- Gomez, D. P (2022). La digestión de microplásticos altera el microbiota intestinal y puede afectar negativamente a la salud digestiva | Univadis. <https://www.univadis.es/viewarticle/la-digestion-de-microplasticos-altera-la-microbiota-intestinal-y-puede-afectar-negativamente-a-la-salud-digestiva-760677>
 - Karami, A., Golieskardi, A., Keong Choo, C., Larat, V., Galloway, T. S., & Salamatnia, B. (2017). The presence of microplastics in commercial salts from different countries. *Scientific reports*, 7(1), 46173.
 - Li, J., Yang, D., Li, L., Jabeen, K. y Shi, H. (2015). Microplásticos en bivalvos comerciales de China. *Contaminación ambiental*, 207 , 190-195.
 - Mason, S. A., Garneau, D., Sutton, R., Chu, Y., Ehmann, K., Barnes, J., ... & Rogers, D. L. (2016). Microplastic pollution is widely detected in US municipal wastewater treatment plant effluent. *Environmental pollution*, 218, 1045-1054.
 - Mattsson, K., Ekvall, M. T., Hansson, L., Linse, S., Malmendal, A., & Cedervall, T. (2014). Altered behavior, physiology, and metabolism in fish exposed to polystyrene nanoparticles. *Environmental Science & Technology*, 49(1), 553-561. <https://doi.org/10.1021/es5053655>
 - Rojo-Nieto, E., & Montoto Martínez, T. (2017). Basuras marinas, plásticos y microplásticos: orígenes, impactos y consecuencias de una amenaza global. *Ecologistas en acción*.
 - Ordóñez, O. G. (2022). Contaminación por microplásticos en manglares y playas del área marina protegida de Cispata, Caribe colombiano. *Revista Ciencias Marinas y Costeras*, 14(2), 9-25.
 - Rochman, C. M., Tahir, A., Williams, S. L., Baxa, D. V., Lam, R., Miller, J. T., Teh, F. C., Werorilangi, S., & Teh, S. J. (2015). Anthropogenic debris in seafood: plastic debris and fibers from textiles in fish and bivalves sold for human consumption. *Scientific Reports*, 5(1). <https://doi.org/10.1038/srep14340>
 - Schwabl, P., Köppel, S., Königshofer, P., Bucsics, T., Trauner, M., Reiberger, T., & Liebmann, B. (2019). Detection of various microplastics in human stool: a prospective case series. *Annals of internal medicine*, 171(7), 453-457.
 - Jambeck, J., Geyer, R., Wilcox, C., Siegler, T. R., Perryman, M. E., Andrady, A. L., Narayan, R., & Law, K. L. (2015). Plastic waste inputs from land into the ocean. *Science*, 347(6223), 768-771. <https://doi.org/10.1126/science.1260352>
 - Lu, Y., Zhang, Y., Deng, Y., Jiang, W., Zhao, Y., Geng, J., Ding, L., & Ren, H. (2016). Uptake and accumulation of polystyrene microplastics in zebrafish (*Danio Rerio*) and toxic effects in liver. *Environmental Science & Technology*, 50(7), 4054-4060. <https://doi.org/10.1021/acs.est.6b00183>
 - Velásquez, L. P. (2023). Microplásticos en Peces de Importancia comercial y su impacto en el bienestar de las comunidades Humanas en la Ciénaga Grande de Santa Marta, Caribe Colombiano. <https://repositorio.unimagdalena.edu.co:8081/server/api/core/bitstreams/db92b07c-1dfa-461a-8df5-93fe89b4d63e/content>
 - Wang, W. et al . (2019). Microplastics as carriers for contaminants: Effects of microplastic exposure routes on the accumulation and trophic transfer of organic chemicals of different classes.).

EXPERIENCIAS DE UN GRUPO DE JÓVENES COLOMBIANOS QUE MANTIENEN UNA RELACIÓN A DISTANCIA

Nicolas Piñeros Barrera
Angelica González Quiroga
Fundación Universitaria del Área Andina
Bogotá, Colombia

148

RESUMEN

La globalización, ha permitido que el mundo este cada vez más conectado, haciendo que cada vez sean más las personas que deciden tener relaciones de pareja a distancia. La investigación se enmarca en conocer cuáles son las experiencias de relaciones a distancia de jóvenes colombianos, para lo que se entrevistaron tres parejas y se encontró que la confianza es fundamental en estas relaciones, los obstáculos incluyen la falta de contacto físico y la monotonía, las estrategias más utilizadas para mantener el vínculo y la relación incluyen llamadas y videollamadas, además, se vio que las parejas expresaron sentimientos positivos y planes a futuro, como vivir juntos o estudiar en el extranjero, la mayoría de los participantes no se encuentran dispuestos a volver a tener una relación a distancia, por último, se sugiere comparar relaciones a distancia con parejas dentro o fuera del mismo país, también, se puede observar que los jóvenes que forman este tipo de relaciones están dispuestos a innovar y crecer para mantener la relación a pesar de los desafíos emocionales y físicos que enfrentan.

Palabras clave: Relación a Distancia, Jóvenes Universitarios, Experiencias.

ABSTRACT

Globalization has allowed the world to become increasingly connected, leading to a growing number of people choosing to have long-distance relationships. The research aims to understand the experiences of young Colombians in long-distance relationships. For this purpose, three couples were interviewed, revealing that trust is fundamental in these relationships. The obstacles they face include the lack of physical contact and monotony. The most common strategies used to maintain

the bond and the relationship include calls and video calls. Additionally, it was observed that the couples expressed positive feelings and future plans, such as living together or studying abroad. The majority of the participants are not willing to have another long-distance relationship in the future. Finally, it is suggested to compare long-distance relationships with couples living within or outside the same country. Furthermore, it can be observed that the young individuals involved in this type of relationship are willing to innovate and grow to sustain the relationship despite the emotional and physical challenges they face.

Key words: Long-Distance Relationship, University Students, Experience.

INTRODUCCIÓN

Tradicionalmente se concibe y se piensa la idea de que las relaciones de pareja como uno de los factores más importantes en la vida de cualquier persona (Becerril, 2001). De igual manera, cuando se habla de relaciones de pareja, se piensa en dos personas que se encuentran juntos en un mismo espacio. Sin embargo, en la actualidad debido a diferentes cambios sociales como el aumento del uso de diferentes medios de comunicación, avances tecnológicos, aumentos en las migraciones, entre otros factores (Crystal y Hancock, 2013), dando pie a que se repiense el concepto de relación de pareja, dando origen a relaciones de pareja en las que no está implícito que se encuentren presentes físicamente en un mismo espacio. Estas son las relaciones a distancia, en donde las miembros de la pareja se encuentran geográficamente distantes uno del otro, dificultando la posibilidad de que puedan tener contacto físico.

Las relaciones a distancia representan un reto para los jóvenes que desean emprenderlas, teniendo en cuenta que, al existir dicha distancia física, las interacciones entre ellos se ven limitadas. Por lo cual, se ven forzados a aprender nuevas estrategias con las cuales puedan mantener y llevar su relación en el marco de la distancia (Butler y Goodfriend, 2015). Además de las nuevas estrategias, otro reto es el poder realizar viajes con los que se puedan reunir mutuamente por un tiempo limitado antes de volver a la distancia.

Cabe resaltar que mediante una revisión de la literatura se encontró que si bien las relaciones a distancia no es algo exclusivo de los jóvenes y se ha visto como personas de todas las edades han tenido o tienen relaciones a distancia. Sin embargo, es más frecuente en jóvenes universitarios. Adicionalmente, otro detalle con respecto a las investigaciones relacionadas, se centran en aspectos como el rol de la comunicación, la sexualidad, la conyugalidad, entre otros. Sin embargo, dejan de lado otros aspectos relevantes de la experiencia de tener una relación a distancia. Por lo que la presente investigación pretende abordar dichos aspectos, realizando una descripción detallada de dichos aspectos propios de las experiencias de diferentes jóvenes universitarios, contrastándolas entre sí para encontrar las similitudes y diferencias. Esto para poder realizar un análisis con el que se pueda lograr una mayor comprensión de lo que abarca una relación a distancia y poder conocer mejor cómo es experimentar una relación como estas.

JUSTIFICACIÓN

Gracias a la globalización, tenemos un mundo que se encuentra cada vez más conectado entre sí, esto gracias al internet, permitiendo que las personas son importar qué tan distantes geográficamente se encuentren, empiecen a interactuar,

comunicarse y mantener relaciones a distancia con gran facilidad (Avedaño 2023), en ese sentido, se encuentra en la literatura como las redes sociales en la actualidad funcionan como una herramienta mediante la cual las relaciones de pareja pueden estar en constante interacción generando de esta manera un adecuado mantenimiento de las mismas, además, en las relaciones a distancia específicamente, se ha visto como gracias a las redes sociales los miembros de la pareja pueden generar diferentes rituales y rutinas amorosas vía online, junto a rutinas de vida diaria, con las que pueden simular una cohabitación aunque no se encuentren físicamente cerca (Salazar, 2019).

Cabe mencionar que, mediante una exhaustiva revisión documental, se ha encontrado que las investigaciones recientes realizadas en Colombia, se han enfocado en investigar aquellas relaciones que empezar como un noviazgo tradicional y que por motivos laborales se vieron forzados a llevar su relación a distancia, tomando como referencia las investigaciones de Mercado y Niño (2017) y Verdugo y Torrado (2017), por otra parte, otros aspectos investigados es como las redes sociales y el internet afectan de forma negativa o positiva las relaciones de pareja, sirviendo como ejemplo investigaciones como las de Carbonell, Pinzón y Tique (2020).

En ese orden de ideas, la presente investigación tiene como propósito conocer cuáles son las experiencias de jóvenes universitarios de diferentes ciudades de Colombia que se encuentran en una relación a distancia. Esto teniendo en cuenta el alto impacto que ha tenido este tipo de relaciones en la sociedad y en cómo se entienden las relaciones de pareja, siendo importante por el alto impacto social que poseen una relación sentimental.

150

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Dentro de la vida de una persona, hay factores fundamentales, dentro de los que se encuentran las relaciones sociales, facilitando de esta forma la integración dentro de un grupo social mejorando así su participación dentro de la sociedad, por otra parte, un aspecto fundamental de las relaciones sociales, son aquellas relaciones que se establecen con otros individuos (Becerril, 2001).

Teniendo en cuenta lo anterior, es relevante mencionar algunas transformaciones que ha sufrido a lo largo del tiempo el concepto de pareja, comenzando por algunas posturas antiguas, encontramos las concepciones presentadas por Becerril (2001), presenta lo que las relaciones se ven moldeadas por lo que considera la sociedad, esto teniendo en cuenta la perspectiva patriarcal bajo la que estaban formadas las familias, donde las mujeres se dedicaban netamente a las labores domésticas mientras que los hombres se dedicaban a trabajar y la unión de ambos se limita a tener hijos. Esa visión cambió en cuestión de décadas ya que encontramos a Urbano-Contreras, Iglesias-García y Martínez-González (2019), quienes en su investigación hablan sobre cómo el concepto de relación se transforma, saliéndose de las dinámicas de una familia y ampliando la concepción involucrando aspectos como la desvinculación de la palabra pareja con hijos, así como involucrando aspectos como el afecto, la guía cognitiva, el apoyo emocional, la compañía entre otras.

Desarrollando un poco más el concepto y algunos componentes de las relaciones de pareja para el funcionamiento y la estabilidad de estas, se encuentra que es necesario que exista un vínculo de apego entre ambas partes, además de cuidado mutuo (Urbano, Martínez y Iglesias, 2021), el amor, el romance, el compromiso y la intimidad (Maureira, 2011).

En relación con lo anterior Capafons y Sosa (2015) proponen otro elemento fundamental en la estabilidad y el establecimiento de las relaciones de pareja, siendo esto las habilidades sociales de cada individuo y la comunicación.

En concordancia con lo anterior encontramos posturas como las de Suárez, Domínguez, Bonet, Mora y Ramayo (2009), quienes mencionan como la comunicación es un factor fundamental para la creación de las relaciones mediante el intercambio de ideas y pensamientos. De igual manera, Mercado Ríos y Niño Tarazona (2017), proponen y mencionan que mediante la comunicación es la herramienta con la que las personas pueden generar un vínculo social e interpersonal, producto del intercambio de opiniones, emociones y sentimientos.

En relación con la comunicación, se puede encontrar en la literatura como esto ha venido evolucionando con el paso del tiempo, por lo que se deben tener en cuenta aspectos como la comunicación a través de internet han facilitado la interacción entre las personas, como lo describen Alvarado-Bravo, Salinas, Heras y Santana (2015), debido a la desinhibición que existe, producto de una posible des corporeización las personas se sienten más libres para hablar permitiendo un mejor acceso a la intimidad, dándole a las personas la posibilidad de ser más auténticas, mostrándose como son realmente (Illouz, 2007 como se citó en Alvarado-Bravo, Salinas, Heras y Santana 2015).

En relación con la comunicación y las relaciones de pareja, es importante mencionar el concepto central en torno al cual va a girar la presente investigación, siendo este las relaciones a distancia, ampliando el significado de relaciones a distancia, por lo cual se tendrá en cuenta a Llanos (2020), quien propone dos tipos de distancia, siendo estos la distancia emocional y la distancia física, describiendo esta última como aquella distancia que no tiene connotaciones negativas, siendo una característica llena de retos para una relación, como la falta de contacto físico, asumiendo condiciones ideales inferiores, pero que a su vez puede crear o mejorar la comunicación afectiva.

Continuando con este tipo de relaciones de pareja, no es algo novedoso producto de la tecnología, este fenómeno ha estado presente y documenta desde el siglo pasado, como referencia de esto, se puede resaltar a Cazorla (1990 como se citó en Soriano, 2005) quien describe como desde 1940 y 50 hubieron fenómenos migratorios hacia países como Francia, Alemania, Costa Rica, Argentina, Venezuela, entre otros, a los cuales se dirigió un miembro de la pareja, por motivos de trabajo, generando así matrimonios a distancia, lo cual se podría considerar como una primera aparición de las relaciones a distancia.

De igual forma, algunas investigaciones como las de Mercado y Niño (2017), quienes mencionan aspectos importantes como lo son la comunicación de este tipo de parejas y como esta ha sufrido transformaciones a lo largo de la historia, o la investigación de Verdugo y Torrado (2017) que se plantean cuáles son las características propias de la interacción que existe en una pareja a distancia, indagando por aspectos como la sexualidad y la afectividad, sin embargo, ambas investigaciones se realizaron en población que se vio obligada a alejarse por cuestiones laborales.

OBJETIVO GENERAL

Analizar las experiencias de jóvenes universitarios de diferentes ciudades de Colombia acerca de sus relaciones a distancia.

Objetivos específicos

- Describir aspectos relacionados a la experiencia de mantener una relación a distancia de acuerdo con un grupo de jóvenes colombianos.
- Indagar sobre las trayectorias vitales de un grupo de jóvenes colombianos en relación con las relaciones a distancia.
- Contrastar diferentes perspectivas en torno a las relaciones a distancia a partir de un grupo de jóvenes colombianos.

MARCO TEÓRICO

Si bien las relaciones a distancia como fenómeno no es algo del todo reciente ya que como hemos visto, desde 1940 se han documentado las relaciones a distancia, como lo podemos ver en investigaciones como la de Cazorla (1990 como se citó en Soriano, 2005), sin embargo, en la actualidad, hay cada vez más personas que deciden tener una relación a distancia, cabe mencionar que, el desarrollo y concepción de las relaciones a distancia, ha cambiado. Como se mencionó anteriormente, este tipo de relaciones se ha documentado desde 1940, causado por la migración de uno de los miembros de la pareja por motivos laborales, cabe aclarar que las parejas se encontraban casadas, hoy en día, la creación de este tipo de relaciones no se ve sujeto a que sea un matrimonio, ya que se puede observar como ahora, muchas personas deciden tener noviazgos a la distancia, en relación con esto, el concepto de relación a distancia, es aquella en la que los miembros de la pareja se encuentran geográficamente alejados el uno del otro por un tiempo indeterminado (Hernández, 2022).

Es importante destacar que para intentar establecer un buen concepto de relación a distancia, es necesario ampliar un poco más el mismo, por lo cual, en la literatura se encuentra a Scherz (2023), quien si bien al igual que Hernández, menciona nuevamente el factor más fundamental dentro de una relación a distancia y es la distancia geográfica entre la pareja que les impide llevar un noviazgo convencional, menciona además, aspecto como los desafíos de la misma, dentro los cuales destaca la monotonía a lo que menciona que si bien este es un gran desafío, se puede sortear poniendo “onda” a las conversaciones (Maiche, s.f. como se citó en Scherz, 2023).

Cabe resaltar que hay dos términos particulares en las relaciones de pareja que tienden a confundirse, el primero de ellos es distanciamiento emocional y el segundo es el distanciamiento físico; el distanciamiento físico en el contexto de las relaciones de pareja no necesariamente tiene una connotación negativa por que esto conlleva a que se establezcan nuevos retos dentro de la relación, lo cual no implica que no se puede establecer una relación, de esta manera, sino que más bien permite que se establezcan vínculos más estrechos si se logra tener y mantener una comunicación efectiva, por otra parte, la distancia emocional se asocia con el ocultamiento de emociones y mantenerlas alejadas de los demás, la distancia emocional se encuentra ligada a la pérdida de confianza y un obstáculo para la intimidad. Las sensaciones que causa este tipo de distancias son la frialdad y la aflicción en la pareja ya que rápidamente se comienza a perder la conexión emocional que se tenía. Como consecuencia esto lleva a una ruptura (Llanos, 2020).

En relación con las relaciones a distancia, se puede considerar un si bien la definición de amor es subjetiva de cada persona, se va a intentar dar una definición de este constructo a través de diversas posturas, entre estas se encuentran lo biológico, lo psicológico y lo social.

Comenzando desde el área neurobiológica, desde el punto de vista biológico se ha caracterizado como un fenómeno integral en donde participa el cerebro y los órganos productores de hormonas como la glándula adrenal y la hipófisis. Es así como los investigadores han comenzado a realizar investigaciones acerca de las áreas cerebrales que intervienen en el enamoramiento, logrando distinguir dos tipos de amor: amor romántico o de pareja y el amor filial, los cuales son fundamentales para la supervivencia de nuestra especie, ya que uno lleva a la reproducción y el otro asegura que las crías reciban los cuidados necesarios para su desarrollo.

La primera fase de una relación amorosa es el enamoramiento, el cuál se ve influenciado por procesos de atracción que se dan por medio de la percepción y el placer generado por la estimulación de los sentidos, que en un inicio se consideraba que el estímulo más importante era el visual, sin embargo, en estos tiempos y con los avances de la comunicación, han hecho que muchas veces el primer contacto sea virtual, ya sea por correo electrónico, redes sociales y que sin necesidad de que sus sentidos se encuentran presentes se desencadena el enamoramiento. A pesar de todo esto todos nuestros pensamientos, sueño y sentimientos provienen de la actividad cerebral, que se dan por medio de un sistema de comunicación conformado por diversas estructuras que se encuentran interconectadas que se conocen como sistema límbico. Se encarga de permitir toda la gama de emociones que son producidas en el transcurso de nuestra vida. También es importante resaltar que hay sustancias ligadas a los estados emocionales que se encuentran en el amor romántico, además de ser de vital importancia para establecer lazos afectivos entre los individuos. Algunas de estas sustancias son las hormonas como la vasopresina y la oxitocina.

153

El enamoramiento dura unos cuantos meses, luego de esto se pasa a un estado más consciente donde se comienzan a evaluar las distintas características de la pareja. El tiempo en que se pasa de una etapa a otra depende de varios factores como lo son el aprendizaje, la memoria y la adaptación del sistema sensorial, lo que muchas veces conduce al matrimonio y a la vida compartida, lo que provoca nuevos aprendizajes, y cuando estos recursos se están agotando, da como resultado el nacimiento de los hijos. Pero luego de unos años se llega a situaciones donde no hay nuevos aprendizajes ni placer (Camacho, 2011).

MARCO METODOLÓGICO

Con el fin de analizar las experiencias de jóvenes colombianos frente a sus relaciones a distancia, para esto se planteó la investigación desde un paradigma interpretativista que es descrito por Ricoy (2005 cómo se citó en Lorenzo, 2006) como una forma de investigar a profundidad, haciendo uso de diseños abiertos desde la contextualización y la globalidad, por lo que es de gran utilidad este paradigma, respondiendo al objetivo general de la investigación. De igual forma, se utilizó un enfoque hermenéutico, que es según Saavedra (2005), es una reflexión filosófica con la que se logra tener en investigación un acceso a la dimensión de los sentidos, por lo cual, resulta fundamental para alcanzar la profundidad de conocimiento que pretende el trabajo.

Población

Para la población se buscó a jóvenes universitarios de Colombia que actualmente se encuentren en una relación a distancia, sin importar el tiempo con que llevan como pareja.

Muestra

Para la investigación, se juntó a un grupo de seis jóvenes pertenecientes a diferentes universidades y lugares de Colombia. Para esto, se utilizó un muestreo de bola de nieve que es descrito por Blanco y Castro (2007), como una “red social” que se amplía de forma progresivamente, mediante los contactos proporcionados por sujetos de forma sucesiva.

Técnica

Para la investigación se realizó una entrevista semiestructurada, que es descrita por Angrosino (2012, como se citó en Izcara, 2014) como aquella entrevista que gira en torno a una temática delimitada y por medio de preguntas concretas, busca conocer específicamente esa temática. Por lo cual, es útil para recolectar información de una forma profunda, lo que permite un adecuado nivel de análisis, descripción y contraste entre las respuestas de los encuestados.

RESULTADOS

Se le entrevistó a seis jóvenes colombianos, que actualmente se encuentran en una relación a distancia, las entrevistas se realizaron por la plataforma Meet, esto teniendo en cuenta que era difícil realizar una reunión presencial con los participantes, teniendo en cuenta que en el momento de la entrevista los uno de los miembros de la participante uno se encontraba en Montería, en la participante dos se encontraba en Bucaramanga, mientras que la participante tres se encontraban juntos, en el municipio de la calera, sin embargo, por motivos de desplazamiento no se pudo realizar una entrevista presencial, en las reuniones se encontraba un entrevistador y los dos miembros de la pareja, la dinámica que se llevó en las entrevistas, consistía en que cuando el entrevistador realizaba una pregunta, los dos jóvenes debían responder a la pregunta, dando cada uno su punto de vista, las entrevistas se realizaron en días diferentes a horas diferentes, dependiendo de la disponibilidad de las parejas.

Las preguntas que se le realizaron a los participantes de la investigación, giraban en torno a conocer cómo han vivido su relación de pareja, además, de poder obtener detalles con los que poder realizar una apropiada descripción de aquellas características que puede o no tener una relación a distancia, esto teniendo en cuenta que cada una es diferente entre sí, sin embargo, presentan ciertas similitudes aun siendo de partes diferentes de Colombia.

En relación con la literatura y el concepto de relación a distancia que en ella se encuentra, podemos ver que no es muy distante del concepto que manejan los participantes, no obstante, los participantes, cuando describen este concepto desde su punto de vista, le dan una mayor profundidad que la literatura, atribuyendo a este concepto, el desarrollo de diferentes emociones y sentimientos como la confianza como un pilar de este tipo de relaciones.

“Es una relación que permite, la confianza en la otra persona y la tranquilidad de estar uno bien y poder amar a alguien, a pesar de no poder estar al lado de esa persona todo el tiempo”.

Así mismo, es una relación en la que, si bien las personas no se encuentran físicamente juntas, es como una relación como las demás, en la que también, se encuentran pensamientos involucrados en el bienestar de la persona.

“Es algo que sobrepasa el amor porque, usted no estar con esa persona al lado, ni teniéndola cerca, pero, sin embargo, pensándola y siempre estando como pensando acerca de su desarrollo del día, sus emociones”.

“Es como cualquier otra relación, la diferencia es que no estás, no la puedes ver, tocar a la persona, no puedes estar cerca de ella durante largos periodos de tiempo, pero sin importar el tiempo que este lejos de ella, es difícil dejar de pensar en ella, en cómo esta”.

Ahora bien, luego de haber explorado un poco el concepto de relación a distancia, se comenzó a enfocar las entrevista en conocer un poco cómo fue el proceso de empezar la relación, qué conllevó a los participantes a iniciar una relación a distancia, a lo cual, sus respuestas fueron similares, en el sentido de que no fue una decisión en si mismo, que hayan tomado de forma deliberada, sino que según ellos, fue más una cuestión de circunstancias, en las que si ambos deseaban empezar con su relación debía ser a la distancia, por lo que por diferentes motivos entre los que se encuentra el estudio de sus carreras universitarias o el trabajo.

“Nosotros no es que principalmente lo decidiéramos era una necesidad porque ambos trabajamos, pues en la distancia en la que vivimos nos toca separarnos siempre”.

“Pues considero que encontré a la persona con la que quiero estar y a pesar de la distancia, decidí comenzarla”.

“Las cosas se dan como para que se iniciara la relación entonces fue como que intentar algo, pero no fue como que lo pensáramos ni nada”.

De igual forma que los participantes empezaron sus relaciones sin importar cuantos kilómetros los separaran de poder estar juntos el uno del otro, sin embargo, esta no es la única barrera que había en su relación, porque al igual que los noviazgos tradicionales, aparecen obstáculos los cuales la pareja deben superar, para esto, en lugar de desistir con la relación, algunos prefieren dejar su orgullo y convicciones de lado, con tal de poder mejorar.

“Yo creo que el no tener contacto físico es lo más complicado. también que no hay la posibilidad de hacer las mismas cosas como físicamente”.

“Además del distanciamiento físico, tener que hacer, bueno, supongo que esto es algo que también tiene una relación cualquiera, el hecho de tener que deshacerte muchas veces de tu orgullo, de tu prepotencia, de tus convicciones con tal de mantener la relación”.

Al mismo tiempo que aparecen retos, también aparecen miedos, que pueden afectar a los miembros de la relación, dentro de los cuales resaltaron el aburrimiento y el distanciamiento emocional.

“Que la relación se vuelva muy monótona y que nos aburramos el uno del otro”.

“Alejemos, o sea sé que suena eh, raro decir que nos alejemos siendo que, pues es

una relación a distancia, pero más que el distanciamiento físico es ese distanciamiento emocional, es más ese tipo de lejanía que dejemos de ser tan cercanos el uno del otro, en cuanto a emociones, pensamientos y sentimientos se refiere”.

Sin embargo, a pesar de los obstáculos y los miedos existentes dentro de una relación a distancia, los jóvenes, logran superarlos ya que, en lugar de centrarse en dichos miedos, han decidido aprovechar la confianza que tienen el uno con el otro para fortalecer su vínculo mediante el respeto y la honestidad mutua.

“No lograr algo, pero es como ese miedo, pero algo que le ha dado confianza a la relación es el respeto, la honestidad como se han dado las cosas siento que eso ha generado confianza para evitar miedos porque, pero la relación ha madurado tan bien que me ha dado la confianza y la certeza”.

“Desde un inicio le deje muy claro que la confianza la tiene ella, hasta el momento en que la embarre y yo le digo lo mismo a J, usted puede confiar en mí, porque, esa misma confianza se la deben dar las dos personas”.

Relacionado con el fortalecimiento de la relación de pareja, encontramos algunas estrategias con las cuales los participantes compartían tiempo como pareja, en espacios en los que más que hablar ambos pueden compartir sus hobbies, acompañado de conversaciones en las cuales mutuamente buscan conocer cómo se encuentra su pareja o cómo estuvo su día, dentro de las estrategias que manejan las tres parejas por igual, son las llamadas o videollamadas.

“Hablar en todo momento, compartir videojuegos o ver series”.

“Nosotros lo que siempre hacemos es que todas las noches antes de irnos a dormir, eh hacemos una llamada en la que nos, damos las buenas noches y demás hasta medio quedarnos dormidos ... viajar para venos es una de las cosas que más ha mantenido nuestra relación”.

“Cuando ella está trabajando, yo la llamo, le envié mensajes, ella me llama, nos hacemos videollamadas, claro no saltándonos nuestra rutina ni faltándole las reglas a nuestro trabajo, así como cuando dicen “cuando hay amor, no hay excusa””.

Gracias a estas estrategias en términos generales, se ve como han pasado por momentos bastantes gratificantes, que los llenan de sentimientos positivos.

“Yo puedo decir que han sido bastante bonitas en el sentido de que eh, el tema de cuando nosotros hemos soñado, o sea, hemos hecho muchos planes para vernos, encontrarnos, o sea se ha notada que le hemos metido bastante empeño a la relación para estar juntos”.

“Ha ido muy bien, o sea para la forma en la que se dieron las cosas, me parece que lo hemos construido de una manera muy bonita”.

Sin embargo, se encontró que entre algunos miembros de las parejas han existido algunas tensiones relacionadas con diferentes factores como la comunicación, el desplazamiento o la presencialidad.

“Me frustra no poder decir es que me voy a escapar un momentico y voy a ir un momento donde ella, porque pues la distancia no me lo permite y pues para un viaje se requiere de un día, de plata y de mucho tiempo”.

“Obviamente al inicio fue difícil y había muchos problemas, peleas, obviamente falta de comunicación”.

“La comunicación, es que uno muchas veces no sabe bien como expresar lo que siente o lo que piensa de una forma ideal y generalmente tiende a herir a las personas”.

Además, se les pregunto a los participantes cómo era desde su punto de vista lo que sentían cuando hacen una videollamada, y en general el sentimiento que más predomina entre ellos cuando realizar una videollamada es la felicidad, siendo este un momento bastante especial del día en el que pueden compartir, aunque esto sea a través de una pantalla.

“Yo siento tranquilidad”.

“Para mí era una recarga de energía total”.

“Pues felicidad, eh, me siento bien en el momento porque siento que es el momento en el que estamos compartiendo lo que hicimos o el simple hecho de estar mirando una pantalla”.

Por otro lado, se le preguntó a las parejas por sus proyectos a futuro como pareja, y son bastantes optimistas, porque aunque las relaciones aun son bastante recientes, contando con casi tres años, un año o siete meses.

“Llevamos dos años y como ocho meses”.

“Vamos para un año, ahorita el 26 de julio”.

“Eh, siete meses”.

Los jóvenes tienen varios planes como pareja para realizarlos entre lo que resta de 2023 y 2028, entre los planes que tienen juntos, además de vivir junto a su pareja, tienen proyectos para viajar, casarse o vivir y estudiar el exterior.

“Además de irnos a vivir juntos es como que proyectarnos un poco más entonces hemos dicho, bueno la idea es esperemos que te gradúes y mirar si podemos estudiar un poco más, yo poder hacer un posgrado, ella una especialización y pues que las cosas vayan mejorando”.

“Estar estudiando fuera del país o sea como pareja”.

“Casados, viviendo juntos en Bogotá”.

Para finalizar, las tres entrevistas terminaron con la misma pregunta, en la que se les planteaba la situación de que, si su noviazgo actual terminaba, les gustaría tener nuevamente una relación a distancia, dentro de lo que se vio que solo dos participantes desearían volver a tener una relación distancia, mientras que los otro cuatro, concuerdan mutuamente que no volverían a tener una relación a distancia.

“Si; no me ha pasado nada malo durante esta y pienso que es algo que puedo sobrellevar”.

“Sí es con ella sí; pues no sé, a ver no es algo en lo que piense o pueda pensar porque honestamente, yo no he sentido la confianza que siento con G con ninguna otra persona”.

“NO, NO; yo no vuelvo a hacer ese chiste nunca; yo tampoco; eso es un estrés tanto tus ánimos como lo que te digo, será que, si me arriesgo, será que si la espero porque no es solo una parte que se ponga a dudar y claro que va en las dos partes en lo que quieren lograr en la relación”.

CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos se puede concluir que en términos generales llevar una relación a distancia no es un trabajo fácil, porque implica obstáculos, tanto físicos como cognitivos, que, en ciertas circunstancias, pueden parecer imposibles de superar, sin embargo, la mayoría de las veces las parejas utilizan estos obstáculos como un trampolín para cultivar en ellos sentimientos que los enfoquen en mejorar como pareja y como personas.

De igual forma y en concordancia con la teoría, este tipo de relaciones logran traspasar las barreras que propone la distancia geográfica, buscando formas en las que puedan compartir y poder sentirse más cerca el uno de otro, creando rutinas, como si vivieran juntos y estando constantemente pensando en formas de cómo mejorar la relación.

Para futuras investigaciones, se hace la invitación a buscar parejas que lleven más tiempo siendo novios, así como, se podría explorar si existe alguna diferencia entre aquellas relaciones a distancia cuyos miembros residen en países distintos y son de nacionalidades distintas, comparado con relaciones a distancia en la que ambos residen en el mismo país, pero se encuentran en ciudades distantes, así como ampliar un poco la muestra, para entrevistar cinco parejas en lugar de tres, así como se propone un cambio de técnica para la recolección, siendo esta un grupo focal, con el que puede que la calidad de las respuestas sea mejor.

Finalmente, se puede aprender de las relaciones a distancia, en el sentido de que estos jóvenes, sin importar los retos buscan activamente innovar y hacer crecer su relación, por lo que se puede pensar que este tipo de relaciones no es para todas las personas, esto teniendo en cuenta que no todas las personas están dispuesta a una demanda emoción tan grande.

REFERENCIAS

- Alvarado-Bravo, B. G., Salinas, S. G., Heras, J. A. V., y Santana, J. E. T. (2015). Repercusiones de la tecnología en las relaciones de pareja. Por una Psicología sin fronteras.
- Avendaño, P. (08 de mayo de 2023). ¿Qué opinan los psicólogos de las relaciones a distancia? El Tiempo. <https://www.eltiempo.com/vida/que-opinan-los-psicologos-de-las-relaciones-a-distancia-766391>
- Blanco, C., y Castro, A. (2007). El muestreo en la investigación cualitativa. NURE investigación: Revista Científica de enfermería, (27), 10.
- Becerril, D. (2001). Relaciones de pareja. Revista de educación, 325, 49-56. ISSN 0034-8082
- Butler, A., & Goodfriend, W. (2015). Long distance vs proximal romantic relationships: Predicting commitment, investments, and bias. Modern Psychological Studies, 20(2), 4.
- Capafons, J. I., y Sosa, C. D. (2015). RELACIONES DE PAREJA Y HABILIDADES SOCIALES: EL RESPETO INTERPERSONAL. Behavioral Psychology/Psicología Conductual, 23(1).

- Camacho-Arroyo, I. (2011). ¿Qué es el amor? Cómo ves, 10-14. [que-es-el-amor-respuestas-desde-la-biologia.pdf](#) (unam.mx)
- Carbonell, L. M. Q., Pinzón, M. A. P., y Tique, K. V. O. (2020). El desafío emocional en las relaciones de los jóvenes por la hiperconexión. Documentos de trabajo Areandina.
- Cid, F. M. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 14(1), 321-332.
- Crystal, L., & Hancock, J. (2013). Absence makes the communication grow fonder: Geographic separation, interpersonal media, and intimacy in dating relationships. *Journal of Communication*, 63(3), 556-577.
- Hernandez, P. (09 de marzo de 2022). Relaciones a distancia: características, problemas y cómo hacer que funcione un noviazgo a distancia (consejos). Cinconoticias. <https://www.cinconoticias.com/relaciones-a-distancia/>
- Izcara Palacios, S. P. (2014). Manual de investigación cualitativa. Fontamara.
- Llanos, K. (2020). La ciudad de las relaciones a distancia.
- Lorenzo, C. R. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. *Educação*, 31(1), 11-22. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=117117257002>
- Martínez-Álvarez, J. L., Fuertes-Martín, A., Orgaz-Baz, B., Vicario-Molina, I., y González-Ortega, E. (2014). Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: el efecto mediador del apego actual. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 30(1), 211-220. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.1.135051>
- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. Recuperado el 19 de junio de 2023. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 14, (1): <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num1/Vol14No1Art18.pdf>
- Mercado, M., y Niño, L. (2017). Comunicación y sexualidad en parejas a distancia.
- Saavedra, T. R. (2005). La hermenéutica reflexiva en la investigación educacional. *Revista enfoques educacionales*, 7(1), 51-66.
- Salazar, T. (2019). Internet en las relaciones de pareja establecidas: un panorama desde la investigación internacional.
- Scherz, T. (21 de mayo de 2023). Recomendaciones de expertos para mantener una relación a distancia de forma saludable. *El País*. <https://www.elpais.com.uy/bienestar/vida-sana/recomendaciones-de-expertos-para-mantener-una-relacion-a-distancia-de-forma-saludable>
- Soriano, R. (2005). Nuevas formas de organización familiar: matrimonios a distancia. Recuperado de <http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/603/15463072.pdf>.
- Suárez, N., Domínguez, N., Bonet, V., Mora, Y. y Ramayo, Y. (2009). Comunicación, familia y relación de pareja, desde la perspectiva de la prevención de salud. *Correo Científico Médico de Holguín*, 13(2).
- Urbano-Contreras, A., Iglesias-García, M. T., y Martínez-González, R. A. (2019). Satisfacción general y sexual con la relación de pareja en función del género. *Reis: Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, (165), 143-158.
- Urbano Contreras, A., Martínez González, R. A., y Iglesias García, M. T. (2021). Revisión de la investigación sobre relaciones de pareja en países hispanohablantes (2000-2018). *Interdisciplinaria*, 38(3), 24-48.
- Verdugo, Y., y Torrado, H. (2017). Dinámica de parejas y relación a distancia.



U DE COLOMBIA
Corporación Universitaria

e-ISBN: 978-958-49-8380-0 (Publicación Digital)