

**UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE COLÓN
MAESTRÍA EN POLÍTICAS, PROMOCIÓN E INTERVENCIÓN
FAMILIAR**

**FACTORES DE COMUNICACIÓN Y SEXUALIDAD QUE INFLUYEN EN
LA ESTABILIDAD DE LAS PAREJAS RESIDENTES DEL BARRIO
NORTE DEL DISTRITO DE COLÓN.**

LEADITH BOWIE

**COLÓN, REPÚBLICA DE PANAMÁ
2020**



**UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE COLÓN
MAESTRÍA EN POLÍTICAS, PROMOCIÓN E INTERVENCIÓN
FAMILIAR**

**FACTORES DE COMUNICACIÓN Y SEXUALIDAD QUE INFLUYEN EN
LA ESTABILIDAD DE LAS PAREJAS RESIDENTES DEL BARRIO
NORTE DEL DISTRITO DE COLÓN.**

**LEADITH BOWIE
3-722-2097**

**Trabajo presentado para optar por
el Grado de Maestría en Políticas,
Promoción e Intervención Familiar**

**COLÓN, REPÚBLICA DE PANAMÁ
2020**

Este trabajo ha sido aprobado en el cumplimiento de los requisitos exigidos para otorgar el Título de Magistra en Políticas, Promoción e Intervención Familiar.

Xenia Newbold

Asesora

Maria Mendivil de Ley

Miembro del Jurado

Magales de Legarza

Miembro del Jurado

28 - 10 - 2020

Fecha

DEDICATORIA

A **Dios**, por permitirme llegar a una nueva etapa en mi carrera profesional y por siempre estar a mi lado en los momentos más difíciles de mi vida.

Dedico el éxito alcanzado en esta etapa de mi vida, en especial a mis hijos: **Darshany, Daviany y Daviel**, a mi señora madre **Sonia Bowie**, que en todo momento fueron mis pilares y mi fuente de inspiración para la consecución de mis logros en esta maestría, a mis fieles amigos que me ofrecieron su mano amiga cuando más lo necesité.

A todas las personas que de una u otra forma tuvieron que ver para alcanzar este éxito.

Leadith Bowie

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a **Dios Todopoderoso**, por haberme permitido la vida, la cual, me ha hecho crecer, profesionalmente, aprender y poner de mi parte para alcanzar una de mis metas anheladas, ser Magíster en Familia.

De igual manera, agradezco a mis hijos que son el núcleo de mi fortaleza **Darshany, Daviany y Daviel**, y en especial a **Daviany del C. Batchelor Bowie** por brindarme el soporte incondicional y colaboración en la elaboración de este proyecto, en los momentos difíciles de mi existencia.

A mis amigas incondicionales, **Ligia Góndola, Virginia Clayton, Magnolia de Hernández** y en memoria de mi querida hermana **Cattie Livingston de Ortiz** y de mi madrina **Olga (Chichi) Canoan (Q.E.P.D.)**, por el apoyo brindado en los momentos más difíciles y siempre darme ánimos para la culminación de este proyecto.

A todos muchas gracias.

Leadith Bowie

ÍNDICE GENERAL

	Página
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Índice General	v
Índice de Gráficas	xi
Resumen	xiii
Abstract	xiv
Introducción	xv
Capítulo 1. Marco Metodológico	1
1.1. Título de la investigación	2
1.2. Antecedentes y planteamiento del problema	2
1.3. Justificación e importancia de la investigación	11
1.4. Objetivos de la investigación	16
1.4.1. Objetivo general	16
1.4.2. Objetivos específicos	16
1.5. Hipótesis de la investigación	16
1.6. Diseño de investigación	17
1.6.1. Tipo de estudio	18
1.6.2. Población y muestra	19
1.6.3. Fuente de información	19
1.6.3.1. Documental	20
1.6.3.2. Sujeto	22

1.7. Restricciones y/o limitaciones de la investigación	23
1.8. Cobertura de investigación	23
Capítulo 2. Marco Teórico	28
2.1. Preámbulo	30
2.2. Bases teóricas	34
2.2.1. La comunicación	34
2.2.1.1. La comunicación en pareja.....	36
2.2.1.2. Importancia de la comunicación en la relación de pareja	39
2.2.1.3. Estilos de comunicación	44
2.2.1.4. Tipos de comunicación.....	56
2.2.1.5. Errores frecuentes en la comunicación de pareja.....	59
2.2.1.5.1. Comunicación impositiva.....	59
2.2.1.5.2. Comunicación extremista	59
2.2.1.5.3. Comunicación encubierta	59
2.2.1.5.4. Comunicación crítica	59
2.2.1.5.5. Comunicación interpretativa	59
2.2.1.6. Problemas y dificultades de comunicación	60
2.2.1.6.1. Problemas de comunicación	63
2.2.1.6.2. Convivencia.....	63
2.2.1.6.3. Infidelidad	64
2.2.1.6.4. Problemas sexuales	64
2.2.1.6.5. Diferencias en los valores fundamentales	64

2.2.1.6.6. Eventos traumáticos	64
2.2.1.6.7. Problemas fuera de la pareja	65
2.2.1.6.8. Problemas con la familia de la pareja.....	65
2.2.1.6.9. Dificultades económicas.....	65
2.2.1.6.10. Hijos	66
2.2.1.6.11. Futuro incierto.....	66
2.2.1.6.12. Monotonía	66
2.2.1.6.13. Dependencia emocional	66
2.2.1.6.14. Decepción	67
2.2.1.7. Consecuencias de los problemas de comunicación en la pareja	67
2.2.1.7.1. Actitud pasivo-agresiva	68
2.2.1.7.2. No saber escuchar	68
2.2.1.7.3. Perder el temperamento.....	68
2.2.1.7.4. Críticas	69
2.2.1.7.5. Ignorar al otro	69
2.2.1.7.6. Faltar el respeto.....	69
2.2.1.7.7. No aprender a ceder.....	69
2.2.2. El sexo como parte de la relación de pareja.....	70
2.2.2.1. Concepto de sexualidad	77
2.2.2.1.1. Coito	83
2.2.2.2. Problemas sexuales más frecuentes en la pareja	84
2.2.2.2.1. Trastorno del deseo sexual	84
2.2.2.2.2. Disfunción eréctil	85

2.2.2.2.3. Trastorno en la excitación sexual en la mujer	85
2.2.2.2.4. Vaginismo.....	85
2.2.2.2.5. Eyaculación precoz	86
2.2.2.2.6. Anorgasmia	86
2.2.2.2.7. Trastorno por dolor.....	86
2.2.2.2.8. Trastorno por aversión al sexo	86
2.2.2.3. Consecuencias de no tener sexo en la pareja.....	87
2.2.2.3.1. Aumenta la ansiedad.....	87
2.2.2.3.2. Incrementa las posibilidades de que los hombres desarrollen cáncer de próstata.....	88
2.2.2.3.3. Incrementan las posibilidades de que contraigas enfermedades como la gripe y los resfríos, tanto en hombres como en mujeres	88
2.2.2.3.4. Aumentan las inseguridades en la relación	88
2.2.2.3.5. Las posibilidades de sufrir disfunción eréctil aumentan en los hombres	89
2.2.2.4. Aspectos necesarios para la satisfacción en la relación de pareja.....	89
2.2.3. El manejo de conflicto en la relación de pareja	96
2.2.3.1. Definición de conflicto.....	96
2.2.3.2. Etapas de la relación de pareja y el conflicto	97
2.2.3.3. El conflicto en la relación de pareja	104
2.2.3.4. El proceso y el manejo del conflicto	110
2.3. Definición de Términos Básicos	118

Capítulo 3. Análisis e Interpretación de Datos	126
3.1. Análisis e interpretación de resultados	127
3.1.1. Gráficas	128
N° 1. Sexo de las personas entrevistadas	129
N° 2. Rango de edades de las personas entrevistadas	130
N° 3. Estado civil de las personas entrevistadas	131
N° 4. Escolaridad de las personas entrevistadas	132
N° 5. Ocupación de las personas entrevistadas	133
N° 6. Ingreso familiar mensual de las personas entrevistadas	134
N° 7. Años de convivencia de las personas entrevistadas	135
N° 8. Número de hijos de las personas entrevistadas	136
N° 9. Tipo de familia de las personas entrevistadas	137
N° 10. Condición de la vivienda de las personas entrevistadas	138
N° 11. Programas sociales que benefician las personas entrevistadas	139
N° 12. Tipos de comunicación efectiva de las personas entrevistadas .	140
N° 13. Tipos de comunicación negativa de las personas entrevistadas	141
N° 14. Satisfacción en la sexualidad de las personas entrevistadas	142
N° 15. Insatisfacción en la sexualidad de las personas entrevistadas...	143
N° 16. Consecuencias que producen los problemas de comunicación y de sexualidad en la estabilidad en las personas entrevistadas	144
N° 17. Opinión sobre la necesidad de un proyecto de apoyo a las parejas a mantener la estabilidad en su comunicación y sexualidad en las personas entrevistadas	145

N° 18. Opinión sobre la necesidad de un taller de apoyo a las parejas sobre comunicación y sexualidad en las personas entrevistadas	146
N° 19. Opinión sobre la necesidad de talleres sobre relación de parejas en las personas entrevistadas	147
N° 20. Opinión sobre la necesidad de educación a través de medios de comunicación en las personas entrevistadas	148
N° 21. Opinión sobre la necesidad de tratamiento a parejas en las personas entrevistadas.....	149
N° 22. Describa los problemas de comunicación sexualidad más frecuente en las personas entrevistadas	150
N° 23. Problemas de sexualidad y comunicación más comunes en las personas entrevistadas.....	151
N° 24. Dificultades que influyen en la estabilidad en las personas entrevistadas	152
N° 25. Estrategia para propiciar la buena comunicación y mejorar la sexualidad en las personas entrevistadas	153
N° 26. Problemas que presentan alguno de los miembros en las personas entrevistadas	154
N° 27. Actividades familiares que comparten como pareja en las personas entrevistadas	155
N° 28. Satisfacción en la intimidad en las personas entrevistadas	156

Capítulo 4. Propuesta	157
4.1. Nombre de la propuesta	159
4.2. Modelo de intervención	159
4.3. Características de la propuesta	160
4.4. Objetivos de la propuesta	162
4.4.1. Población beneficiada	163
4.5. Descripción y cronograma de actividades	163
4.6. Financiamiento.....	166
4.7. Presupuesto.....	166
4.8. Guía: Cómo disfrutar la vida en pareja	169
Conclusiones.....	194
Bibliografía e Infografía	199
Anexo	207

RESUMEN

Este documento presenta una revisión teórica de los conceptos relacionados con los factores que se incluyen en la comunicación, la sexualidad en las parejas, cómo los mismos influyen en su estabilidad, ya que los problemas que se presentan en la pareja y los procesos terapéuticos para los mismos, son un tema de estudio que va en aumento en el ramo.

Partimos del supuesto de que la comunicación es siempre un encuentro entre personas, un salir de sí para encontrar al otro, de forma que uno experimente compartiendo su vida con la del otro. En la actualidad vemos que la necesidad de dialogar debe ser constante. Tenemos la obligación de explicar, de que comprendan, se requiere ser comprendidos, o incluso sentirnos comprendidos.

El interés del tema, parte de que conocemos que las relaciones humanas son un enigma de la interacción humana, y mucho más la complejidad que se evidencia en las parejas, por lo cual consideramos que el desarrollo de este tema es importante, siendo una realidad observada dentro del programa de orientación de parejas en la Iglesia Catedral de la Inmaculada Concepción, de donde sacamos la muestra del estudio.

El programa de orientación de esta iglesia considera primordialmente la estabilidad de las parejas, lo cual se convierte en una preocupación constante dado el alto índice de separaciones y divorcios, por lo cual como profesionales en trabajo social buscamos contribuir al fortalecimiento de las parejas en nuestra comunidad.

Palabras claves: comunicación, sexualidad, estabilidad de parejas.

ABSTRACT

This document presents a theoretical review of the concepts related to the factors that are included in communication, sexuality in couples, how they influence their stability, since the problems that occur in the couple and the therapeutic processes for the themselves, they are a subject of study that is increasing in the field.

We start from the assumption that communication is always a meeting between people, leaving oneself to find the other, so that one experiences oneself by sharing his life with that of the other. Today we see that the need for dialogue is one of the things that is most talked about. We need to explain ourselves, that someone understands us, the need to be understood or even feel understood.

The interest of the subject, part of which we know that human relationships are an enigma of human interaction, and much more the complexity that is evident in couples, so we consider that the development of this issue is important, being an observed reality within the couple's orientation program in the Immaculate Conception Cathedral Church.

The orientation program of this church considers the stability of couples to be paramount, which becomes a constant concern given the high rate of separation and divorce, so as professionals in social work we seek to contribute to the strengthening of couples in our community.

Key words: communication, sexuality, stability of couples.

INTRODUCCIÓN

La relación de pareja sin duda es una de las relaciones interpersonales que más atención ha recibido en la investigación de las ciencias sociales. En este contexto se encontraron propuestas de diversos autores cuyo objetivo es tratar de explicar cuáles son las variables que intervienen en el inicio, mantenimiento y terminación de una relación romántica.

La pareja es uno de los aspectos centrales de la vida del ser humano. Una vez que el ser humano llega al mundo, la comunicación resulta el factor más importante que determina el tipo de relaciones que va a tener con las personas más cercanas, para posteriormente instrumentarla en relaciones de otro tipo.

Pero también existen conflictos que deterioran la relación en la pareja. La rutina, el estrés diario, la falta de comunicación, vienen a hacer problemas que se derivan en uno de los más importantes: la escasa o falta de sexualidad dentro de la pareja, que resulta un problema agravado que debe ser consultado y resuelto para la paz, dentro de la misma. Los problemas de pareja pueden estar ocasionados por numerosos motivos, y en la mayoría de los casos puede que ni sepamos identificar cuál es el origen exacto de la crisis. Sin embargo, si estas fricciones no se resuelven pueden derivar en una situación cada vez peor que puede afectar seriamente a nuestra vida afectiva y nuestras relaciones sexuales.

Los problemas de pareja no se deben reducir a un aspecto, si no muchos aumentan en conjunto el desgaste conyugal y generan conflicto que al final solo llevan al desmoronamiento de la relación.

Para solucionar el problema o la crisis de pareja, en primer lugar, la pareja debe tener claro si en realidad está dispuesta a solucionar el problema, con lo que se debe hacer un esfuerzo común por buscar una salida, ser asertivos, y sobre todo tener una voluntad indiscutible de mejorar nuestra relación y fomentar la ilusión por lograr el bienestar en nuestra vida sexual. Es imprescindible que la pareja crea y quiera llegar al consenso y recuperar su intimidad y sexualidad. Pero, ¿sabemos siempre cómo resolver problemas de comunicación y sexualidad en la pareja?

Dependiendo del grado de madurez emocional en la pareja, la aplicación de la psicología, su situación personal, la duración de la relación, etc., estos factores los enfrenta a los problemas de una u otra forma. De hecho, en muchos casos, cuesta identificar la vía de salida por sí mismo. Por eso, una medida cada vez más extendida es acudir a terapias de parejas y ponerse en manos de un profesional, que analizará el caso y buscará soluciones adaptadas.

Después de esto, para el profesional lo primordial será establecer el origen del conflicto en la pareja, investigar cómo la pareja que enfrenta esta situación y establecer si existe una herramienta que ayude a mejorar el conflicto y las herramientas que se pueden utilizar para lograr resultados satisfactorios.

Lo anteriormente expresado nos lleva a la concepción de este proyecto el cual no tiene más que el interés de presentar informaciones relacionadas con datos importantes que toda pareja deba conocer, establecer cuáles son los problemas que más comúnmente se manejan y las herramientas que nos ayudan a mejorar en el futuro. Específicamente, en el área donde estamos centrando el desarrollo de este proyecto, en el corregimiento del Barrio Norte del Distrito de Colón.

Para poder cumplir nuestros objetivos, hemos plasmado la información correspondiente en cuatro (4) capítulos, además de otro material complementario.

El primer capítulo presenta el “Marco Metodológico”, en donde definimos los antecedentes de nuestro proyecto, su justificación, objetivos, hipótesis del trabajo, diseño de la investigación, población beneficiada y las fuentes de información utilizadas en la realización de ésta propuesta.

Para el segundo capítulo “Marco Teórico”, buscamos conocer los conceptos básicos necesarios para el entendimiento del desarrollo de este proyecto.

En el tercer capítulo veremos el “Cuadro de Análisis e Interpretación de Resultados”, que muestran los datos obtenidos en la encuesta de evaluación; instrumentos que fueron aplicados a las parejas de la comunidad del Barrio Norte, Distrito de Colón, además de las conclusiones y recomendaciones.

En el cuarto capítulo destacamos la “Propuesta”, aborda exclusivamente este tema, donde se exponen los aspectos fundamentales de la misma tales como: la fundamentación teórica, objetivos, justificación, delimitación, alcance y cobertura, y así poder determinar los pasos en la resolución del problema, su cronograma y el presupuesto general del mismo.

Esperamos al final cumplir con todos los requisitos y requerimientos exigidos por nuestro centro de estudios y dar por concluida ésta etapa de nuestra vida académica como profesionales idóneos en nuestra carrera.

CAPÍTULO 1.
MARCO METODOLÓGICO

1.1. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN

FACTORES DE COMUNICACIÓN Y SEXUALIDAD QUE INFLUYEN EN LA ESTABILIDAD DE LAS PAREJAS RESIDENTES DEL BARRIO NORTE DEL DISTRITO DE COLÓN.

1.2. ANTECEDENTES Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En este trabajo, se explica ampliamente los términos relacionados con la comunicación y la sexualidad de la pareja, en la que la intervención profesional puede ayudar en el crecimiento de las personas y su estabilidad familiar.

La comunicación en la pareja determina, no solo la calidad de la relación, sino que, también, es una parte importante en nuestra calidad de vida.

La mayoría o muchos de los problemas de pareja surgen por una mala comunicación o por la falta de esta. Encontramos que no se escuchan realmente uno al otro o se dejan de hablar adecuadamente, es decir, se atacan, se insultan, se humillan, se gritan, etc. También puede suceder que eviten la comunicación como una manera de castigar al otro, ignorándolo. Y todos estos factores conllevan como resultado a la separación o el divorcio.

Uno de los problemas más frecuentes que causa infelicidad y desintegración en

la pareja, son los problemas sexuales. La sexualidad juega un papel muy importante en la relación de pareja, pues expertos aseguran que el placer que genera es de gran ayuda en la salud física y emocional de los seres humanos. Sin embargo, es indispensable evaluar la importancia en la escala de prioridades que tiene para cada uno este aspecto dentro de la relación.

Es muy común el hecho de que, pasado un buen tiempo de relación, la intensidad comience a bajar y a veces llegue a la monotonía que puede causar estragos en la relación conyugal, es un hecho que este aspecto influye en los problemas de pareja, así como otros problemas incide en el tema de la sexualidad.

Descuidar este campo de la relación puede ser un error fatal, pues en muchas oportunidades y dependiendo de la solidez de tu relación, abrirás espacios que, en un momento de confusión o ausencia, le permitirán a tu pareja la exploración sexual lejos de ti, generando problemas mucho más graves y que muchas veces acaban con la relación de pareja.

No con esto se quiere afirmar que el sexo sea lo único importante, al contrario, es solo una parte de la relación y tampoco se puede ver como un todo. El respeto, el amor, el cuidado e interés que muestras hacia tu pareja son la base. Pero no se puede dejar de lado la sexualidad porque de ella también parten muchas situaciones que mantienen la estabilidad y unión de la pareja.

Si no hay confianza entre los miembros de la pareja, muchos problemas se harán irresolubles en la vida en común. La desconfianza puede provocar actitudes humillantes o contribuir a fomentar una imagen negativa, por lo que la comunicación y el compromiso son dos pilares importantes para la estabilidad de las parejas.

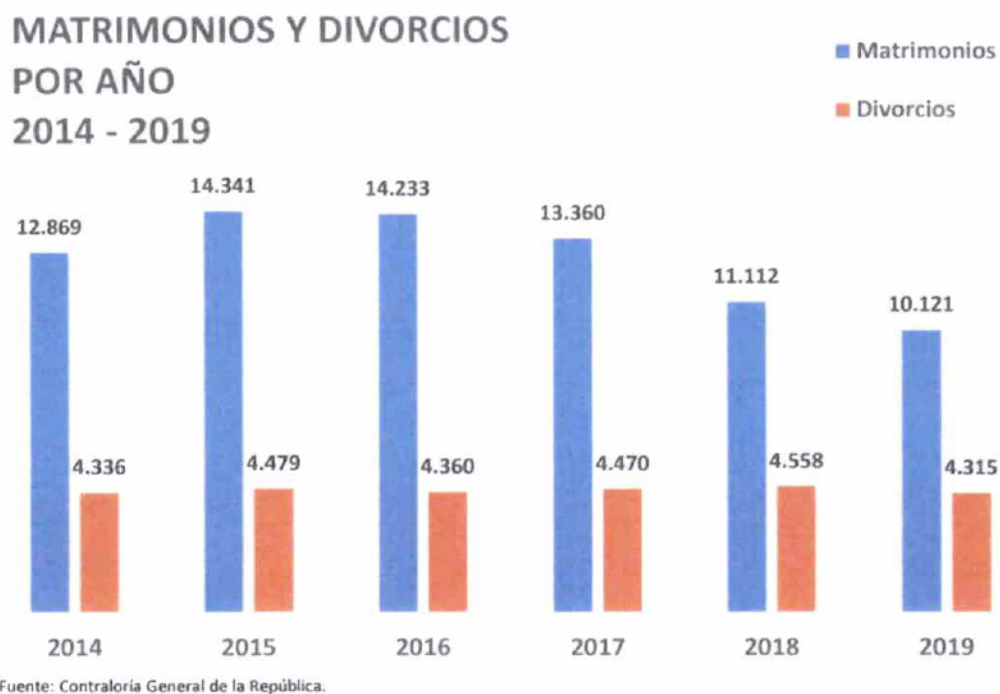
Los divorcios repercuten en la sociedad e inciden en la violencia, por parte las personas que sufren afectaciones en todas las áreas de su vida de manera personal, familiar, económica, social, etc. Por consiguiente, un país sin una estructura familiar sólida, sin niños y niñas sanos, tiene un futuro riesgoso.

El Ministerio Público de Panamá en un reporte de la Fiscalía de Litigación Especializada en Asuntos Civiles y de Familia, sobre emisión de conceptos de divorcios indica que los procesos para separarse legalmente aumentaron un 76% entre 2015 y 2016. El número de divorcios se mantuvo estable en estos años superando los 4 mil divorcios.

Entre 2014 y 2019, un 35% de las parejas que contrajeron matrimonio terminaron divorciadas. El Instituto Nacional de Estadísticas y Censo (INEC) indica que 26,518 parejas de las 76,036 que contrajeron matrimonio disolvieron su unión. Estas cifras revelan que se dan entre 10 y 12 divorcios por día. Eso sin contar las parejas que se casaron y que posteriormente se separan, pero que nunca se divorcian legalmente.

Durante este periodo, las tasas más altas de divorcios se observaron en Colón, Chiriquí y Panamá.

ESTADÍSTICA DE LOS ÚLTIMOS CINCO AÑOS SEGÚN LA INEC.



El país experimenta una disminución de matrimonios y un aumento en los divorcios, un indicador de los cambios de la sociedad. Según los reportes más recientes de la Contraloría General de la República (CGR), en el año 2019 se registraron 10,121 matrimonios, una reducción 991 con respecto a los reportados un año antes, cuando sumaron 11,112 matrimonios.

En el 2019 hubo menos matrimonios que en el año anterior, en contra de 4,315

divorcios, unos 243 menos que en el 2018, cuando las estadísticas reflejan 4,558. Se trata de una tendencia que ha cambiado después de tres años consecutivos en los cuales estuvo en la cifra de divorcios en aumento, sugiriendo que menos matrimonios; aumentan los divorcios.

La mayoría de las separaciones se producen cuando la pareja tiene entre 5 y 9 años de establecido, seguidos por las parejas con más de 25 de convivencias, sin embargo, encontramos que los matrimonios con una duración de 10 a 14 años no escapan de esta realidad, asegura el INEC.

Para el sociólogo Gerardo Maloney actualmente hay un “gran nivel de desestabilización” en el país y eso se refleja en lo religioso, en la familia, en las relaciones sociales. “En otras palabras, todos los problemas sociales que en estos momentos afectan a la sociedad también impactan la convivencia, y de eso no escapan las parejas casadas, que afrontan niveles de tolerancia y comprensión baja”.

En palabras del sociólogo, en esta sociedad moderna no existe una base fuerte de “afecto y de amor”, y las relaciones están basadas, más que todo, en asuntos contractuales y otro tipo de intereses. “Vivimos en una sociedad donde las personas violentan todas las reglas del juego”, remarcó.

Sobre esta realidad social y demográfica también emitió su opinión el exdirector

de Estadística y Censo de la Contraloría, Dimas Quiel, quien considera que se trata de una especie de nuevo comportamiento social, en el que las parejas jóvenes prefieren no contraer matrimonio, y optan por unirse.

“Básicamente lo que dicen las cifras es que esta generación de nuevas parejas no piensa mucho en el matrimonio. Tienen otras prioridades”, reflexionó Quiel.

De acuerdo con las estadísticas de la Contraloría, de los divorcios que se registraron en el año 2018 fueron 2,059 o poco más del 46% ocurrió en la provincia de Panamá, que es la que concentra la mayor cantidad de población del país. El sacerdote Eusebio Muñoz cree que hay factores que ponen en riesgo a la familia, como el económico. Además, dijo, otras variables que afectan los matrimonios son el alcoholismo, las drogas y los hechos de violencia que viven algunas parejas.

Según las mismas estadísticas de INEC, los conflictos de pareja van en aumento y se ven reflejados en las causales de divorcio, siendo maximizados por la falta de comunicación y problemas relacionados a la sexualidad en los matrimonios (abandono de obligaciones en la pareja, trato cruel físico o psíquico, relación extramarital, separación dentro del mismo domicilio), causando lesiones irreparables en la relación, ya que los integrantes de la pareja no entienden la dimensión de su problema, además que no cuentan con la ayuda necesaria para resolver estos conflictos.

El proceso de comunicación puede ser fácilmente malentendido y se trata del factor primordial de conflicto conyugal. López Pérez (2015) cita en su artículo a James V. Córdova (2011) que señaló “se ha demostrado que una comunicación no saludable entre las parejas puede provocar angustia mental, divorcio, violencia doméstica y problemas de salud”. Una escasa comunicación puede conllevar muchos problemas sociales tales como; divorcio, violencia doméstica, suicidio y homicidio. Los matrimonios necesitan herramientas de comunicación adecuadas para sortear las barreras. Destacando este aspecto, se considera importante la aplicación de este estudio sobre la comunicación y sexualidad en las parejas, ya que nos permitirá lograr la selección de la población objeto de estudio, que viven en el Barrio Norte del Distrito de Colón.

Este panorama conduce a preguntarnos:

- ¿La estabilidad y éxito de la pareja guarda relación con la comunicación y la sexualidad?
- ¿La ruptura y fracaso de las parejas se relacionan a problemas de comunicación y sexualidad?
- ¿Considera la pareja que la comunicación y sexualidad son vehículo eficaz para la solución de problemas dentro de la relación de pareja?

Este trabajo es un reflejo de la preocupación actual que se tiene en diferentes áreas por la comunicación del ser humano, específicamente en la relación de pareja, ya que, tanto a nivel regional como mundial, este tema se ha convertido

en un área de estudio, buscando contribuir al crecimiento y fortalecimiento de las personas y su estabilidad en familia.

En la actualidad, el ser humano se encuentra presionado por la cotidianidad, el estrés laboral, las preocupaciones, todo esto aunado al hecho de que no sabemos comunicarnos con las otras personas, cometemos el error de querer ser oídos sin escuchar, por lo tanto, en muchas ocasiones reaccionamos en relación el "yo necesito", "yo quiero" sin respetar los sentimientos de los demás.

Si vemos estudios relacionados al tema, y sus resultados con relación al Distrito de Colón, que los conflictos de pareja van en aumento, Tomando en consideración la información publicada en la INEC, donde se especifica que la provincia de Colón ocupa el primer lugar dentro de la cantidad de divorcios, y las causas del proceso que en muchos casos siendo *maximizados* por la falta de comunicación en los matrimonios, causando lesiones irreparables en la relación, ya que los integrantes de la pareja no entienden la dimensión de su problema, además que no cuentan con la ayuda necesaria para resolver estos conflictos, encontramos un tema que merece ser estudiado en nuestro entorno.

Los conflictos en la comunicación de pareja son muy comunes y muy peligrosos para el buen funcionamiento de la relación conyugal. En la inmensa mayoría de los casos, existe una dificultad (o se ha perdido esa facultad) de hablar el uno con el otro.

La habilidad de hacerle saber a nuestra pareja nuestros sentimientos y deseos es muy importante en cualquier relación. Para que la relación de pareja crezca sana, las esperanzas, sueños y problemas deben ser compartidos.

Todos coincidimos en que la mala comunicación es la base de los problemas y conflictos que tiene el ser humano en todos los ámbitos de su vida, no solo en la familia, también tenemos: la pareja, el trabajo y la religión.

El ser humano posee entendimiento, pero no siempre es utilizado de la mejor manera ya que se encuentra influenciado por sentimientos y emociones que nublan el objetivo de la comunicación. Es fácil llegar a un conflicto si se mezclan emociones con el mensaje, tanto en el receptor como en el emisor.

Cuando no hay comunicación, es obvio que resulte un problema en la relación y, por consiguiente, en problemas de insatisfacción sexual en la pareja, por lo que los miembros de la misma tienden a quebrar la relación o realizar vidas separadas, ya sea con nuevas parejas o juntos, sin compromisos, ni expectativas en un futuro.

Para poder obtener orientación calificada a solucionar estos problemas debemos elegir este tipo de estudio con el cual deseamos ayudar a nuestra población seleccionada a mejorar su vida conyugal y familiar.

En este proyecto, la población que hemos seleccionado en nuestro estudio serán

parejas que viven en el Barrio Norte del Distrito de Colón, que tengan acceso a una ayuda necesaria y que de esta manera se logre obtener mejores alternativas que el divorcio, situación que agrava en muchos aspectos la situación familiar con consecuencias irreparables en los otros miembros de la familia.

Existen distintas teorías acerca de la comunicación, las cuales como profesionales tenemos conocimiento. En la población que hemos elegido para nuestro estudio, que se encuentra localizada en el Barrio Norte del Distrito de Colón, esperamos que a través de estas teorías y la aplicación de las mismas en sus intervenciones podamos ayudarlos a resolver los conflictos maritales que actualmente los aquejan y de esta manera lograr una mejor relación con su pareja y consigo misma.

1.3. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN

La interacción entre los seres humanos, tales como relaciones filiales, relaciones de pareja, incluso en el entorno laboral han sido temas discutidos por gran número de especialistas en la investigación de las ciencias sociales, por lo cual encontramos propuestas de diversos autores estudiando las mismas en todas sus variantes.

Los miembros de la pareja deberán transmitir su amor, su intimidad y su compromiso por el bien del desarrollo de la misma. De acuerdo con Salovey y

Mayer (1989), el desarrollo de esta permitirá a los individuos tener un manejo adecuado de sus emociones, ya que estos elementos intervienen directamente en la forma en que los individuos resuelvan sus problemas. Dicha resolución de problemas facilita la forma de generar planes a futuro.

La rutina, el estrés diario, la falta de comunicación, vienen a ser problemas con niveles de importancia. La escasa o falta de sexualidad dentro de la pareja, que resulta un problema agravado que debe ser consultado y resuelto para la paz dentro de la misma. Los problemas de pareja pueden estar ocasionados por numerosos motivos, y en la mayoría de los casos puede que ni se sepa identificar cuál es el origen exacto de la crisis. Sin embargo, si estas fricciones no se resuelven pueden derivar en una situación cada vez peor, que puede afectar seriamente la vida afectiva y las relaciones sexuales de la pareja.

Para solucionar el problema o la crisis de pareja, en primer lugar se debe tener claro que de verdad se quiere arreglar, hacer un esfuerzo común por buscar una salida, ser asertivos, y sobre todo tener una voluntad indiscutible de mejorar la relación y fomentar la ilusión por lograr el bienestar en nuestra vida sexual. Es imprescindible que la pareja crea y quiera llegar al consenso y recuperar su intimidad y sexualidad. Pero, ¿se sabe siempre cómo resolver problemas sexuales en la pareja?

Dependiendo del grado de madurez emocional, la aplicación de la psicología,

situación personal, la duración de la relación, etc., nos enfrentaremos a los problemas de una forma u otra. De hecho, en muchos casos, cuesta identificar la vía de salida por uno mismo. Por eso, una medida cada vez más extendida es acudir a las intervenciones de pareja y ponernos en manos de un profesional, que analizará nuestro caso y buscará soluciones adaptadas al conflicto.

Cuando leemos material de referencia, que nos habla de los problemas de comunicación en las relaciones de pareja, encontramos en distintos estudios, artículos, ponencias que hacen referencia al funcionamiento de la pareja que mayormente se destacan sus dilemas, problemas y conflictos en factores como infidelidad, divorcios, violencia (física, emocional y sexual), entre otros.

La mayoría de las parejas que se separan o divorcian, intentan una nueva relación y vuelven a casarse, volviendo a repetir las mismas dificultades en la nueva relación. Sin embargo, si uno busca parejas que se sientan felices, lo que es un elemento positivo para durar con una pareja, y es condición para establecer una relación de pareja estable encontramos que esta dicha conyugal está afectada por un proceso de comunicación positivo. Los investigadores realizan estudios sobre el disfrute de la pareja y estar bien con ella, ya que este elemento es el futuro de la familia.

La bibliografía consultada subraya el impacto de las relaciones positivas y negativas, tanto en la salud como en el desempeño de las personas, por lo que

con esta investigación se espera aprender a conocer las experiencias de las parejas, de las relaciones afectivas y de cómo se deterioran, para determinar intervenciones posibles y acertadas para la práctica de la intervención en familia por parte de los trabajadores sociales.

La calidad de las relaciones afectivas y el apoyo social, con la salud física y psicológica del individuo, serán estudiadas a través de la entrevista dirigidas a las parejas en crisis, a lo largo de este proyecto.

En función de lo poco investigado que se encuentra el tema a nivel nacional, se considera necesario proceder a realizar este estudio, cuyo objetivo es conocer a través de los individuos que participan en talleres de pareja de la Iglesia Inmaculada Concepción (La Catedral) en el Distrito de Colón, Barrio Norte, los factores que les impiden permanecer unidas y satisfechas, además de descubrir cuáles son los elementos de comunicación y sexualidad que buscan mejorar dentro de la relación para lograr la estabilidad en su vida conyugal.

Una sólida relación afectiva también promueve el crecimiento individual y la autorrealización y que está relacionada con un sentido positivo y coherente del ser. De hecho, cada vez hay más pruebas de que el "consuelo protector" que ofrecen las relaciones afectivas protegen de enfermedades físicas, emocionales, y mejora la capacidad de recuperación.

Según los hallazgos investigativos los buenos matrimonios se construyen y fortalecen en el tiempo, logrando trabajar sobre ciertas tareas de desarrollo entre las cuales se distinguen: separarse emocionalmente de la familia original, tiene un efecto positivo en el sistema cardiovascular, previniendo los aspectos adversos de origen de la infancia, de tal manera que se invierte de lleno en el matrimonio y a la vez se redefinen las líneas de conexión con ambas familias; es tarea construir un "nosotros" a partir de una relación íntima que apoya esta tarea y moldea la autonomía de los miembros de la pareja.

Es de interés de este estudio, el contribuir a enfrentar los principales problemas de comunicación y sexualidad que presentan las parejas en la comunidad de Barrio Norte que asisten a talleres de pareja donde buscan mejorar conflictos en su relación, con un estudio sistemático, metódico, ordenado, de carácter científico que permita advertir, prevenir y enfrentar estos problemas.

Existen investigaciones reconocidas en el campo de familia, estructura familiar y sobre las separaciones conyugales, lo que evidencia que se ha realizado anteriormente, concluyéndose que las parejas que no acudan en busca de ayuda, existe la alternativa constituida de las consejerías de los curas, párrocos de la localidad y algunas otras organizaciones religiosas quienes, de alguna manera, influyen sobre este grupo humano.

1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. OBJETIVO GENERAL

- 1- Evaluar los factores de comunicación y sexualidad que influyen en la estabilidad de las parejas.

1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1- Conocer las características generales de la población de Barrio Norte del Distrito de Colón.
- 2- Describir los tipos de comunicación y sexualidad más frecuentes en las parejas.
- 3- Señalar la importancia de la sexualidad con la satisfacción e insatisfacción dentro de la relación conyugal en las parejas.
- 4- Determinar las consecuencias que producen los problemas de comunicación y de sexualidad en la estabilidad de las parejas.
- 5- Proponer estrategias para mejorar la comunicación y la sexualidad en las parejas objeto de estudio.

1.5. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

Las preguntas de investigación planteadas sugieren las hipótesis de partida que a continuación se relacionan:

- **H₀**: la comunicación y la sexualidad influyen positivamente en la estabilidad de la relación de pareja.

- **H₁**: la comunicación y la sexualidad no influyen en la estabilidad de la relación de pareja.

1.6. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Este trabajo se posiciona en el campo de la investigación y su realización utiliza un enfoque cuantitativo.

Según Hernández Sampieri (2014), al utilizar la investigación cuantitativa damos por aludido al ámbito estadístico, es en esto en lo que se fundamenta dicho enfoque, en analizar una realidad objetiva a partir de mediciones numéricas y análisis estadísticos para determinar predicciones o patrones de comportamiento del fenómeno o problema planteado.

El enfoque cuantitativo se utiliza en la recolección de datos para comprobar hipótesis, que es importante señalar, se han planteado con antelación al proceso metodológico; con un enfoque cuantitativo se proyecta un problema y preguntas concretas de lo cual se derivan las hipótesis. Otra de las características del enfoque cuantitativo es que se emplean experimentaciones y análisis de causa-efecto, también se debe resaltar que este tipo de investigación conlleva a un proceso secuencial y deductivo. Al término de la investigación se debe lograr una generalización de resultados, predicciones, control de fenómenos y la posibilidad de elaborar réplicas con dicha investigación.

En este proyecto se busca evaluar los factores de comunicación y sexualidad que influyen en la estabilidad de las parejas.

1.6.1. TIPO DE ESTUDIO

El tipo de estudio seleccionado es exploratorio - descriptivo, que resulta de la recogida de información basada en la observación de comportamientos naturales, discursos, respuestas abiertas para la posterior interpretación de significados.

Los estudios exploratorios se efectúan, normalmente, cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido abordado antes. Es decir, cuando la revisión de la literatura reveló que únicamente hay guías no investigadas e ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio (Hernández Sampieri, 2014).

Según Hernández Sampieri (2014), los estudios descriptivos permiten detallar situaciones y eventos, es decir, cómo es y cómo se manifiesta determinado fenómeno y buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Miden y evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o fenómenos a investigar.

Algunas de las técnicas de análisis de la información se basan en técnicas

grupales y preguntas con respuesta abierta, que resultan ser una buena herramienta para la intervención en la pareja.

1.6.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

La muestra representativa de nuestra investigación es de veinticinco (25) parejas heterosexuales escogidas entre una población de cincuenta (50) participantes en condición de matrimonio y unión libre residentes en el Barrio Norte del Distrito de Colón, escogidas de manera aleatoria en el sector, que participan en encuentros matrimoniales en la Iglesia Inmaculada Concepción de Colón (Catedral).

1.6.3. FUENTE DE INFORMACIÓN

La fuente de información primaria para este estudio son cincuenta (50) participantes heterosexuales, los cuales comparten una relación marital, siendo el instrumento elegido para la recolección de datos de este estudio la encuesta, que se estima que es más eficaz que la entrevista, ya que permite obtener una información más completa.

El diseño de encuestas es una técnica de investigación que se efectúa mediante la elaboración de cuestionarios o entrevistas a una población (grupal o individual) con el propósito de recabar información de diferentes variantes de la realidad o para sugerir una hipótesis.

En este trabajo, se realizarán las encuestas con preguntas cerradas y de esta forma ser más objetivas con los resultados.

Para lograr mejores resultados y el éxito de la encuesta, se deben fijar de manera comprensible los objetivos y determinar la encuesta al tipo de persona a la cual se realizará.

Las interrogantes más sobresalientes que se emplean al encuestado son de preguntas cerradas, en la cual se elige una de entre varias opciones de respuestas. En el caso de este estudio utilizamos las preguntas cerradas, que son dieciocho (24) en su totalidad.

1.6.3.1. DOCUMENTAL

La función del informe de investigación es doble: servir de herramienta de comunicación de los resultados obtenidos e incrementar el conjunto de conocimientos que existen sobre un área determinada y que servirán de base a investigadores posteriores. Con la confección del informe, se debe tener acceso la mayor parte de la comunidad científica a través de canales de difusión, estos son la base de las fuentes documentales sobre las que se apoyaran, los futuros estudios.

Una fuente documental es cualquier material que sirve de información a un

investigador o de inspiración a un autor.

Hay que diferenciar entre lo que es una fuente y un documento, siendo el documento (cualquier soporte de cualquier índole que contenga información de interés para una determinada materia) el apoyo de la fuente.

Se pueden distinguir tres tipos de fuentes documentales:

- Fuente documental primaria: Documento original, donde la información se presenta completa, detallada y escrita en un lenguaje técnico; como los libros, los artículos de publicaciones periódicas (revistas) las tesis doctorales, las actas de congresos, etc. Para acceder a las fuentes documentales primarias iremos a bibliotecas y hemerotecas.
- Fuente documental secundaria: Es un documento basado en fuentes primaria, reelaboración o tratamiento de información que aparece en la fuente primaria: generalización, almacenamiento, análisis, síntesis, clasificación, interpretación, evaluación e indexación. Simplifican la información existente sobre un determinado tema, y permiten la localización de las fuentes de documentación primarias. Entre las fuentes secundarias se pueden destacar: catálogos, bibliografías y bases de datos referenciales. Estas pueden contener información multidisciplinar, pueden contener información de carácter bibliográfico o textual, es decir, pueden facilitarnos información descriptiva de nuestra búsqueda o permitir el acceso al texto completo. Para llevar a cabo una búsqueda en una base

de datos especializada, es muy importante los términos que elegimos para realizarla lo que se conocen como palabras claves o keywords que deben escribirse en inglés, pues la mayor parte de la bibliografía científica está en este idioma.

- Fuente documental terciaria: Documentos que comprendían las fuentes secundarias como: los nombres y títulos de revistas, así, como nombres de boletines, conferencias y simposios, los títulos de reportes de información gubernamental, los nombres de instituciones al servicio de la investigación, etc. Son útiles para detectar fuentes no documentales como organizaciones que realizan o apoyan estudios, miembros de asociaciones científicas, instituciones de educación superior, agencias informativas y dependencias del gobierno que efectúan investigaciones.

1.6.3.2. SUJETO

Para este estudio se seleccionará cincuenta (50) participantes heterosexuales que son (25) mujeres y (25) hombres que sean feligreses de la Iglesia Inmaculada Concepción (La Catedral) ubicada en calle 5 Avenida Amador Guerrero, Corregimiento del Barrio Norte de la ciudad de Colón, ya sea en relación de concubinato (unión libre) o matrimonio, sin distinción de tiempo de vivir juntos, que asisten a los retiros matrimoniales en la iglesia.

1.7. RESTRICCIONES Y/ O LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Las limitaciones que se encontrarán en este trabajo con el fin de lograr un buen desarrollo de investigación son de diversas índoles, entre las cuales se destacan dificultades como: el tiempo y la falta de fundamentos bibliográficos, la participación adecuada de las personas en la realización de encuestas.

1.8. COBERTURA DE INVESTIGACIÓN

La cobertura de la investigación se deriva de los objetivos específicos y se presenta a continuación:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Definición conceptual	Indicadores	Items/área de análisis
1. Características generales de la población de Barrio Norte del Distrito de Colón	Particularidades que distinguen al sujeto de la investigación	Sexo	-Hombre -Mujer
		Edad	Menor de 30 años De 31 a 40 años De 41 a 50 años De 51 y más años
		Estado Civil	Unido Casado
		Escolaridad	Sin Nivel académico Primaria Secundario Universidad
		Ocupación	Trabajo que realiza
		Ingreso mensual de la familia	Menos de B/.500.00 DE B/.500.00 a B/.799.00 Más de B/.800.00 Sin ingreso fijo
Años de convivencia con la pareja actual	De 1 a 5 años De 6 a 10 años Más de 11 años		

2.Describir los tipos de comunicación y sexualidad más frecuentes en las parejas

Intercambio de mensajes o signos en la pareja, ya sea verbal o no verbal, que expresan sentimientos, pensamientos, temores, percepción de la pareja, la forma de organizar la relación y crear una visión conjunta del mundo, reconociendo las diferencias relacionadas a la sexualidad.

Número de hijos	Ninguno De 1 a 3 hijos De 4 o más hijos
Tipo de familia	Nuclear Reconstruida Extendida
Condición de la vivienda Tipo de vivienda	Propia Hipotecada Alquilada Condenada
Beneficiario de Programas sociales	Beca universal Red de oportunidades Otra

Tipos de comunicación efectiva o positiva

Clara y directa (confianza, simpática, congruente, sin intermediarios)
Social (respetuoso/a, tolerante, amistoso/a, atento/a, agradable, comprometido/a, cariñoso/a, cordial/tratable,
Empatía (consecuente, considerado/a, complaciente, consciente, comprensivo/a, confiado/a)
Sensible (amigable, sencillo/a, reconoce y valora a la pareja)
Democrática (justo/a, sencillo/a, escucha con atención, expresa su idea sin imponer

Tipos de comunicación negativa o ineficaz

Amenazante (violento/a, agresivo/a, atacante, grosero/a, humillante)
Evitante (distante, seco/a, frío/a, serio/a, intolerante, indiferente, limitante, inexpresivo/a)
Autoritario (enjuiciador/a, dictador/a, estricto/a, dominante, mandón/a)
Impulsivo (iracunda/o, provocador/a, injusto/a, inconforme, destructivo)
Querellante

3. Señalar la importancia de la sexualidad con la satisfacción e insatisfacción dentro de la relación conyugal en las parejas.

Satisfacción e insatisfacción en la sexualidad implica el placer por la cercanía afectiva a su pareja y su respuesta al acto sexual, entendiéndose como la intimidad de la pareja o coito.

Satisfacción en la sexualidad

(quejumbroso/a, litigante, rechazante, demandante, reprocha constantemente)

Respeto mutuo

(comunicación directa sin intermediarios, conocimiento de cualidades y habilidades)

Tolerancia a la pareja

(aceptación de emociones y sentimientos circunstanciales de su pareja)

Cumplimiento de roles y funciones

(establecimiento, conocimiento y aceptación de reglas en la relación: apoyo en las actividades hogareñas/ domésticas y cuidado de los hijos/as)

Sentimiento de autorrealización

(satisfacción personal)

Fidelidad en la relación

(no existencia de una tercera persona en la relación)

Factores externos

facilitadores (privacidad en la relación, situación económica aceptable, manejo adecuado de situaciones familiares)

Preámbulo al acto sexual

(caricias, deseo, excitación)

Acto sexual

(complacencia, orgasmo/ eyaculación)

Insatisfacción en la sexualidad

Frustración por la no autorrealización

(no cumplimiento de metas personales y de pareja)

Infidelidad en la relación

(una tercera persona en la relación conyugal.)

Conflictos por factores externos a la relación de

4. Determinar las consecuencias que producen los problemas de comunicación y de sexualidad en la estabilidad de las parejas da Barrio Norte del Distrito de Colón.

Resultados que pueden darse por la existencia de problemas de comunicación y de sexualidad en la estabilidad de las parejas.

Consecuencias o resultados

pareja (problemas económicos, falta de privacidad y tiempo para la relación, manejo inadecuado de los conflictos familiares)
Incumplimiento de roles y funciones (falta de apoyo en las actividades hogareñas, distanciamiento emocional)
Trastornos sexuales frecuentes en uno o ambos de los miembros de la pareja (falta de deseo y excitación sexual, disfunción eréctil, dolor en la mujer durante el acto sexual, dificultad para llegar al orgasmo, orto)

Problemas emocionales (ansiedad, estrés, depresión, dependencia emocional, baja autoestima)
Enfermedades físicas (problemas de presión arterial, problemas digestivos, enfermedades, de transmisión sexual, abuso de alcohol y otras drogas, otras)
Problemas de relaciones (conductas violentas, alteración de los roles paterno filial, conflictos con familiares, otros)
 Infidelidad (relación extramarital de uno o ambos miembros de la pareja, inseguridad conyugal o marital)
Trastornos en el área sexual (rechazo al acto sexual de uno o ambos miembros de la pareja)
Problemas económicos (incumplimiento de responsabilidades económicas en el hogar)

5. Proponer estrategias para mejorar la comunicación y la sexualidad en las parejas objeto de estudio.

Elaboración y presentación de un proyecto de apoyo para mantener la estabilidad en las parejas

Opinión de los participantes para la realización de acciones

Tipo de acciones para mantener la estabilidad en las parejas:

Orientación sobre la comunicación y la sexualidad a nivel de:

- a. parejas individuales
- b. grupos de parejas
- c. a mujeres solamente
- d. a hombres solamente

Talleres sobre relación de parejas:

1. a la comunidad en general
2. Parejas sanas
3. parejas en conflictos

Educación a través de los medios de comunicación:

- a. Escritos (panfletos, prensa, virtuales, otros)
- b. Radio
- c. Televisión

Tratamiento a parejas:

- a. Referidas
- b. Demanda espontánea

CAPÍTULO 2.
MARCO TEÓRICO

El presente capítulo aborda las bases teóricas en los factores de comunicación y la sexualidad que influyen en la estabilidad de las parejas.

En las relaciones de parejas existen muchos ingredientes que se necesitan para que ésta sea armoniosa y agradable, pero el más importante de todos ellos es el amor. Sin este mágico ingrediente simplemente la conexión no existe. Podría faltarnos el romanticismo y la relación seguiría sosteniéndose, pero si llegara a faltar el amor allí sí que tendríamos problemas.

El amor en las relaciones de pareja nos ayuda a crear un ambiente armonioso, agradable que nos motiva a compenetrarnos de manera más profunda con nuestra pareja para tejer los hilos de afectos, cariño y bienestar.

El amor en la relación de pareja tiene que alimentarse. Cada uno de los integrantes tiene que nutrirlo poco a poco y ello conlleva a madurar como pareja. Parte de estos ingredientes son la comunicación y la sexualidad entre los cónyuges.

La comunicación es esencial en cualquier relación de pareja porque a través de ella podemos conocer, comprender y amar a las personas, ya que no se puede amar lo que no conocemos.

La mayoría de los problemas de pareja surgen por una mala comunicación o por

la falta de ésta. No se escuchan realmente uno al otro o se dejan de hablar adecuadamente, es decir, se atacan, insultan, humillan, gritan, etc. También puede suceder que eviten la comunicación como una manera de castigar al otro, ignorándolo. Igual de importancia es la vida sexual de la pareja.

Las relaciones sexuales son de vital importancia para el matrimonio. Es una conexión que se comparte de manera única con tu pareja. Por eso, la intimidad sexual es lo único que diferencia a tu pareja de ser simplemente compañeros de cuarto. Es una parte vital del matrimonio.

Pero estos ingredientes primordiales en la relación conyugal, en muchas ocasiones se deterioran, por lo que es importante conocer sobre el tema para poder entenderlo y aplicar las conclusiones en la vida, que es la razón de la exposición de los siguientes puntos.

2.1. PREÁMBULO

La unión de pareja sin duda es una de las relaciones interpersonales que más atención ha recibido en la investigación de las ciencias sociales.

Cabrera Ramírez (2016) cita a los autores Salovey y Mayer, los cuales afirman que para el desarrollo de la pareja se debe tener conciencia de la importancia de transmitir amor, intimidad y el compromiso entre ambos. Estos factores permiten

que el desarrollo de los individuos ayudará a tener un manejo adecuado de sus emociones, ya que estos elementos intervienen directamente en la forma en que los individuos resuelven los problemas. Dicha resolución de dudas facilita la forma de generar planes a futuro.

De la misma manera, Cabrera Ramírez (2016) menciona que en las observaciones de Satir, indica que la pareja es un aspecto central en la vida del ser humano que inicia una vez que el individuo llega al mundo, donde la comunicación resulta el factor más importante que determina el tipo de relaciones que va a tener con las personas más cercanas, para posteriormente instrumentarla en relaciones de otro tipo. La comunicación es la norma por la que dos personas se conocen, exploran y crean vínculos sólidos. Así la comunicación abarca toda una amplia gama de temas y formas en que el individuo intercambia información, incluyendo el sentido que el ser humano le imprimen a dicha información.

La comunicación es uno de los factores más importantes para que la relación de pareja funcione adecuadamente, cuando esta falla da lugar al conflicto. Este es parte de un proceso natural de toda relación. Los sistemas sociales, en general, buscan mantener un balance entre flexibilidad y estabilidad y tanto la comunicación como la negociación, durante el desacuerdo, son la llave para encontrar la armonía en este proceso.

Por su parte, la comunicación es un proceso predictor de la satisfacción que se experimenta dentro de la relación. De acuerdo a los autores Greef y De Bruyne, la satisfacción de pareja está relacionada al apoyo emocional, a compartir intereses y de cómo las parejas afrontan los conflictos (Espinosa P., Mercado R. Pérez S. y Espinosa P., 2013).

Así mismo, el conflicto interpersonal, es el tipo de conflictos que ocurre entre las personas individuales: marido y mujer, jefe y subordinado, amigos, entre otros. Menciona Marrero R. (2019) en su tesis doctoral, una definición de Rue y Lloyd: "el conflicto interpersonal puede resultar tanto de personalidades conflictivas como del funcional y puede ser causadas por muchos factores. Los conflictos interpersonales debidamente surgen cuando existen obstáculos personales para la comunicación".

Podemos entenderlo en otras palabras, que este tipo de conflictos suelen ser comunes en las relaciones de convivencia entre las personas, pero también se presentan en todo tipo de ambientes, ya sea organizacional, educativo, u de otra índole, ya que la mala comunicación es un elemento que da inicio al problema, ya que si la persona no tiene clara la realidad, existe un doble discurso o hay carencia en el vocabulario seguramente se generarían problemas de desconfianza, conexión, credibilidad e interés entre el gerente y el equipo de trabajo.

El estudio de la comunicación y el estilo de negociación que se lleva a cabo durante el desacuerdo de pareja son muy importantes, ya que permiten entender los aspectos que favorecen una mayor satisfacción dentro de la relación. Es difícil encontrar una pareja que no haya pasado por un momento crítico en su relación y se puede ver que cada pareja tiene su propio estilo para la hora de solucionar desacuerdos; sin embargo, cuando el conflicto es abordado desde la postura adecuada, haciendo uso de la comunicación positiva, es más probable que la relación perdure y el malentendido se solucione de manera tal que el individuo quede satisfecho con sus decisiones.

López P. (2012) cita en su tesis a Carvajal, que nos indica que la comunicación puede convertirse en un serio problema, cuando la violencia física o verbal, hostilidad o indiferencia hacen que los miembros de la pareja se sientan muy desdichados. Es importante señalar que a la gran mayoría de las personas que conforman una pareja le es sumamente complejo exteriorizar su opinión por temor a ser deliberadamente rechazados. Por tal motivo, la buena comunicación es un requisito indispensable para mantener una relación marital.

Al final vemos que la manera en que las personas manejan sus conflictos refleja la calidad de sus relaciones personales en un nivel práctico, en consecuencia, es de gran importancia identificar las estrategias que se emplean para enfrentarse a situaciones conflictivas dentro de la relación.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. LA COMUNICACIÓN

Si hablamos de comunicar podemos relacionar el término con el hecho de compartir o intercambiar información. La comunicación es un proceso que involucra a dos o más personas; en el cual existe al menos un emisor y un receptor, donde el emisor envía un mensaje y el receptor lo recibe.

En este proceso existen dos niveles: el verbal, que utiliza el lenguaje (ya sea escrito o hablado) y no verbal, que comprende el uso de gestos, expresiones faciales, posturas, distancias interpersonales, etc.

Cabrera Ramírez (2016) indica que en la definición de comunicación de Satir, este es un proceso considerado tradicionalmente como simbólico y transaccional, es decir, un trayecto en donde la conducta verbal y la no verbal funcionan como símbolos creados, los cuales permiten compartir significados, interactuar, al mismo tiempo que profundizar en el conocimiento propio y de otras personas.

La comunicación se define como un proceso de interacción entre sujetos que tiene como funciones, la trasmisión de información, de afectos y la regulación del comportamiento. La primera, sirve para expresar el propósito comunicativo, la transmisión y recepción de la información, de experiencias, conocimientos y

valores. La segunda es la función afectiva, que permite la expresión de sentimientos que corresponden a los significados que se otorgan a los contenidos que se intercambian y que en conjunto forman las vivencias afectivas que dificultan o favorecen la comunicación. La función reguladora comprende el control del comportamiento a través de la influencia mutua entre las personas que se comunican, del intercambio de información que la posibilita y mediante la retroalimentación que hace posible el desarrollo del sistema de relaciones entre los individuos participantes.

La comunicación se puede describir como un diálogo entre dos o más personas en donde participan de un complejo campo emocional en el que circulan actos de lenguaje; mediante el cual se transmite un significado del uno al otro y son compartidos.

Así mismo, la comunicación efectiva aumenta el peligro de las proyecciones satisfactorias recíprocas de la expresión incontrolada o incontrolable de los aspectos negativos de la ambivalencia normal. Esto significa que al momento de comunicar o de transmitir un mensaje, se corre el riesgo de dejar impresiones erróneas por asumir en lo externo lo que se lleva dentro.

Entre las relaciones interpersonales más complejas esta la compuesta por la pareja conyugal, donde confluyen múltiples factores sociológicos, de personalidad e interactivos para su estabilidad, solidez y satisfacción y donde la comunicación

se considera un predictor del bienestar percibido, y que en gran forma está asociado al apoyo emocional, al compartir intereses y a cómo la pareja afronta las circunstancias de la vida.

2.2.1.1. LA COMUNICACIÓN EN PAREJA

En el proceso de comunicación intervienen dos elementos que determinan el tipo de interacción y carga emocional que se generará en la relación de pareja estos factores son el contenido que comprenden el área de interés o temas y redundancias que se dan a lo largo del tiempo sobre los cuales las parejas se comunican: su frecuencia y las formas en que esa información se trasmite (Vera, 2011).

Cuando se define la pareja, nos encontramos con la definición de Fernández citada por Cavazos Cisneros (2014): es un sistema de comunicación privilegiada, pero también frágil, y depende especialmente de ciertos recursos de la personalidad desarrollados para las relaciones íntimas, entre ellos se cuentan la congruencia, la expresividad afectiva, la comprensión empática, la capacidad para escuchar, la receptividad y la tolerancia, considerados componentes de la comunicación.

Una buena comunicación entre dos personas es la base para cualquier relación, ya sea de amistad, por motivos profesionales o de pareja. Aquí nos vamos a

centrar en el último caso.

La mayoría de las relaciones de pareja comienzan con una gran comunicación entre ambas personas, que en algunos casos se deteriora o se pierde con el tiempo. Las imposiciones y la falta de comprensión van ganando terreno al entusiasmo por querer saber la opinión del compañero o compañera. Estos errores de comunicación se pueden cometer por uno de los miembros de la pareja o por ambos.

Siendo un componente de suma importancia dentro de las relaciones de pareja, la comunicación, es mucho más compleja de lo que se cree. La comunicación comienza con las intenciones del emisor, y el mensaje que se desea compartir. El problema es que las intenciones del emisor son privadas y conocidas únicamente por él o ella, donde se busca que, para comunicar efectivamente el mensaje al receptor, deben ser codificadas en acciones verbales y no verbales que sean públicas y observables. Una variable de factores, como el humor del emisor, la habilidad social que posea, e incluso ruidos en el ambiente inmediato pueden influenciar o interferir con este proceso; entonces, el receptor, debe decodificar las acciones del emisor, contando que en este proceso puede ocurrir interferencia de igual manera. El resultado final es un efecto en el receptor, que de nueva cuenta es privada y conocida únicamente por él o por ella.

El proceso de comunicación involucra una amplia gama de signos que

representan cosas, sentimientos e ideas, que crean una realidad interpersonal características entre dos personas. Además, la comunicación muestra el medio idóneo para que la persona exprese la apertura y obtenga a la vez retroalimentación acerca de sí misma, apoyo, aceptación y confirmación de que es un individuo digno para instituir una relación íntima exitosa.

La comunicación en la pareja es el medio idóneo para expresar sentimientos, pensamientos, temores, percepción de la pareja y situaciones de la historia vital, también facilita la forma de organizar la relación y crear una visión conjunta del mundo.

Cabrera Ramírez (2016) explica que la comunicación en la pareja es un sistema frágil, y que depende de ciertos recursos de la personalidad desarrollados para las relaciones íntimas, entre los cuales está la congruencia, la expresividad afectiva, la comprensión empática, la capacidad de escuchar, la receptividad y la tolerancia (Cavazos y Garay, 2013).

En cuanto a las diferencias entre los géneros con respecto a la comunicación se puede decir que, desde pequeñas, a las mujeres se les enseña a compartir sus sentimientos, a ser sumisas y a evitar los conflictos. Por otro lado, a los niños se les enseña a demostrar su poder; se espera que destaquen en sus grupos de amigos y son recompensados por ello. Todas estas experiencias llevan a niños y niñas a tener diferentes patrones de comunicación. Una vez establecidos, cada

género llevará a cabo conductas que reforzarán estos patrones. De esto se puede concluir, que las mujeres tienden a evadir el conflicto porque lo experimentan como una amenaza a su relación; les preocupa lastimar los sentimientos del otro. Estas ideas las llevan a expresar su agresión de manera indirecta, o mediante explosiones inesperadas de enojo. Los hombres, en cambio, son más directos en sus confrontaciones y expresan su agresión de manera más abierta.

2.2.1.2. IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EN LA RELACIÓN DE PAREJA

La comunicación en la pareja determina, no solo la calidad de la relación, sino que, también, una parte importante en nuestra calidad de vida.

Comunicarse significa intercambiar mensajes con otra persona o personas, con la intención de conectarnos con ellas y compartir dar y/o recibir alguna idea, valor, emoción, meta, etc. Para ello, es indispensable que esas otras personas escuchen los mensajes.

Si se habla, pero nadie escucha, no se puede hablar realmente de comunicación, en el sentido que se le da a esta. Se podría suponer, que lo antes mencionado es algo que constantemente se da en la relación de pareja.

La mayoría de los problemas de pareja surgen por una mala comunicación o por

la falta de ésta: O no se escuchan realmente uno al otro y no hablan adecuadamente, es decir, se atacan, se insultan, se humillan, se gritan, etc. También puede suceder que eviten la comunicación como una manera de castigar al otro, ignorándolo.

Cuando se inicia una relación de pareja, uno de los principales objetivos, sobre todo en un principio, es compartir aspectos más íntimos y así, establecer un fuerte lazo de unión. Sin embargo, con frecuencia, desde los primeros momentos se tiende a cometer los siguientes errores:

- No nos conocemos, porque una gran parte de nuestra vida hemos actuado y pensado como la sociedad espera de cada uno, por lo que no sabemos que necesitamos y queremos de la pareja y cómo pedirlo de manera adecuada.
- No vemos a la pareja como realmente es, ya que se ve a través de enamoramiento, de la imagen que se quiere transmitir, y de lo que se proyecta se pone en ella, aquella parte que es de uno, pero que desconocemos.
- Creemos que, si la otra persona nos quiere, tiene que saber lo que queremos y necesitamos, para darles, sin tener que pedirlo.

En los últimos dos aspectos, se habla de conocer a la otra persona y permitirle que se conozcan.

No se puede establecer una buena relación si se basa en nuestra capacidad de adivinar lo que la otra persona quiere, siente y piensa o si quiere que ella actúe

de esta manera.

Por lo tanto, tan importante como preguntar, es expresar los pensamientos y, los sentimientos.

Es a través de la comunicación como se conoce a la pareja, su vida, deseos, valores, inquietudes, entre otros y permite que ella nos conozca, por lo que puede ser, también, una de las mejores herramientas para resolver muchos de nuestros problemas.

Una buena comunicación, fortalece una relación de pareja y cuando esto se da, la comunicación mejora, estableciéndose un círculo virtuoso que mejora la calidad de vida.

Para todo esto es necesario aprender a establecer un diálogo respetuoso y fluido y que vaya acompañado de una comunicación corporal congruente.

Se necesita mantener viva nuestra comunicación, es decir, conversar todos los días, hablando sobre lo que nos interesa o lo que le interesa a la pareja, animándola a que ella haga lo mismo, a pesar del cansancio y de los problemas de la vida diaria.

Para que una comunicación sea agradable, no es necesario buscar temas de gran

importancia o grandes problemas, con compartir el día a día de manera adecuada, puede ser suficiente.

Es necesario entender, que cuando expresamos algo, verbal o corporalmente, la persona que recibe el mensaje va a tener una reacción o respuesta y esta puede no ser la que esperábamos.

Esto se debe a las experiencias pasadas, valores y creencias personales, que pueden estar afectándolo. Por lo tanto, es necesario hablar con claridad y preguntar todo lo que no nos quede claro.

Si tiene un problema o desea quejarse por algún motivo, es importante hacerlo, pero sin atacar al otro, utilizando el lenguaje "Yo" y evitando que la mayor parte de nuestra comunicación sean sólo quejas y lamentos.

Cuando estos son parte constante en la comunicación de pareja, la persona que recibe las quejas tiende a evitar a su pareja, deja de escucharla o acaban discutiendo y atacándose mutuamente.

Una de las principales reglas y quizás la más importante debería ser, la de mantener siempre el respeto mutuo.

Nunca se puede mantener una buena comunicación y, sobre todo, una buena

relación de pareja, si la primera está basada en insultos, humillaciones, deseos de lastimar al otro, etc.

Si se está enojado, se debe aprender a controlar el enojo y a expresarlo de manera adecuada. Recuerda que el respeto, la paciencia, la empatía y la tolerancia, son la base de una buena comunicación.

Existen diferentes maneras de discutir o expresar una molestia, pero enfocarse sólo en lo negativo o atacar a la pareja, no es la adecuada.

Además, para enriquecer la relación siempre es importante comunicar lo positivo, sin ningún otro motivo que simplemente reconocérselo a la otra persona.

Con frecuencia, los problemas surgen porque no se sabe escuchar, simplemente se oye.

Escuchar significa poner atención, mostrar interés, ver qué es lo que la otra persona está sintiendo y preguntarle cuándo se tiene una duda o se busca que se hable más ampliamente sobre algún aspecto.

Platicar y compartir no significa que tienes que hacer tuyos los valores y creencias de la pareja, simplemente quiere decir, escuchar con empatía y aceptarlos como suyos.

Uno de los problemas en la comunicación en la relación de pareja es que, por temor a iniciar un conflicto, generalmente se guarda silencio en relación a lo que molesta, permitiendo que esta incomodidad vaya creciendo cada vez más, hasta que explote y se expresa de una manera inadecuada y destructiva.

2.2.1.3. ESTILOS DE COMUNICACIÓN

Nos dice Armenta-Hurtarte y Díaz-Loving, que la comunicación dentro de la pareja es fundamental para el funcionamiento de la misma, en cualquier etapa en la que se encuentre, ya que es el medio por el cual se expresan pensamientos, temores, sentimientos y se solucionan problemas (Cabrera R., 2016).

Este proceso en la pareja es una variable fundamental para el funcionamiento de la misma en cualquier etapa que esta se encuentre, el cual posee dos dimensiones que son: el contenido y el estilo. El primero comprende toda aquella comunicación verbal que contenga el mensaje y el segundo se refiere a la manera en cómo se transmite el mensaje.

La comunicación verbal es aquella donde el mensaje es verbalizado, pues se utilizan las palabras ya sea de manera oral o escrita. Mientras que la comunicación no verbal es aquella que se da sin el uso de palabras, se utilizan gestos, miradas, movimientos corporales, entre otras expresiones.

También establece que el estilo del comunicador se caracteriza por ser observable, multifacético, multicolineal y variable. Esto es, que la forma que se dé al contenido literal puede ser observado por una o más personas; como multifacético se refiere a que cada persona tiene diferentes facetas que pueden ser variables, es decir, una persona puede ser, simultáneamente, por ejemplo, amigable y relajado, o retraído y relajado. Como multicolineal el autor afirma que las diferentes variables del estilo no son independientes una de otra.

Al ver la interacción del conflicto como un ejercicio de dominancia, donde cada uno trata de influir sobre el otro cuando se presentan metas incompatibles se habla de cuatro categorías de comportamiento verbal y no verbal que las parejas despliegan en sus encuentros de conflicto:

- 1) Propuesta de solución: Argumento de hecho, por ejemplo, decir "vamos a hablar más seguido".
- 2) Crítica: Comentarios críticos como decir "nunca me escuchas".
- 3) Pregunta: Búsqueda de hechos, opiniones o sentimientos de otros, por ejemplo, preguntar "¿qué pasó?, ¿cómo te sientes?".
- 4) Sensibilidad: Expresar reconocimiento, acuerdo o aceptación de los intentos de influencia del otro, por ejemplo "estoy de acuerdo", "vamos a hacer eso".

Al leer conceptos sobre los estilos de comunicación verbal, encontramos distintas tipologías, entre las cuales siempre destacan cuatro, que procedemos a describir a continuación:

- 1) Pasiva: Las intenciones del transmisor son ser agradable y amable, ansiando comunicar de manera positiva tópicos específicos sin involucrar mucho de sí mismo.
- 2) Agresiva: La persona prácticamente tiene la intención de forzar un cambio en otra persona; comúnmente, su comunicación envuelve interpretaciones tales como es correcto o es falso, y acciones que indican lo que se debería hacer o no hacer.
- 3) Agresiva-pasiva: La persona se basa en lo que quiere, piensa, hace y dice; hace un gran uso de controversias a los demás con respecto a su forma de ser y sus razones; por lo general, este estilo se expresa en el ámbito cognoscitivo e interpretativo, pero con poca emoción al tomar partido en discusiones o actividades.
- 4) Asertiva: Manifiesta a su interlocutor que puede tratar un tema de manera abierta y directa. Al utilizar este estilo demuestra que está en contacto con los pensamientos, sentimientos, intenciones propias, de su pareja y de las implicaciones a la relación en forma honesta y responsable.

De la misma manera, nos encontramos con nueve (9) estilos, cuando nos referimos a la tipología concerniente a características del interlocutor que son:

- 1) El dominante: Tiene preferencia a hacerse cargo de las interacciones sociales.
- 2) El dramático: Conduce a los demás a través de la exageración, las fantasías, historias, metáforas, ritmos de la voz y otros elementos que resaltan el contenido de la comunicación.

- 3) El contencioso: Aquel que disfruta de discutir por todo, y tiende a tener componentes negativos.
- 4) El animado: Cuando se comunica busca de contacto visual frecuente, utiliza muchas expresiones faciales, gestos, movimientos corporales y posturas para exagerar el contenido de su comunicación. Habitualmente luce atractivo y confiable.
- 5) Impression Leaving: El interlocutor busca ser recordado por el estímulo de comunicación que proyecta.
- 6) El relajado: Por lo general posee un estilo variable, abre la puerta a realizar análisis complejos y ricos.
- 7) El atento: Es el comunicador que posee la habilidad de escuchar y ser empático.
- 8) El abierto: Se caracteriza por ser platicador, amable, comunal, no reservado, extrovertido y franco.
- 9) El amistoso: Posee un estilo variable, que va de no ser hostil a ser profundamente íntimo.

El ser humano tiende a modificar, dependiendo de las circunstancias, la manera de comunicarse con las personas en su entorno, y esta situación influye las relaciones interpersonales. Al final, se puede resumir de distintos autores, seis estilos de comunicación que resaltan y funcionan de la siguiente manera:

- 1) Aplacar: Consiste en una tendencia clara a hablar congraciándose con los otros, tratando de complacer, de disculparse, de nunca mostrar desacuerdo

para no provocar enojo en la otra persona. Es alguien que siempre necesita tener la aprobación de otros.

- 2) Culpar: Consiste en encontrar fallas, defectos en los demás, es un dictador, mandón, se siente superior, y sus sensaciones internas están basadas en tensión muscular, presión sanguínea alta lo que favorece el tono de la voz luciendo dura, tensa y fuerte.
- 3) Supra-razonar: Se caracteriza por expresarse en forma exageradamente correcta y razonable, no demuestra ningún sentimiento por lo que parece calmado, frío, e imperturbable. Esta forma trata de enfrentar a la amenaza como si fuera inofensivo y establecer, además, su propio valer empleando palabras altisonantes.
- 4) Distraer: Es una forma de ignorar la amenaza, comportándose como si no existiera. La sensación interior es de confusión. La voz es como un desacuerdo con las palabras.
- 5) Irrelevante: Este dirá o hará cosas que tengan poca relación con lo que digan o hagan los demás, generando una sensación de confusión, pues la voz es como un desacuerdo con las palabras.
- 6) Apertura: Es una reacción en donde todos los elementos del mensaje van en la misma dirección, la voz dice palabras que concuerdan con todo el conjunto, creando un ambiente de intercambio sencillo, libre, honesto que a su vez favorece posibilidad de suavizar rupturas, de eliminar desacuerdos, o de salvar las brechas. El uso de este estilo inspira confianza a ambos interlocutores y les permite establecer intimidad.

Díaz R. y Porrás H. (2011), cita en su trabajo de grado a Nina Estrella, la cual propone una escala de estilos de comunicación para parejas en la que se exploran cuatro dimensiones o formas de comunicarse en la pareja:

- a) Estilo positivo: Es cuando alguno de los miembros de la pareja tiene una actitud abierta de escucha, tratando de comprender al otro y posibilitando la reciprocidad de información utilizando comentarios asertivos, siendo así el estilo saludable de la comunicación.
- b) Estilo negativo: Se da cuando alguno de los miembros de la familia es conflictivo rebuscado y confuso ante situaciones de conflicto o desacuerdo, esto desemboca en una comunicación inadecuada.
- c) Estilo reservado: Se presenta si alguno de los cónyuges es poco expresivo al comunicarse, crea barreras en el proceso asumiendo un rol pasivo, lo que desfavorece la comunicación.
- d) Estilo violento: Se da cuando la comunicación de la pareja se percibe de manera hostil, los cónyuges se mueven en situaciones de conflicto, de agresión verbal o física, lo cual afecta irremediabilmente la relación y propicia la ruptura; la violencia puede ser consecuencia de sentimientos anteriores o de resentimientos presentes y decepción.

Díaz R. y Porrás H. (2011) cita a Sánchez Aragón y la escala de estilos de comunicación que la misma propone, la cual está dividida en dos áreas: la manera en como uno platica con la pareja (YO SOY) y la forma en como platica la pareja (MI PAREJA ES). A su vez, estas dos áreas se dividen cada una en dos secciones

que son: positivo y negativo. Las divisiones y su interpretación respectiva son:

1) **Yo positivo** abarca siete aspectos:

- a. Social - afiliativo: Individuo que se muestra amistoso, amable, atento, cariñoso, alegre, comprensivo, afectuoso, agradable, complaciente, cortés y dulce.
- b. Social Automodificador: Suele ser una persona tolerante, tranquila, prudente, pasiva, respetuosa, razonable, tratable, propia, relajada, positiva y racional.
- c. Simpatía: Generalmente el individuo se manifiesta ocurrente, juguetón, oportuno, simpático, platicador y optimista.
- d. Abierto: Un individuo generalmente franco, directo, expresivo y curioso.
- e. Social-Normativo: Se define como correcto, educado, ordenado, cortés y cordial.
- f. Reservado: Acostumbra a ser precavido, cauto y analítico.
- g. Claro: Se caracteriza por ser congruente, coherente y comprometido.

2) La parte que comprende las características negativas se le llama **Yo negativo** y contempla cinco aspectos:

- a. Violencia instrumental: Individuo amenazante, agresivo, atacante, conflictivo, complicado, abusivo, violento y apático.
- b. Evitante: Se muestra seco, frío, serio, severo, intolerante, distante, limitante, indiferente e inexpressivo.
- c. Expresivo-hiriente: Suele ser inquisitivo, insolente, hiriente, injusto, humillante, grosero y ofensivo.

- d. Autoritario: Se caracteriza por ser enérgico, exigente, enjuiciador, dominante, autoritario y mandón.
 - e. Irritante expresivo: Generalmente se muestra latoso, enredado, difícil, confuso, fastidioso y monótono.
- 3) En cuanto al área que describe a **mi pareja positiva** contiene siete aspectos:
- a. Social afiliativo simpático: Suele ser alegre, cariñoso, amistoso, afectuoso, atento, amable, encantador, simpático, cordial, dulce, agradable, juguetón, cortés, ocurrente y cooperador.
 - b. Social-normativo: Acostumbra ser discreto, propio, correcto, educado, positivo y respetuoso.
 - c. Abierto: Se dirige de manera directa, franca, clara e íntima;
 - d. Automodificador constructivo: Se caracteriza por ser prudente, reflexivo, tranquilo, sensato y razonable.
 - e. Empatía: Es consecuente, considerado, complaciente, consciente, comprensivo y confiado.
 - f. Claro: Habitualmente es racional, congruente y explícito.
 - g. Social-expresivo: Se muestra sociable, platicador, risueño y expresivo.
- 4) Describe a **mi pareja negativa** que incluye siete factores:
- a. Violencia instrumental y expresiva: Con tendencia a humillar, ser grosero, hiriente, atacante, ofensivo, amenazante, insolente, agresivo, cruel, violento, necio, intolerante, desafiante, difícil, fastidioso y recriminante.
 - b. Evitante: Suele ser monótono, distante, apático, indiferente, seco, frío, aburrido y negativo.

- c. Autoritario: Acostumbra a ser exigente, dominante, controlador, mandón, autoritario y enjuiciador.
- d. Ambiguo rechazante: Generalmente es rebuscado, limitante, rechazante, e impreciso.
- e. Maquiavélico: Se muestra quisquilloso, dictatorial, censurante y ambiguo.
- f. Chismoso: Suele ser conflictivo, criticón y confuso.
- g. Impulsivo: Acostumbra a ser destructivo, inconforme e injusto.

Estos estilos de comunicación, conllevan a cada persona a comunicarse de una manera muy particular; haber aprendido, y utilizar tal o cual estilo moldea la forma en que se intercambia información con la pareja, y afecta, en el mismo sentido, la interpretación que se le dará a la información que se reciba.

La investigación realizada por Nina Estrella (Díaz R. y Porras H., 2011) muestra diferencias significativas entre sexos e indican que los hombres consideran que sus esposas utilizan en mayor medida un estilo violento; es decir, para ellos las mujeres al comunicarse son agresivas, nerviosas y temperamentales. Por su parte las mujeres consideran que sus esposos utilizan más un estilo reservado en sus comunicaciones lo cual quizás se deba a las normas culturales que a través del proceso de socialización enseñan a los hombres a ser poco expresivos. En el análisis de pareja se encontró que cuando el hombre adopta un estilo de comunicación sea positivo, violento, reservado o negativo, la esposa hará uso del mismo estilo en la relación. Al final se concluye que, dada esta reciprocidad en el

estilo de comunicación utilizado, aunado al grado de intimidad creado entre los miembros de la pareja es posible que haya concordancia en la percepción que tiene el cónyuge de su estilo y cómo lo percibe su pareja.

Cuando se trata de divorcio en personas con hijos de padres divorciados, existen varios estudios que implican que los estilos de comunicación que llevan en sus relaciones de pareja están influenciados por un patrón familiar asociado con problemas de comunicación antes del matrimonio, mayormente en las mujeres. Resulta que aquellas parejas en las cuales los padres de la mujer se habían separado mostraron más aspectos de comunicación negativa que las parejas en las cuales ninguno de los padres era divorciado. Por el contrario, las parejas en las cuales los padres del hombre eran divorciados no mostraron ninguna diferencia.

Al utilizar el análisis de correlación Producto-Momento de Pearson con el propósito de conocer el grado de asociación entre seis estilos de comunicación y los cinco estilos de negociación por separado en hombres y mujeres, relacionados con la forma de interacción entre las parejas, destacando el nivel psicológico en cuanto a la calidad marital determinada por los desacuerdos entre sus miembros y la manera que intentan resolverlos, encontramos que tanto en los hombres como en las mujeres existen relaciones positivas y significativas entre los estilos de comunicación romántico y positivo con los estilos de colaboración, acuerdo, acomodación y evitación; es decir que cuando las personas son amorosas,

afectuosas, positivas y amables también suelen colaborar para llegar a acuerdos compartidos, a ceder a favor de la pareja o incluso evitar situaciones de desacuerdos o estrés.

Igualmente se observa que con el estilo abierto los hombres y mujeres usan un estilo negativo, reservado con tintes agresivos y temperamentales es más probable que no negocien y que busquen cada uno por su parte salirse con la suya sin preocuparse por el bienestar de la pareja sino en el personal.

En cuanto a estos resultados Díaz Loving y Sánchez Aragón (2020) afirman que es evidente que la integración de los estilos de negociación y comunicación producen una serie de meros estilos holísticos que se componen de la conjunción de maneras de negociar con formas de comunicarse. Así, un hombre o una mujer predispuestos a llegar a acuerdos y a colaborar, deben ser a la vez románticos, abiertos y positivos en sus formas de comunicación; creando de esta manera, un estilo constructivo que se dirige al bienestar de la pareja a través de una comunicación alegre, objetiva y afectuosa aunado a un interés fundamental en una relación igualitaria y de acuerdo mutuo.

Respecto a las diferencias sexuales observadas en diversos estudios, se puede decir que, de inicio, las mujeres ven a sus esposos como insensibles ante sus pláticas, que no comparten sus preocupaciones, son acusados por ser deficientes al emitir y al recibir información personal; mientras que los hombres acusan a sus

esposas de hablar acerca de cosas irrelevantes y de no mostrar interés en el sexo sino en la interacción (Hawkins, Weisberg y Ray, 1980; citado por Sánchez Aragón, 2002).

Esto se ve apoyado por Soller (1982) y Sánchez Aragón (2002) quienes mencionan que las mujeres son en general más expresivas al comunicarse en comparación a los hombres, quienes muestran una falta de responsabilidad y expresión.

Julien, Chartrand, Simard, Bouthillier y Bégin (2003) realizaron un estudio con parejas heterosexuales, lesbianas y homosexuales con el objetivo de determinar la contribución negativa y positiva de la comunicación en la calidad de la relación. Estudios previos mostraban que la manera de comunicarse en la relación de pareja varía de acuerdo al tema a discutir; así mismo, la manera de comunicarse va cambiando de acuerdo a la etapa en la que se encuentre la pareja en la relación. Los resultados de este estudio demostraron que los patrones negativos y positivos de la comunicación en materia de conflicto y de la ayuda fueron asociados a la calidad de la relación en la dirección prevista. Los modelos de análisis jerárquicos lineales determinaron la notable contribución del comportamiento individual y de pareja a la variabilidad de la calidad de la relación. Los resultados indicaron que, más allá de la contribución de las conductas negativas e individuales en el conflicto, las variables de comportamientos en pareja positivos en el conflicto, de conductas positivas individuales en el apoyo, y

de ayuda percibida influyeron considerablemente en la calidad de la relación. No se encontraron diferencias en la actitud de género o en sus contribuciones a la calidad de la relación.

Así mismo, Sánchez Aragón y Díaz Loving (2020) estudiaron el papel de la comunicación en las relaciones íntimas. Se identificaron los estilos utilizados por parejas mexicanas mediante metodologías etnopsicológicas y en base a las tipologías encontradas en la literatura de Satir, Millar, Nunnally y Walkman, con el fin de desarrollar un instrumento de medida de los estilos de comunicación universal, pero culturalmente sensible. Los resultados indican dimensiones válidas, confiables y culturalmente sensibles en la medición de la gama de estilos positivos y negativos que las personas con pareja usan para comunicarse, surgiendo estilos característicos como: empático y social expresivo, social afiliativo, social auto-modificador, simpático y social normativo, maquiavélico, chismoso, hiriente e irritante expresivo.

2.2.1.4. TIPOS DE COMUNICACIÓN

Existen varias formas de comunicar sentimientos, una de ellas es por medio de los gestos, expresión facial, la postura del cuerpo, el tono de voz, etc. Cuanto más estrecha sea la relación entre las personas, más importancia tendrá este tipo de comunicación no verbal. Pequeños actos de bondad y amor tienen un poder que jamás podemos subestimar. Apenas el toque de una mano, una sonrisa amable,

una caricia puede operar maravillas.

Otra forma de comunicarse es verbalmente, y en el matrimonio, las palabras, pueden tanto edificar como destruir la relación. Así, la comunicación constructiva es respetuosa, abierta, transparente y le aporta un crecimiento a la pareja. En este tipo de comunicación ideal se dejan de lado los rencores, las acusaciones y las exigencias para asumir las propias responsabilidades, logrando un diálogo productivo. Para este tipo de comunicación conyugal es indispensable ser sinceros y pacientes, guardando el respeto mutuo.

Opuesta a la anterior existe la comunicación destructiva, caracterizada por ser irrespetuosa, prepotente, rencorosa y vengativa, destruye el vínculo, genera desconfianza y temor. La incomunicabilidad y desavenencia que se generan solo pueden acarrear más discrepancia y discordia. Muchas de las palabras dichas con furia continúan lastimando toda la vida.

Ahora bien, los conflictos en la pareja generan a menudo incomunicación. A veces sucede que uno de los cónyuges responde con monosílabos al deseo de comunicarse de su pareja, lo que genera mayor insistencia por parte de esta y no suele ser productivo.

Hay quienes también utilizan el silencio como castigo o máscara que oculta la

incapacidad de comunicarse, de admitir equivocaciones, escondiendo las debilidades.

Muchos otros no desean comprometerse a abrirse al otro por temor a fracasar. Al no expresarse el sujeto se encierra detrás de un muro cada vez más alto, o puede llegar a comunicarse erróneamente con gritos, ataques de ira, acusaciones, venganza o incluso el silencio no permitiendo a la pareja poder entender sus sentimientos.

Si bien cada caso es diferente, la realidad nos indica que la comunicación fluida y sólida entre cónyuges es el único medio al que pueden recurrir para crear y mantener entre sí proximidad y comprensión. Y sin ella el matrimonio tiende al caos.

En su sentido más amplio, comunicación significa "comunidad" y constituye el lazo de unión en la pareja. Comunidad conyugal es tener tiempo uno para el otro. Es hacer algo juntos. Comunidad es conversar por una preocupación común. Es cualquier palabra o acto que crea el sentimiento de unidad disolviendo barreras, favoreciendo la comprensión recíproca y facilitando la solución de los conflictos. El correcto diálogo posibilita la cooperación para el logro de objetivos mutuos y hace que la convivencia sea agradable, fructífera y enriquecedora. Y lo más importante, una buena comunicación genera sensaciones de seguridad, de amor y de comprensión.

Pero para que el diálogo funcione debe darse un feedback (ida y vuelta) entre ambos cónyuges. El diálogo se trata de dar y recibir: Dar nuestro tiempo, nuestros "oídos" y recibir al otro, aunque en ocasiones pensamos que no necesitamos nada de los demás.

2.2.1.5. ERRORES FRECUENTES EN LA COMUNICACIÓN DE PAREJA

Cuando no se logra una buena comunicación, existen dificultades entre las mismas. Generalmente como todos los seres humanos caemos en errores comunes que se repiten una y otra vez, convirtiéndose en un patrón de conducta, de los cuales podemos definir los errores más comunes que utilizamos:

2.2.1.5.1. Comunicación Impositiva: Cuando una de las personas impone sus ideas y forma de pensar, sus valores, sus costumbres y sus normas, generalmente se expresa diciendo "debes" "tienes".

2.2.1.5.2. Comunicación Extremista: Cuando todo se ve en blanco y negro, bueno o malo. En este caso enfatizamos los aspectos negativos de la pareja y no vemos los positivos.

2.2.1.5.3. Comunicación Encubierta: Aparece cuando no podemos expresarnos con confianza y tememos que hablar con honestidad. Así ocultamos nuestras opiniones y sentimientos por temor a ser censurados o reprimidos.

2.2.1.5.4. Comunicación Crítica: Se presenta cuando en lugar de tratar de explicar nuestras ideas criticamos y hacemos juicios de valor. El primer propósito de la comunicación debe ser comprender y no juzgar al otro.

2.2.1.5.5. Comunicación Interpretativa: Se da cuando creemos adivinar el pensamiento de la otra persona y lo interpretamos de acuerdo con nuestro punto de vista.

2.2.1.6. PROBLEMAS Y DIFICULTADES DE COMUNICACIÓN

Existe una duda general en la evolución de pareja. Todas se preguntan lo mismo, ¿Por qué no puedo dialogar con mi pareja cómo cuando éramos novios? ¿Cómo recupero dicha comunicación?

Contestando, se puede decir que si bien el noviazgo es una época de intenso romance que indudablemente favorece la comunicación tanto verbal como no verbal, no se debe limitar la relación solo a dicha etapa de la vida. Los enamorados manifiestan continuamente que se aman. Comparten sueños, esperanzas, ilusiones, como también preocupaciones, tristezas y frustraciones. Con el tiempo, la comunicación en la pareja se va debilitando y empobreciendo, y es necesario recuperar dicha calidad de comunicación para lograr un matrimonio feliz. A lo largo de los años existen varios factores que deterioran, anulan o distorsionan la comunicación. Existen obstáculos exteriores a nosotros mismos que, con un poco de esfuerzo y coordinación pueden ser modificados. Hay también obstáculos interiores o personales que, a menudo, anteponeamos a la hora del diálogo, como lo son: prejuicios, manías y egoísmo.

Obstáculos exteriores

- Ocupaciones y horario: A menudo no coinciden, se pasa poco tiempo con el cónyuge.
- Distracciones: Televisión (sobre todo en el almuerzo), teléfono, periódico.
- Intrusiones de otras personas: Se debe buscar el lugar y la hora conveniente. Incluso, en ocasiones los hijos pueden ser un obstáculo para la comunicación conyugal.

Obstáculos interiores

- Malas experiencias: Miedo a repetir fracasos, sentimientos de incompreensión.
- Comunicación incorrecta: Gritos, regaños, violencia, prejuicios.
- La prisa y la impaciencia: Impiden que se establezca una actitud abierta y predisposición a escuchar.
- Temas de conversación: Hablamos de lo que hacemos y no de lo que somos, eso no da oportunidad de conocerse mejor y revela la falta de contenido interior.
- Rasgos de carácter: Inseguridad, baja autoestima que generan incapacidad de abrirse al otro.

La pareja debe acostumbrarse a luchar a diario con dichos obstáculos si desea "rescatar" la comunicación conyugal.

A veces, hay síntomas que indican falta de comunicación, hay señales que demuestran que la relación no está avanzando de forma adecuada:

- Una de las partes está excesivamente ocupada y no dedica tiempo de calidad a la otra.
- Ya no se hacen actividades de forma conjunta.
- No se encuentra diversión en actividades que antes sí la tenían.
- Los horarios han cambiado y no hay momentos en los que la pareja se pueda relajar y hablar.
- Las discusiones son constantes.
- Uno o los dos miembros de la pareja tiene miedo de hablar con el otro.

Por lógica, las relaciones de pareja no siempre pasan por su mejor momento y, en ocasiones, pueden aparecer las crisis por diferentes motivos. Las relaciones de pareja son relaciones interpersonales y por lo tanto nuestras creencias y nuestra manera de comportarnos van a ser determinantes a la hora de que esta sea satisfactoria o no.

Cabe recordar que es posible solucionar muchos de los problemas que afectan la estabilidad de la pareja, y es necesario para que esta vuelva a reinar en el seno de la relación. Eso sí, esto requiere voluntad y, en casos graves, ayuda de un psicólogo, trabajador social, especialista en familia.

Es extraño que las parejas no encuentren baches en su camino, pues cada miembro de la relación tiene su manera de pensar y de comportarse, lo que puede causar que a veces sea necesario debatir y llegar al consenso para gozar de una

buena salud en compañía. Dicho de otro modo, a pesar de que cada relación tiene sus altibajos, las parejas de éxito aprenden a manejar los conflictos y son conscientes de la importancia que deben tener en cuenta las necesidades del otro.

Según el psicólogo de las organizaciones, Juan Armando Corbin (2018), los conflictos más habituales que pueden surgir en las relaciones de pareja, son los siguientes:

2.2.1.6.1. Problemas de Comunicación: Para el éxito de una relación, las parejas aprenden a manejar los conflictos, y en este aspecto es muy importante la comunicación. El diálogo es esencial para la buena marcha de la relación y es uno de los pilares básicos de esta, ya que permite mantener el proyecto de vida en común que inician dos personas que se aman.

Si uno de los miembros no tiene la suficiente empatía y no es capaz de entender al otro, o de no tener la capacidad de expresar sus opiniones de manera asertiva, difícilmente puede funcionar una relación porque los conflictos están asegurados.

2.2.1.6.2. Convivencia: Uno de los problemas más frecuentes en las relaciones de pareja es la convivencia. Muchas veces se tiene expectativas irreales sobre lo que será vivir con esa persona a la cual se ama, y compartir el espacio durante tantas horas, estas falsas creencias pueden hacer que florezcan conflictos que deben ser gestionados de la manera correcta en el momento oportuno. En la convivencia con otros siempre es necesario negociar, ceder y llegar a acuerdos, teniendo en cuenta que las relaciones de pareja no son una excepción.

2.2.1.6.3. Infidelidad: Aunque la infidelidad suele tener otras causas, por ejemplo, la mala comunicación o la falta de cariño, se convierte en un problema muy grave dentro de la pareja, que muchas veces no se consigue superar. Por lo tanto, parece ser que la infidelidad es algo que está muy presente en las relaciones de pareja. La terapia de pareja puede ser muy efectiva para poder superar este problema.

2.2.1.6.4. Problemas sexuales: Cuando hay poca armonía en las relaciones íntimas los conflictos en la relación de pareja se incrementan, pues afecta a la expresión de la afectividad y a la estabilidad de la relación. Las caricias, el mirarse a los ojos en silencio, los abrazos y, cómo no, las relaciones sexuales ayudan a que la pareja se sienta unida y querida.

Algunos problemas sexuales que pueden afectar no solamente al individuo que lo sufre sino a su compañero o compañera de vida son: la eyaculación precoz, la disfunción eréctil y la falta de deseo, en los varones; la anorgasmia, la falta de deseo, el vaginismo en las mujeres.

2.2.1.6.5. Diferencias en los valores fundamentales: Los valores fundamentales de una persona influyen en las opiniones que defiende cada miembro de la pareja y en el comportamiento de este, y cuando no encajan con los de la pareja, suelen ocasionar conflictos serios. Aunque no siempre es fácil superarlos, el respeto a las opiniones de los demás es clave para minimizar estos conflictos, aunque a veces no los compartas.

2.2.1.6.6. Eventos traumáticos: A veces pueden ocurrir eventos traumáticos en la vida de alguno de los miembros de la pareja que pueden llevarle a una crisis

existencial. Esto, evidentemente, también va a influir en cómo la pareja se relaciona y en el bienestar de esta. Si alguno de los dos ha pasado por un momento delicado, por ejemplo, la muerte de algún familiar cercano, en muchos casos es recomendable acudir a terapia psicológica para que la situación personal no acabe con la relación.

2.2.1.6.7. Problemas fuera de la pareja: Si bien los acontecimientos o incidentes traumáticos pueden causar estragos en la relación, otros problemas ajenos a la pareja también pueden influir en la unión de los miembros. Por ejemplo, cuando uno de los dos se siente estresado o quemado en el trabajo, es posible que esto también se note en casa.

El exceso o escasez de trabajo, los horarios estrictos o inflexibles, la inseguridad laboral o las malas relaciones con los compañeros pueden notarse no sólo en el lugar de trabajo, sino también en la relación de pareja.

2.2.1.6.8. Problemas con la familia de la pareja: Algunas veces, puede ocurrir que los conflictos no tengan relación directa con los enamorados, sino que pueden surgir con miembros de su familia e incluso con amigos cercanos de estos lo que puede entorpecer la buena marcha de la relación y afectar a la pareja; por ejemplo, si surgen problemas con la suegra o el suegro, en poco tiempo esto tendrá repercusión en la relación de parejas.

2.2.1.6.9. Dificultades económicas: Como he dicho, el estrés laboral puede ser un problema, pero también puede serlo no tener trabajo y pasar por dificultades económicas serias. La incapacidad de tener estabilidad económica familiar hace que sea difícil visualizar el futuro y, por tanto, los conflictos están presentes en la

relación de manera frecuente.

2.2.1.6.10. Hijos: Tener hijos es, sin duda, una de las mejores experiencias y consecuencias de amar a alguien, pues representa el amor absoluto y la presencia de un nuevo miembro en la familia. Sin embargo, esto que puede ser realmente bonito también puede ser complicado por momentos, en gran parte por las expectativas poco realistas sobre tener hijos o por los conflictos de roles, y por el estrés que genera la crianza.

2.2.1.6.11. Futuro incierto: Las parejas que gozan de una buena salud son aquellas que tienen un proyecto compartido, es decir, un proyecto en común. Se ven juntas y, por lo tanto, actúan en conciencia a esta posibilidad. Pero cuando los miembros de la pareja tienen dudas de estar el uno con el otro, entonces surgen las dificultades. Los conflictos ante esta situación son frecuentes.

2.2.1.6.12. Monotonía: Uno de los grandes problemas de la pareja es la monotonía, que suele aparecer cuando los dos miembros llevan tiempo juntos. Por eso, es necesario tomar medidas para evitar que esto ocurra. Por ejemplo, en el terreno sexual, los expertos recomiendan probar nuevas experiencias para que la llama no se apague.

2.2.1.6.13. Dependencia emocional: La dependencia emocional también crea serios problemas en la relación de pareja. Generalmente, esto ocurre porque uno de los dos miembros tiene la autoestima baja y se convierte en adicto a la pareja. Entonces, pierde la objetividad y la relación se convierte en un conflicto constante. Puedes conocer más a fondo lo que significa este fenómeno en este artículo: "Dependencia emocional: la adicción patológica a tu pareja sentimental".

2.2.1.6.14. Decepción: A veces tenemos expectativas poco realistas de la pareja, y cuando comenzamos a tener más contacto con ella nos damos cuenta de que no era lo que nos habíamos imaginado. Eso no quiere decir que la pareja no sea una persona digna, sino que muchas veces somos nosotros mismos los que nos creamos estas expectativas poco reales sobre lo que es el amor y sobre la persona con la que convivimos.

2.2.1.7. CONSECUENCIAS DE LOS PROBLEMAS DE COMUNICACIÓN EN LA PAREJA

La comunicación en pareja es fundamental para que sobreviva de manera feliz y sana, y es algo sobre lo que debemos prestar atención. Aprender a comunicarse mejor es lo que les permitirá resolver de otra manera los conflictos y disfrutar de una mejor relación.

Estar en una relación requiere de trabajo y esfuerzo, y una mala comunicación es lo primero que deben intentar resolver para tener una pareja más sana.

La falta de comunicación puede traer muchas consecuencias negativas, y a la larga ir minando la pareja. Algunas de las consecuencias más comunes son:

- Posible infidelidad de una de las partes.
- Faltas de respeto constantes.
- Acudir a alguien externo para sentir más confianza.

- Insatisfacción personal.
- Problemas sexuales
- Falta de deseo sexual.
- Ruptura de la pareja.

Si sientes que les resulta difícil resolver los conflictos, esta puede ser la verdadera falla. Existen señales inconfundibles que demuestran mala comunicación con la pareja., Las más conocidas son:

2.2.1.7.1. Actitud pasivo-agresiva: La comunicación pasivo-agresiva puede tornarse peligrosa, ya que no solo puedes lastimar seriamente a la pareja, sino que además hará que la relación pierda estabilidad. Si logras mantenerte calmada durante una discusión, aprenderás a utilizar tus palabras correctas para resolver los problemas y no para atacar al otro.

2.2.1.7.2. No saber escuchar: Uno de los problemas más comunes de la falta de comunicación en las relaciones es el no aprender a escucharse mutuamente. Si sueles cortar a tu pareja cada vez que él habla, puedes hacerle sentir que tus opiniones y sus sentimientos no importan.

Se debe hacer el esfuerzo de mejorar tus habilidades al escuchar y siempre trata de entender lo que el otro te dice, así podrán evitar malentendidos.

2.2.1.7.3. Perder el temperamento: Si tienes problemas de ira y sueles perder el temperamento con facilidad, eso también significa una señal de mala comunicación. El enojo y la ira nunca permitirán que logres expresarte de manera

racional y lo que es peor, lastimarás a tu pareja.

Es fundamental intentar lidiar mejor con tus emociones y tus reacciones, no solo para la pareja sino para todo tipo de relación.

2.2.1.7.4. Críticas: Es muy fácil criticar y quejarse del comportamiento del otro, y esto también es señal de mala comunicación. Si estás constantemente quejándote sobre las actitudes de tu pareja, gritando y repitiendo lo mismo una y otra vez, él nunca entenderá el mensaje.

Se debe aprender nuevas técnicas de comunicación para poder resolver mejor los problemas.

2.2.1.7.5. Ignorar al otro: No es forma de mejorar la comunicación en pareja. No es bueno hablar cuando algo nos molesta ya que solo logrará acumular resentimientos y ocasionar más problemas. Evita sabotearte y trata siempre de tener una relación sincera y honesta.

2.2.1.7.6. Falta de respeto: Siempre que estamos molestos y alterados tendemos a decir cosas que realmente luego lamentamos. Evita siempre faltarle el respeto a tu pareja, maldecir o usar palabras agresivas que solo empeorarán la relación.

A pesar del conflicto, debes tratar de tener presente que es la persona que amas y que hay mejores formas de lidiar con los problemas.

2.2.1.7.7. No aprender a ceder: Todas las parejas pelean de vez en cuando y es común porque somos todos diferentes y no podemos estar de acuerdo con todo. Sin embargo, es importante hacer el intento de pelear de una manera

saludable para que los argumentos sean constructivos y valgan la pena. Pero también es necesario estar dispuestos los dos a ceder en determinadas cosas y comprometerse con la relación.

2.2.2. EL SEXO COMO PARTE DE LA RELACIÓN DE PAREJA

Introduciéndose en el ámbito histórico, se puede comenzar con el siglo XVIII con Arnal que plantea que el concepto “*sexo*” proviene del latín *sexos* y se utilizaba exclusivamente para referirse a la mujer. Luego con la finalidad de facilitar el abordaje médico, su uso se generaliza hacia los hombres. Así, la definición formal de “*sexo*” en esa época planteaba la división de los seres orgánicos identificados como macho y hembra, refiriéndose también a las características secundarias que los distinguen Arnal, (2002) citado en Sallés P. (2003).

El estudio de la sexología, como temática propiamente tal, surge en el siglo XIX dentro del campo de la medicina, recibiendo relevantes aportes desde la filosofía. Hacia finales de este mismo siglo, el *Oxford English Dictionary* define el término “Sexualidad” como “la cualidad de ser sexuado o tener sexo”, descripción a partir de la cual se genera una discusión producto de la publicación de un libro en 1889, en donde se plantea la tesis de que la sexualidad femenina debía mantenerse refrenada producto de que las mujeres estaban expuestas a enfermedades que los hombres no sufrían.

Guiddens citado por Cabrera Ramírez (2016) refiriéndose a esto, manifiesta que las mujeres que anhelaban el placer sexual eran consideradas en esa época como “innaturales” e incluso se postulaba que la excitación sexual es una condición existente en los hombres, pero excepcional en las mujeres. Estos planteamientos también eran una estrategia de control de la conducta sexual femenina.

Durante el siglo XIX y principios del siglo XX, los científicos veían en la sexualidad un espacio favorable para especular sobre la manera en cómo nos estructurábamos socialmente. Además, la propia temática de la sexualidad se presentaba como un campo en disputa, en donde la actividad científica se abrió al debate y se hizo esencialmente reflexiva, contribuyendo así a su transformación y modelación, (Palma. 2006).

Andrée Bejín (1987) habla de la “**proto-sexología**”, o primera sexología. El autor con este término se refiere principalmente al aspecto nosográfico de la patología sexual, además de ir construyendo al mismo tiempo un modelo normativo de sexualidad.

El enfoque imperante en la primera sexología era el biomédico y sostenía la articulación entre sexo, individuo y cultura. En este mismo sentido, se planteaba que la sexualidad debía ser entendida como “energía” que se ubicaba dentro del individuo y que era reprimida a través de la acción de la cultura. Es decir, producía en los individuos conflictos constantes que tenían relación con el control que se

ejercía sobre su comportamiento. Dentro de la línea psicoanalista, en el ámbito de la psicología, esta “energía” es denominada como “pulsión” o “instinto”.

A fines del siglo XIX, los científicos trabajan en la clasificación, enumeración y descripción de las “perversiones” sexuales, centrándose así más en la nosografía que en la terapéutica y enfatizando el aspecto psicopatológico. Este que hacer se enmarca en un contexto en el que primaba la ideología sexual Victoriana, que concebía a la sexualidad dentro de un matrimonio monogámico heterosexual, teniendo como única función la reproducción. En este momento, se desconocían las necesidades sexuales de la mujer y la sexualidad era asociada con la indecencia, logrando de esta manera restringirla.

El médico inglés Henry H. Ellis en su obra “Estudios de la Psicología del Sexo” (1859 – 1939), que introduce el tema de la sexualidad humana, considerado desde diferentes puntos de vista, a través de los cuales se refiere al sexo como un instinto humano natural, aceptando la masturbación y considerando la sexualidad femenina según cita Piola (1994).

El fundador del psicoanálisis, Sigmund Freud demuestra la trascendencia de la sexualidad en los individuos, planteando que existiría una energía que mueve al hombre llamada “libido”. Asimismo, plantea que las frustraciones sexuales serían el origen de muchas fobias y miedos, como también da a conocer al mundo sus propuestas sobre la sexualidad infantil y el complejo de Edipo.

Una segunda etapa que se produce en el desarrollo de la sexología es la denominada “**sexología científica**”, que define como su problema central el *orgasmo*. Aquí aparecen investigadores como Wilhelm Reich (1922) y Alfred Kinsey (1894-1956). El primero, propone la “liberación” de la energía que puede ser positiva para la sociedad y que permite la apertura hacia la sexualidad de las personas “comunes” y pone al descubierto lo que él denomina “la verdadera naturaleza del poder del orgasmo”, como unidad de medida del funcionamiento psicofísico.

El segundo A. Kinsey, rompe mitos y creencias pre-existentes sobre la “frigidez femenina” y su desinterés por la gratificación sexual, argumentos que vienen a apoyar la tesis central del segundo periodo de la sexología.

Paralelamente inspirados por los nuevos planteamientos, van surgiendo movimientos por la libertad sexual tanto en Europa como en América del Norte. De acuerdo con Piola (1994), entre 1928 y 1932 existía la “*Liga por la Reforma Sexual*” que organizaba conferencias anuales, en donde se hacen planteamientos en torno a la completa igualdad de derechos para ambos sexos y la liberación del sexo con un objetivo puramente reproductivo, entre otros.

Este proceso continuo de liberalización sexual, va trasladando el énfasis desde la necesidad de contar con parámetros de normalidad versus la enfermedad, hacia lo que es la conducta sexual como un derecho al placer, así la obtención del

orgasmo pasa a ser un aspecto fundamental, en lo que se refiere a la conducta sexual adulta. Además, se puede observar que durante el transcurso del tiempo se han ido dando distintas formas de concebir la sexualidad humana, temática que además ha sufrido transformaciones.

El desarrollo de la sexología moderna está fuertemente marcado por las investigaciones realizadas en la década de los '60, los principales exponentes de esta época son los médicos William H. Masters y Virginia E. Johnson. Ellos publican en 1966 sus estudios denominados "Respuesta Sexual Humana". Destacan el hecho que tanto hombres como mujeres tienen la misma capacidad de respuesta sexual y que el deseo sexual no desaparece con la menstruación, embarazo o menopausia; además no dejan de señalar los efectos benéficos de la masturbación.

Además, plantean el modelo "Bifásico" de la respuesta sexual humana, es decir, la conducta sexual se daría en dos fases que serán excitación y orgasmo, las que a su vez se subdividen en excitación y meseta; y orgasmo y resolución (Master. H. y Jonson, 1966).

Posteriormente, aparecen los planteamientos de Helen Kaplan sobre sexualidad. Ella complejiza el modelo de respuesta sexual elaborado por Masters y Johnson, planteando un modelo "Trifásico" de respuesta sexual humana. La autora comienza a hablar sobre el concepto de "deseo" y lo refiere como una fase de

predisposición del sujeto para llevar a cabo el acto sexual, que no tendría correlato fisiológico genital, y que se produciría antes de las fases de excitación y orgasmo planteadas por Masters y Johnson. Es decir, la respuesta sexual humana estaría conformada por tres fases.

Luego se produce la socialización de los planteamientos que separa la reproducción del acto sexual (la perisexualidad), primero por el surgimiento de los anticonceptivos y, segundo por los actos tecnológicos reproductivos. Con esta desvinculación entre fecundación y actividad sexual, se descentra la sexualidad de la heterosexualidad como modelo imperante.

Actualmente, gracias al desarrollo de la ciencia, se sabe que el “sexo” es más que la diferencia externa y visible entre el hombre y la mujer. Existen dos categorías para entenderlo. La primera hace alusión a las diferencias físicas que son constitutivas entre hombres y mujeres y, la segunda se refiere al comportamiento erótico o sexual.

Otro concepto importante que se relaciona con la sexualidad es el de “identidad”. Freud aborda este tema incluyéndolo en su teoría global sobre sexualidad. Si bien no se preocupa específicamente de este concepto, sí lo hace sobre los conceptos de masculinidad y femineidad. Aquí es esencial el concepto de bisexualidad, según el cual se encuentran elementos masculinos y femeninos en todos los

individuos, aunque en distintas proporciones. Para Freud esta era parte de la “base” biológica que subyace a las funciones psicológicas.

Continuando con la evolución histórica, puede decirse que la “revolución sexual” de los pasados 30 o 40 años implica dos elementos básicos, por un lado, es una revolución en la autonomía sexual femenina, y por otro, se produce un florecimiento de la homosexualidad, masculina y femenina.

Como se puede observar, el concepto de sexualidad y la forma de concebir este espacio de la vida de los seres humanos se ha transformado a medida que ha pasado el tiempo. Esta situación ha generado inquietud entre los investigadores, tanto desde el ámbito de la biología, como desde el ámbito de psicología, produciéndose una evolución que tuvo que cambiar su forma de concebir al sujeto, las propuestas de abordajes clínicos y la forma de ejercer el rol de terapeuta, para lograr coherencia con las innovaciones que esta área de la vida de los sujetos iba asumiendo.

La perspectiva constructivista cognitiva fue sufriendo los cambios mencionados anteriormente de manera paralela, logrando observarse distintos momentos en su desarrollo, presentando diferentes maneras de pensar al sujeto y de asumir el rol del clínico, a medida que fue avanzando en su evolución. Se puede constatar, además, que estos cambios se dieron en coherencia con los cambios en la forma de concebir la sexualidad.

2.2.2.1. CONCEPTO DE SEXUALIDAD

La sexualidad es una dimensión fundamental del ser humano que está presente a lo largo de su vida. Su desarrollo armónico es fundamental para la formación integral de la persona. Su finalidad es la relación humana, por lo tanto; contempla dimensiones comunicativas, afectivas, de placer y reproductivas. Su desarrollo comprende aspectos biológicos, psicológicos y sociales, resaltando dentro de estos últimos la dimensión ética.

La sexualidad es parte fundamental de la personalidad de todos los seres humanos, Incide en las relaciones interpersonales que se establecen en el ámbito familiar, social y amoroso.

Todo el tiempo estamos comunicando y expresando nuestra sexualidad. Nuestro cuerpo es sexualidad, la manera como saludamos, las miradas, la expresión del rostro, el movimiento de las manos, la postura del cuerpo, la forma de llevar la ropa, los colores que preferimos para ella, las palabras que elegimos, etc., son señales que llegan a los otros y revelan si hay o no empatía.

La sexualidad es una parte importante de nuestra vida, no solo por el placer que experimentamos sino también por la posibilidad de acercamiento entre dos personas. Pero sexualidad no debe entenderse únicamente como genitalidad o penetración. Puede ser una expresión mucho más amplia que permite a los seres

humanos comunicarse y trascender afirman Ardila, Stanton y Cubillos (1993).

Además, señalan estos autores que la sexualidad es inherente y propia de los seres humanos, es algo que nos permite relacionarnos corporal y afectivamente con otros.

El concepto de sexualidad aparece con el hombre y aunque incluye la genitalidad va mucho más allá de esta. La sexualidad implica la integralización del ser humano: movimientos, sensaciones, fantasías, sentimientos, conductas, pensamientos, creencias, en fin, elementos que en conjunto se pueden expresar posibilitando relación, intercambio, crecimiento y trascendencia (Ardila y otros, 1993).

Focault plantea que hoy en día la sexualidad no se refiere a la actividad sexual propiamente dicha, sino también a una especie de núcleo psíquico que da un sentido definitivo a la identidad de cada persona (Lamas).

Para el psicoanálisis la sexualidad es eminentemente traumática, lo que quiere decir que la evolución del sujeto humano en la apropiación de su posición masculina o femenina, al contrario de la opinión corriente, un desgaste psíquico en ciertos casos enorme como bien lo atestiguan síntomas tan severos como las perturbaciones histéricas, parálisis, inhibiciones, disfunciones, etc. o hasta el desgaste intelectual asociado a determinadas inhibiciones sexuales.

Desde un punto de vista biológico, la sexualidad es un dominio de la diversidad, es una especie de diversificación. Nada impide pensar en este terreno sobre la posibilidad de un tercero o enésimo sexo, esto se determina en la conferencia sobre masculinidad (1989).

La sexualidad humana de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) se define como: "Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores "biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales".

Se propone que la sexualidad es un sistema de la vida humana que se compone de cuatro características (holones), que significan sistemas dentro de un sistema. Estas características interactúan entre sí y con otros sistemas en todos los niveles del conocimiento, en particular en los niveles biológico, psicológico y social. Las cuatro características son: el erotismo, la vinculación afectiva, la reproductividad y el sexo genético (Genotipo) y físico (Fenotipo).

- El erotismo es la capacidad de sentir placer a través de la respuesta sexual, es decir a través del deseo sexual, la excitación sexual y el orgasmo.
- La vinculación afectiva es la capacidad de desarrollar y establecer relaciones interpersonales significativas (la suprema, el amor).
- La reproductividad es más que la capacidad de tener hijos y criarlos, incluye efectivamente los sentimientos y actitudes de maternidad y paternidad, además de las actitudes favorecedoras del desarrollo y educación de otros seres.
- La característica del sexo desarrollado, comprende el grado en que se vivencia la pertenencia a una de las categorías dimórficas (femenino o masculino). Es de suma importancia en la construcción de la identidad, y de la estructura sexuales, basado en el sexo, incluye todas las construcciones mentales y conductuales de ser hombre o mujer. Uno de los productos de la interacción de estos holones elementos integrados es la orientación sexual. En efecto, cuando interactúan el erotismo la capacidad de sentir deseo, excitación, orgasmo y placer, la vinculación afectiva (la capacidad de sentir, amar o enamorarse y el género lo que nos hace hombres o mujeres, masculinos o femeninos) obtenemos alguna de las orientaciones sexuales a saber: la bisexualidad, la heterosexualidad y la homosexualidad.

La definición de trabajo propuesta por la OMS (2006) orienta también la necesidad de atender y educar la sexualidad humana. Para esto es de suma importancia, reconocer los derechos sexuales, el derecho a la libertad sexual, el derecho a la

autonomía, integridad y seguridad sexuales del cuerpo, el derecho a la privacidad sexual, el derecho a la equidad sexual, el derecho al placer sexual, el derecho a la expresión sexual emocional, el derecho a la libre asociación sexual, el derecho a la toma de decisiones reproductivas, libres y responsables, el derecho a información basada en el conocimiento científico, el derecho a la educación sexual integral, y el derecho a la atención de la salud sexual. En la medida en que estos Derechos sean reconocidos, ejercidos y respetados; tendremos sociedades más sanas sexualmente.

Es importante notar que la sexualidad se desarrolla, se expresa de diferentes maneras a lo largo de la vida, de forma que la sexualidad de un infante no será la misma que la de un adolescente o un adulto. Cada etapa de la vida necesita conocimientos y experiencias específicas para su óptimo desarrollo.

En este sentido, para los niños es importante conocer su cuerpo, sus propias sensaciones y aprender a cuidarlo. Un niño o una niña que puede nombrar las partes de su cuerpo incluyendo el pene, el escroto o la vulva y que ha aceptado que es parte de él, es más capaz de cuidarlo y defenderlo. También es importante para ellos conocer las diferencias y aprender que tanto los niños como las niñas son valiosos y pueden realizar actividades similares. En esta etapa aprenden a amar a sus padres, a sus hermanos y a las personas que los rodean, pueden tener sus primeros enamoramientos infantiles que son diferentes de los enamoramientos de los adolescentes y también viven las primeras separaciones

o pérdidas, aprenden a manejar el dolor ante estas. En cuanto a la reproductividad, empiezan a aprender a cuidar de los más pequeños pueden empezar con muñecos o mascotas y van desarrollando su capacidad reproductiva.

También tienen grandes dudas sobre su origen, generalmente las dudas que tienen con respecto a la relación sexual necesitan la aclaración del sentido amoroso y del deseo de tener lo que tuvieron sus padres. Les resulta interesante el embarazo y el nacimiento en un sentido de conocer su propio origen. Sobre todo, será importante indagar la pregunta y responderla al nivel de conocimiento de acuerdo a la edad del menor.

La sexualidad adulta contiene los cuatro elementos en una interacción constante. Por ejemplo, si una mujer se siente satisfecha y orgullosa de ser mujer, es probable que se sienta más libre de sentir placer y de buscarlo ella misma. Esto genera un ambiente de cercanía afectiva y sexual con la pareja y un clima de mayor confianza que a su vez repercute en las actividades personales o familiares que expresan la reproductividad. En realidad, podríamos empezar por cualquiera de las características en estas repercusiones positivas o también negativas.

Cada una de las características presentará problemas muy específicos. Así, encontramos en el sexo, los problemas de homofobia, violencia contra la mujer, inequidad sexual, etcétera. En la vinculación afectiva se encuentran las relaciones

de amor/odio, la violencia en la pareja, los celos, el control de la pareja. El erotismo presentará problemas tales como disfunciones sexuales o las infecciones de transmisión sexual. En cuanto en las reproductividades se observan desórdenes de la fertilidad, violencia y maltrato infantil, abandono de los hijos, etc.

2.2.2.1.1. COITO. El vocablo coito deriva del latín "coïtus" que se refiere a la unión íntima entre dos sexos o cópula sexual, debido a que consiste en la introducción del pene en la vagina o el ano, además se puede decir que las parejas heterosexuales fértiles, pueden estar presentes en fines reproductivos. El período de durabilidad de un acto sexual puede ser desde dos minutos hasta más de cuarenta minutos.

En esta área existen diversos tipos de coitos como el coito vaginal, coito anal.

El coito anal, es la penetración que se hace en el ano, aquí en la zona anal se necesita lubricación para que se les haga más fácil de penetrar que en el área de la vagina, pero también pueden correr con el riesgo de entrar en contacto con enfermedades de transmisión sexual que se transmite de persona a persona por medio del contacto sexual que se produce durante las relaciones sexuales, incluyendo vaginal, el anal y el oral.

El coito vaginal, es cuando introducen el pene en la vagina y realizan la práctica sexual que entre individuos fértiles tiene probabilidades de resultado en la fecundación y embarazo por lo que es el blanco de algunos sistemas anticonceptivos que es el que impide o reduce la posibilidad de una fecundación en mujeres fértiles que mantienen vínculos sexuales de condición heterosexual en el cual incorporan el coito vaginal.

2.2.2.2. PROBLEMAS SEXUALES MÁS FRECUENTES EN LA PAREJA

Tanto hombres como mujeres pueden experimentar una gran variedad de disfunciones sexuales. Algunos de estos trastornos implican dolor, dificultad para alcanzar el orgasmo o dificultad para mantener la excitación sexual.

Sufrir problemas sexuales es una experiencia compleja, pues muchas veces esta situación no solamente afecta a la persona que la sufre, sino también a su pareja. Aunque los psicólogos expertos en terapia sexual tratan a diario con pacientes que acuden a sus consultas por este tipo de trastornos, a muchos individuos les resulta difícil dar el paso y buscar ayuda profesional, principalmente por la vergüenza que sienten.

Los problemas sexuales más habituales son:

2.2.2.2.1. Trastorno del deseo sexual: La falta de interés en el sexo, o la falta de deseo sexual, es un problema frecuente en ambos sexos; sin embargo, es más frecuente entre las mujeres. De hecho, es considerada la disfunción sexual más común en el sexo femenino, llegando a una incidencia del 33% entre los 18 y 59 años y hasta el 45% en la menopausia. Esta apatía no solo incluye desinterés por el sexo, sino también por toda conducta sexual, como por ejemplo la masturbación.

Las causas pueden ser tanto físicas como psicológicas. Respecto a estas últimas, destacan las siguientes: los problemas de pareja, otras disfunciones sexuales

vaginismo, disfunción eréctil, trastornos del estado de ánimo, ansiedad y estrés, cansancio o la monotonía.

2.2.2.2.2. Disfunción eréctil: Es la incapacidad que tiene el hombre para lograr y/o mantener la erección del pene y, por lo tanto, para tener un coito satisfactorio. Es uno de los problemas sexuales más temidos entre los varones, y puede tener un impacto severo en la vida del afectado, especialmente en su autoestima y en sus relaciones interpersonales. Ocurre por distintas causas, aunque la ansiedad de ejecución es uno de los orígenes psicológicos que pueden provocar esta limitación sexual y que convierte este problema en un círculo vicioso del que cuesta salir.

2.2.2.2.3. Trastorno en la excitación sexual en la mujer: Este trastorno hace referencia a la imposibilidad de experimentar cambios fisiológicos durante la excitación sexual, como por ejemplo la lubricación vaginal, aceleración de los latidos del corazón y tensión muscular; una situación que permanece durante toda la actividad sexual. Igual que ocurre con la disfunción eréctil, el trastorno de excitación en la mujer tiene una incidencia elevada. Los factores psicológicos que mayor importancia tienen en la aparición de este problema sexual son el miedo anticipado a tener un nuevo fracaso sexual y la ansiedad que este miedo provoca.

2.2.2.2.4. Vaginismo: Es una disfunción sexual femenina que se caracteriza por la imposibilidad para conseguir la penetración vaginal debido a la contracción de los músculos que rodean la entrada de la vagina. Ocurre por un espasmo reflejo que hace que se contraigan los músculos de esta zona provocando así el cierre

de la abertura vaginal. La causa suele encontrarse en el hecho de que algunas mujeres relacionan la penetración con la sensación de peligro. La ansiedad que deriva de esta situación causa una respuesta de tensión que imposibilita la relajación de la musculatura vaginal.

2.2.2.2.5. Eyaculación precoz: Es un trastorno del orgasmo masculino en el que el varón expulsa el semen prematuramente, sin que este lo desee, de forma recurrente en respuesta a la estimulación sexual ya sea antes, durante o después de la penetración. Puede originarse por distintas causas, siendo los factores psicológicos los predominantes. Entre las causas psicológicas se incluyen: baja autoestima, ansiedad de ejecución, depresión, angustia y nerviosismo.

2.2.2.2.6. Anorgasmia: Es otro tipo de trastorno del orgasmo que afecta tanto a hombres como a mujeres; no obstante, es más frecuente en el caso de esta última anorgasmia femenina. Se define como una ausencia o retraso del orgasmo durante una actividad sexual normal, y como en el caso anterior, suelen predominar los factores psicológicos frente a los orgánicos.

2.2.2.2.7. Trastorno por dolor: La dispareunia es el dolor persistente y recurrente en el área pélvica durante o poco después de la penetración, la erección o la eyaculación, y pueden sufrirlo tanto hombres como mujeres, aunque es más frecuente en mujeres dispareunia femenina. Los estudios científicos concluyen que aproximadamente un 12% de las mujeres lo padecen. La dispareunia femenina suele aparecer asociada a problemas de vaginismo.

2.2.2.2.8. Trastorno por aversión al sexo: Las personas que sufren este

trastorno, también llamado rechazo sexual, evitan por activa y por pasiva todo contacto genital. La causa suele estar en la ansiedad extrema y pánico ante el acto sexual. Suele darse con más frecuencia en mujeres.

2.2.2.3. CONSECUENCIAS DE NO TENER SEXO EN LA PAREJA

La intimidad en la pareja es una necesidad que debe ser cubierta, no sólo por la parte emocional; tu cuerpo sufre cambios debido a la falta de actividad sexual. Según el sitio especializado denominado Prevention, hay algunos cambios fundamentales que afectan a tu cuerpo cuando dejas de tener intimidad en la pareja.

Algunos de estos cambios solo afectan a las mujeres, otros solo a los hombres y algunos a los dos por igual. Estos cambios pueden ser emocionales o físicos:

2.2.2.3.1. Aumenta la ansiedad: El sexo ayuda a que las parejas puedan controlar su nivel de ansiedad, estrés y mal humor. Según un estudio realizado en Escocia, se llegó a la conclusión que las parejas que tienen intimidad al menos una vez cada dos semanas, tienen un mejor manejo de la ansiedad y el estrés. La ansiedad y el estrés pueden ser muy peligrosos para la salud, ambas pueden influir elevándose la presión arterial, provocando daños a nivel cardíaco. El sexo produce que el cuerpo segregue hormonas que dan un sentimiento de bienestar general. La presencia de oxitocina y endorfinas ayudan a que te sientas bien y haciendo tu vida más fácil, según los investigadores.

2.2.2.3.2. Incrementa las posibilidades de que los hombres desarrollen cáncer de próstata: Según los investigadores y lo publicado por un estudio realizado por la Asociación Americana de Urología, se encontró que los hombres que se mantienen activos sexualmente tienen un 20 por ciento menos de posibilidades de desarrollar este tipo de cáncer. La causa está asociada al hecho de que los hombres que eyaculan más a menudo, se deshacen de las sustancias tóxicas que luego pueden cimentar esta enfermedad.

2.2.2.3.3. Incrementan las posibilidades de que contraigan enfermedades como la gripe y los resfríos tanto en hombres como en mujeres: Por un lado, la falta de sexo disminuye las posibilidades de que estés en contacto con más gérmenes, pero por el otro, tu cuerpo se priva del incremento de defensas en el sistema inmunológico, haciéndote más propenso a contagiarte de gripe y resfríos. De acuerdo con los investigadores de la Universidad de Wilkes-Barres en Pensilvania, se encontró que las personas que tienen sexo una o dos veces por semana disfrutan de un sistema inmunológico un treinta (30) por ciento más fuerte, en comparación con las personas que no tienen intimidad casi nunca.

2.2.2.3.4. Aumentan las inseguridades en la relación: La falta de intimidad en una pareja puede producir inseguridades e interrogantes que son cien por ciento fundados. Las relaciones íntimas en una pareja, son fundamentales para que los dos sigan sintiendo esa conexión que solo se puede sentir en pareja. Si quieres evitar problemas más serios en tu relación, es bueno tener en cuenta que la intimidad va más allá de la parte física y es fundamental para la seguridad y crecimiento emocional de los dos.

2.2.2.3.5. Las posibilidades de sufrir disfunción eréctil aumentan en los hombres: Aparentemente, los estudios concluyen que los hombres que no mantienen relaciones sexuales con sus parejas pueden incrementar sus posibilidades de sufrir de esta enfermedad. Un estudio publicado por el American Journal of Medicine concluye que como la parte masculina es un músculo, la falta de uso lo afecta como a todos los músculos del cuerpo.

2.2.2.4. ASPECTOS NECESARIOS PARA LA SATISFACCIÓN EN LA RELACIÓN DE PAREJA

La decisión de formalizar una relación de noviazgo depende del grado de satisfacción que es percibido por los miembros de la díada. Generalmente la pareja comparte en común un sentimiento que los une y una experiencia de bienestar en compañía del otro por lo que surge el deseo de postergar esta vivencia a través del matrimonio.

Para que ese deseo no se pierda, es importante que la pareja entienda que es necesario que esta unidad no se pierda y el “nosotros” tenga tanta importancia como el “yo” o el “tú” para que pueda alcanzar cierta estabilidad y logren de esta manera compartirse nuevos momentos y experiencias, y que juntos puedan enfrentar los nuevos retos en la nueva etapa que se les presenta.

Por su parte Carl Rogers (2010) habló sobre las características de un buen

matrimonio y él creía que un buen matrimonio es el progreso de cada cónyuge para convertirse en su propio yo.

En el momento en que se presenten los conflictos o mejor aún para evitarlos, en la relación de pareja es necesaria la existencia de ciertas habilidades que puedan ayudar a resolverlos. Los miembros de la pareja deben aprender que son individuos y por lo tanto, pueden permitirse no estar de acuerdo en todo, pero es favorable que puedan aprender a apreciar las diferencias entre ellos e incluso utilizarlo como motivación en la expresión de sentimientos; hacer flexibles las fronteras entre ellos de manera que sea posible el contacto saludable; alentarse a mostrar el afecto entre ambos y apoyarse mutuamente en forma positiva; apreciar los propios conflictos y los de otros, tener respeto y lealtad, paciencia, auténtica curiosidad sobre los sentimientos y puntos de vista de los otros; ser terminantes, juguetones y hasta experimentales cuando las soluciones creativas sean necesarias.

Según Scorsolini-Comin (2012), un instrumento que ha sido intensamente estudiado es la Escala de Satisfacción Marital –MSS (Pick & Weiss & Andrade Palos, 1988), la cual está compuesta por tres factores:

- 1) Satisfacción en la interacción marital: Evalúa la percepción de los cónyuges respecto a la satisfacción percibida en el matrimonio, comparándola con otros parámetros conocidos, como los de la familia y los miembros del círculo social más amplio.

2) Satisfacción con los aspectos emocionales del cónyuge: Satisfacción del cónyuge respecto a cómo se dan las experiencias afectivas y se muestran las emociones en su matrimonio.

3) Satisfacción en los aspectos estructurales y la organización física del cónyuge: Evalúa la satisfacción de los cónyuges en cuanto a cómo la pareja se organiza internamente, la forma en la que se enfrentan a su matrimonio.

Uno de los modelos planteado por Millar, Nunnally y Walkman (1975) citado por Sánchez Aragón (1995) establecen siete elementos necesarios para lograr la satisfacción en la relación de parejas que son: antecedentes de socialización, roles de transición en la familia, número de hijos, años de casados, frecuencia y duración de la convivencia, nivel socioeconómico y espacio para los niños; sin embargo, los autores concluyen que de estos siete elementos sólo el de transición de roles y la duración de la convivencia afecta directamente a la satisfacción en la vida de pareja.

Otro modelo aportado por Lederer y Jackson (1968) citado por Nina Estrella (1985) afirma que no existe una única manera de relacionarse entre dos personas para obtener un alto grado de satisfacción marital, pero los siguientes elementos parecen ser de vital importancia en la relación marital satisfactoria:

1) Respeto mutuo, pues cada cónyuge debe de buscar algunas cualidades y habilidades importantes para respetarse mutuamente.

2) La tolerancia de un cónyuge hacia otro.

3) Cada cónyuge debe de cumplir con sus roles y funciones, sin verlos como una obligación.

De acuerdo con la información vista hasta aquí es necesario hacer hincapié en la importancia que tienen las diferentes áreas que componen una relación marital. Es probable que dentro de lo que abarca la satisfacción una pareja se encuentre satisfecha con una parte de su relación y menos satisfecha con otra; siendo importante dividir las distintas áreas que componen una relación de emparejamiento. Al respecto, las áreas de satisfacción se catalogan de la siguiente manera:

- 1) Físico-sexual, expresa contactos e intercambios físico-corporales.
- 2) Interacción, refleja intercambios emocionales y de comprensión que facilitan la interacción de la pareja.
- 3) Comunicación y diversión, es la manera en que la pareja se comunica afectivamente dentro y fuera del hogar.
- 4) Familia, manifiesta la distribución y cooperación de las tareas de hogar por parte de la pareja.
- 5) Toma de decisiones, refleja la organización y funcionamiento de la pareja;
- 6) Hijos, se refiere a cómo se siente el cónyuge con respecto a la educación, atención y cuidado que su pareja da a los hijos.

Es posible observar cómo diversas variables de personalidad de cada miembro, el tipo sociodemográfico, los hijos o la escolaridad pueden tener efectos significativos en la forma en la que se aprecia a la pareja y a la relación.

Muñoz (1978) realizó un estudio sobre satisfacción marital, la influencia de los factores de balance marital y de autorrealización. Los resultados mostraron que las mujeres con mayor autorrealización tienden a tener menor satisfacción marital y que ellas enfatizan su individualidad sobre la relación marital. Los resultados de los hombres no fueron estadísticamente significativos. Esto significa que las mujeres con un matrimonio satisfactorio les corresponde la autorrealización más baja. La explicación a esto puede entenderse con la idea de que el matrimonio en el que se cede la individualidad impide que los sujetos desarrollen todo su potencial humano. Así como aquellos individuos que están dispuestos a defender su individualidad, le dan más importancia a su desarrollo como personas. Sin embargo, también se encontró que aquellas mujeres de matrimonios no-satisfactorios probablemente están tan envueltas en sus dificultades maritales que sea irrelevante el punto en el cual están situadas en el "continuo matrimonio-personas". En cuanto a los hombres, los resultados sugirieron que la autorrealización del hombre no está tan ligada al tipo de matrimonio que tenga.

En un estudio realizado por Lewis y Spanier (1980) citado por Roca (2003) se comprobó que las recompensas de la interacción entre cónyuges similitud, atracción y facilidad para la comunicación, la gratificación emocional expresiones de amor y afecto e interdependencia emocional, la efectividad de la comunicación auto-divulgación, empatía y concordancia entre lenguaje verbal y no verbal, el ajuste de roles compartir los roles y complementariedad, así como la cantidad de

interacción actividades compartidas y solución efectiva de los problemas entre los miembros de la pareja son importantes aspectos para la calidad marital.

En cuanto a la satisfacción marital en hombres y mujeres Rhyne (1981) encontró que los hombres tienden a estar más satisfechos con sus matrimonios que las mujeres, con la excepción de aquellos casos en los que la mujer posee un puesto en el trabajo más alto que su esposo y que además la remuneración económica es mayor en ella, el hombre tiende a estar menos satisfecho según White (1983).

Estudios realizados por diferentes autores en el área de la satisfacción marital revelan diversos resultados. Con respecto a la condición de la mujer ligada a la familia en conjunto, "el lugar de la mujer se encuentra en el hogar". A manera de una defensa compensatoria, la mujer puede negar la importancia de la vida familiar e idealizar papeles profesionales públicos típicamente masculinos, o bien puede hacer valer la suprema importancia de la maternidad y de la vida familiar (Lomas, 1983).

Estudios realizados en los noventa demostraron que, en una familia equilibrada con el trabajo de la mujer, la relación esencialmente complementaria entre marido y mujer tiende a convertirse cada vez más en una relación simétrica. La presión inevitable que ejerce la esposa que trabaja sobre la relación marital tiende a una unión más igualitaria, más democrática y marca como prerequisite esencial de una relación conyugal armoniosa el rol instrumental del marido y el rol expresivo

de la esposa (Chávez, 1994).

Méndez, Díaz Loving y Rivera Aragón (2018) construyeron y validaron psicométricamente un instrumento que midiera si el doble vínculo como un patrón de comunicación afecta a la satisfacción en la relación de pareja. Se observó una relación negativa entre la variable comunicación en doble vínculo y la variable de satisfacción marital. La edad de los cónyuges y el número de hijos resultó un factor importante a considerar cuando se manifiesta comunicación en doble vínculo en las parejas.

El hombre considera que la ausencia de infidelidad por parte de la mujer parece ser el mejor predictor de satisfacción marital, mientras que para ella es la ausencia de abuso físico y/o verbal por parte de su pareja.

Igualmente se considera que las mujeres son capaces de expresar sus sentimientos, mientras que los hombres son considerados más secos en esta situación, lo que significa que existe una baja satisfacción cuando un cónyuge expresa sentimientos y el otro evita la situación. Esto ocasiona que las esposas se vuelvan menos expresivas emocionalmente, que acusen a su compañero de no involucrarse en la relación y algún otro comportamiento entendible, pero mal adaptativo. Los esposos por su parte no logran entender del todo el comportamiento de su pareja y se muestran distantes en la interacción. Los autores mencionan que, aunque esta no sea ciertamente la razón del fracaso en

todos los matrimonios, sí refleja un patrón dañino para algunos.

En el ámbito sexual, existe la percepción que las mujeres reportan mayor satisfacción que los hombres, pero que en algunos casos ambos sexos reportan mayor satisfacción marital a mayor frecuencia de relaciones sexuales. Los menos satisfechos son quienes se perciben que tienen problemas sexuales como disfunción eréctil y eyaculación precoz en el hombre y sequedad vaginal en la mujer.

2.2.3. EL MANEJO DE CONFLICTO EN LA RELACIÓN DE PAREJA

2.2.3.1. DEFINICIÓN DE CONFLICTO

Definir el conflicto desde una sola perspectiva resulta imposible ya que la visión del mismo sería parcial e incorrecta. Diferentes enfoques postulan sus propias definiciones tratando de describir la naturaleza y función del enfrentamiento. Por lo tanto, para comprender el significado del conflicto es necesario analizar el concepto desde diferentes corrientes de la psicología, es por eso que a continuación se presenta la interpretación que se le da al enfrentamiento desde diferentes enfoques.

El enfoque primitivo del conflicto suponía que todo enfrentamiento era malo. Se veía al conflicto en forma negativa y se utilizaba como sinónimo de términos entre

ellos: la violencia, la destrucción e irracionalidad para reforzar su connotación negativa. Por definición, el conflicto era dañino y debía evitarse. Es importante destacar que el problema se inicia en el momento en el cual es percibido por una de las partes involucradas, con esto se puede definir el conflicto como un proceso que comienza cuando una parte percibe que la otra la ha afectado o está por afectarla en forma negativa en algo que la primera parte estima.

En este sentido, el conflicto surge cuando existen objetivos, fines o valores mutuamente incompatibles o exclusivos entre los seres humanos. Ambos grupos de valores pueden ser deseables, pero no pueden perseguirse simultáneamente; sino que tiene que elegirse uno a expensas del otro.

El conflicto es un proceso interpersonal que surge por desacuerdos sobre las metas planteadas o los métodos que se usan para lograr tales propósitos. De esta manera, Baena (2012) lo define como “la oposición entre impulsos o deseos contradictorios”. En términos generales, se trata del conjunto de obstáculos y problemas que se pueden presentar durante el proceso para lograr un objetivo.

2.2.3.2. ETAPAS DE LA RELACIÓN DE PAREJA Y EL CONFLICTO

Para poder comprender el conflicto en la relación de pareja es necesario saber que existe un ciclo de vida que cada pareja experimenta. Según Sánchez Aragón (1995) la pareja desarrolla cierta dependencia basada en el tiempo, las vivencias

y evoluciones compartidas como un modo característico de relación interpersonal; todo esto conforma el ciclo por el cual la pareja nace y se desarrolla. Este proceso presenta una serie de etapas complejas, en ocasiones progresivas, en otras regresivas, estáticas, dinámicas; estables y cambiantes, con oscilación entre periodos de cercanía y de distancia caracterizado por estadios de continuidad y discontinuidad.

Rage Atala (1990) considera que las etapas del ciclo vital de la pareja son jerárquicas y cada ciclo tiene su particular problemática. No obstante, cada etapa es autónoma, completa y distintiva en sí misma. La pareja atraviesa en cada etapa por una serie de conflictos y expectativas que se tienen que ir resolviendo.

Con respecto al tema Levinger y Snoek (citado en Díaz Loving y Sánchez Aragón, 2020) distinguen tres fases dentro del ciclo:

- 1) Conciencia, incluye procesos que guían la atracción, como rasgos superficiales, atracción física, competencia, calidez e interés en actividades similares.
- 2) Contacto superficial, las personas viven los efectos de la interacción, en donde la forma, la frecuencia y la intensidad determinan la atracción, así como las actitudes similares y las conductas dadas por los papeles sexuales.
- 3) Mutualidad, se distingue por la gran cantidad de auto-divulgación concerniente a los sentimientos personales. Se expresa y se comparte información sobre el bienestar de ambos miembros y se crean normas para la pareja. Se asumen

responsabilidades para proteger y mejorar la relación y se eleva el compromiso emocional. Este nivel es el más importante en determinar las conductas de la pareja, ya que la relación ha alcanzado cualidades interpersonales únicas.

Por su parte Murstein (1976) menciona en su Teoría de Estímulo-Valor- Rol que la relación de pareja consta de tres fases o etapas que son:

- 1) Etapa de estímulo, es el primer contacto, en el cual los miembros de la pareja son atraídos por cuestiones superficiales de la otra persona, su manera de vestir, el físico, a través de una evaluación cognitiva.
- 2) Etapa de valor, se da un alto nivel de auto divulgación, por lo que se encuentra complementariedad en valores (en caso de existir). La comunicación durante esta etapa es sumamente importante y la evaluación se presenta como conductual.
- 3) Etapa de rol, los miembros de la pareja encuentran si hay o no compatibilidad verdadera, siendo este un proceso cognitivo-conductual.

De igual manera Sánchez Aragón (1995) propone un ciclo en el cual las variables de tiempo en la relación y presencia o ausencia de hijos es importante para el desarrollo de la pareja. A continuación, se definen únicamente aquellas etapas que serán útiles para el presente estudio:

- 1) Noviazgo (0 a 6 meses), etapa que inicia con la atracción y el conocimiento mutuo de la pareja, el descubrimiento de la personalidad, gustos, intereses y hábitos que permiten o no la apertura de cada uno de los miembros hacia el otro.
- 2) Noviazgo (6 meses hasta el matrimonio), la pareja va encontrando estabilidad ya que ambos poseen un mayor conocimiento del otro en términos de diferencias

y semejanzas, se da un enfrentamiento de situaciones sociales nuevas y convencionales. En esta etapa se da la pauta para la posible formalización de la relación a partir de la negociación de diferencias y la aceptación de similitudes.

3) Matrimonio sin hijos (0 a 3 años de matrimonio).

4) Matrimonio con hijos (0 a 3 años, 3 a 7 años, 7 a 14 años y de más de 14 años de matrimonio).

Por su parte, el Ciclo de Acercamiento- Alejamiento menciona que las relaciones interpersonales pueden verse como una serie de pasos ligados que se dan a través del tiempo y la relación, que determinan y definen el nivel de acercamiento e intimidad que perciben los sujetos involucrados; de manera que cada episodio es afectado por eventos anteriores, en conjunto con las expectativas del futuro. Es importante señalar que la percepción individual sobre el nivel de cercanía o lejanía de la pareja es subjetiva y no necesariamente concuerda entre sus miembros. Dependiendo del grado de acercamiento-alejamiento en que se encuentra la relación, cada miembro va a evaluar tanto afectiva como cognitivamente las conductas del otro de manera distinta. El Ciclo de Acercamiento-Alejamiento es visto como un constante flujo dinámico a través del tiempo, ya que los miembros de la pareja reflejan lo que les ha acontecido y lo comparan con lo que les gustaría que sucediera, o imaginan lo que podría suceder (Méndez, Díaz Loving y Rivera Aragón (2018).

Sánchez Aragón (2018) realizó una evaluación de las etapas del Ciclo de

Acercamiento-Alejamiento las cuales se presentan caracterizadas de la siguiente manera:

- 1) Etapa Extraño/Desconocido: Se es objetivo y se evalúa a partir del físico, lo que despierta en ocasiones atracción, curiosidad e interés, predomina la desconfianza, pena o timidez, incomodidad e inseguridad, aunque a veces se siente agrado o simpatía y se da un juego de aceptación-rechazo que va del coqueteo a las conductas pasivas.
- 2) Etapa de Conocido: Se incrementa el interés en la persona, hay necesidad de conocerla para así buscar posibles afinidades, no se perciben defectos y se pretende establecer una buena relación, esperando que prospere en amistad.
- 3) Etapa de Amistad: Es el inicio de algo más firme que se caracteriza por el deseo de conocer más a fondo a la persona y su vida, se busca mayor acercamiento, pláticas con mayor intimidad, se es sincero, abierto y respetuoso.
- 4) Etapa de Atracción: Hay interés en la persona, pues ésta agrada física e intelectualmente, en esta fase despiertan emociones intensas, como el agrado al estar con la persona, necesidad de acercarse físicamente a ella.
- 5) Etapa de Pasión: Se caracteriza por su irracionalidad, siendo lo más importante el otro, pues ocupa todos los pensamientos, se le idealiza y se buscan afinidades, necesidad de estar cerca del otro constantemente, la cercanía favorece la comunicación entre la pareja sobre necesidades y expectativas.
- 6) Etapa de Romance: La pareja está profundamente enamorada, mezcla de irracionalidad, solidez, compromiso y amistad, se es respetuoso y se apoya continuamente.

7) Etapa de Compromiso: Es la decisión de formar una relación sólida, la convicción de que la pareja es la persona con la que se quiere compartir la vida. Se toman las cosas con más formalidad, guiando a futuro el deseo de formar una familia.

8) Etapa de Mantenimiento: Es sinónimo de compromiso o estabilidad, representa una lucha conjunta contra obstáculos y se considera importante, pues permite seguir creciendo como pareja y formar una familia.

9) Etapa de Conflicto: El conflicto es cuando los miembros de la pareja no pueden llegar a un acuerdo o tienen dificultad para conciliar sus intereses personales o existe una falta de entendimiento entre estos.

10) Etapa de Alejamiento: Es el distanciamiento físico y emocional causado por diferencias entre la pareja, por infidelidad, falta de pasión o de comprensión, que provoca una pérdida de interés, de compromiso y un no deseo de compartir.

11) Etapa de Desamor: Falta de interés y de ilusión en la pareja, en donde no se quiere estar con la pareja pues ya se perdió la atracción física. El alejamiento y la indiferencia son las principales manifestaciones conductuales del desamor, seguido por falta de respeto, de comunicación y de lágrimas.

12) Etapa de Separación: Es el alejamiento emocional y físico de la pareja o bien, el fracaso o final de la relación, se presenta confusión entre pensamientos y sentimientos, se piensa en uno mismo más que en los dos, no hay interés y se establecen límites para evitar más dolor.

13) Etapa del Olvido: En esta "muerte total de la pareja" no hay interés en la pareja, hay desilusión y en ocasiones se añora a la persona; esto favorece que se

desea conocer a otras personas, reiniciar la vida y recordar lo positivo de la relación, hay indiferencia y esto crea falta de interacción.

Díaz Loving (2018) explica que dentro de la relación de pareja existe un dinamismo constante, donde se expresan sentimientos y conductas que abarcan un continuo, de la felicidad al enojo, de la tranquilidad a la angustia, de la alegría a la tristeza. No obstante, dentro de todo este movimiento, en las interacciones de conflicto se invierte una gran cantidad de tiempo y energía, ya que en las relaciones íntimas existen siempre ocasiones en las que es probable o incluso inevitable experimentar incompatibilidad o un desequilibrio en poder, amor, afecto e interés, lo que provoca gran malestar en los involucrados.

Sin embargo, el tiempo es un factor determinante del tipo de interacciones que surgen entre la pareja, a lo largo de los meses o años, la relación de pareja va cambiando, la convivencia es diferente, hay preocupación por cosas distintas, y, por lo tanto, los conflictos no son siempre los mismos. Cuando se inicia una relación hay aspectos que se pueden pasar por alto, pero al tratar de formalizar la relación estos asuntos cobran importancia. Por ello, se considera que las parejas tienen un ciclo de vida, que no siempre es lineal y progresivo, sino que conforme pasa el tiempo la relación y sus integrantes pasan por diferentes etapas, que les plantean tareas diferentes que enfrentar.

Es por eso que sea cual sea la etapa por la que esté pasando la pareja hay

componentes que facilitan el ajuste para poder pasar de una etapa a otra. Las características que se toman en cuenta para el presente trabajo son los estilos de comunicación y de negociación durante el conflicto, pero existen otros factores importantes que ayudan a fortalecer la relación como son todo lo sexual y la intimidad que se vive en la pareja.

2.2.3.3. EL CONFLICTO EN LA RELACIÓN DE PAREJA

Como se ha visto hasta aquí, en cada etapa de la relación se presentan distintas experiencias en las cuales hay un sin número de conflictos que muchas veces la pareja no sabe afrontar por no saber establecer sus propios derechos (Aguilar, 1987).

Dentro de las diversas etapas que las parejas atraviesan en el Ciclo de Acercamiento-Alejamiento (Díaz Loving, 2018) la fase del conflicto se caracteriza por una intensa carga afectiva donde se presentan un gran número de emociones, cogniciones y conductas, que van desde lo que se puede considerar como positivo hasta lo negativo.

El conflicto en las relaciones íntimas básicamente se ha explorado desde al menos tres diferentes paradigmas (Canary, Cupach y Messman, 1995): Sistémica interaccionista, intervencionista de reglas y de intercambio cognitivo. La sistémica interaccionista centra su atención en la interacción para solucionar conflictos. El

enfrentamiento visto desde esta perspectiva puede considerarse como expresiones emocionales de puntos de vista opuestos en donde los miembros de la pareja emplean patrones de comunicación específicos. La aproximación intervencionista de reglas considera el problema como gobernado por reglas, competitiva en naturaleza y cargado emocionalmente. Un mediador intenta resolver las disputas al introducir en el proceso del conflicto reglas e intereses sociales que usualmente no son involucrados cuando este se limita a la pareja en sí misma. El problema de este tipo es visto más como un evento social, público y cultural, en el que un mediador interviene para ayudar a una pareja divorciada o durante el divorcio a restablecer y mantener la comunicación. En la aproximación de intercambio cognitivo se distingue entre los beneficios y los costos percibidos. Se ve el conflicto como estrategias que incluyen percepciones e intenciones que varían desde la confrontación directa a la evitación y que a su vez influyen en el compromiso dentro de la relación.

En las relaciones de pareja el conflicto ha sido definido como el momento en que sus miembros no pueden llegar a un acuerdo, tienen dificultades para conciliar sus intereses personales, o existe una falta de entendimiento entre estos (Díaz Loving, 2018).

Las simples conversaciones se convierten en una reunión de debates competitivos, luchas de poder y mutuos menosprecios. Lejos de promover la clarificación y comprensión, las palabras se convierten en armas; las discusiones,

en batallas. Los desacuerdos que dividen a una pareja pueden provenir de las diferencias fundamentales en la visión que tienen de sí mismos y el uno del otro. Esas diferencias pueden hacer que, en el futuro, los incidentes al parecer triviales impulsen a la pareja a romper la relación.

Esta es una realidad que experimentan muchas parejas dentro de su relación. La pareja encuentra su identidad en gran medida en la común convivencia y separación de las tareas, con el grado ascendente de libertad pierde vigor el motivo que obligaba a identificarse como pareja y en ocasiones estallan fuertes resentimientos contra él mismo y surge con frecuencia la sensación de malestar y de vacío (Willi, 1985).

Los múltiples malentendidos desgastan los cimientos de una relación. El conflicto en las relaciones de pareja adquiere mayor importancia entre sus miembros, ya que de su adecuado manejo depende de la expresión de conductas positivas y negativas durante la interacción (Rivera Aragón, Díaz Loving y Sánchez Aragón, 2018).

Si prevalece el conflicto no se desea estar con la pareja, no hay interés en ella, se trata de vencer al otro y lastimarlo. Se considera que el enfrentamiento interpersonal es inevitable, que se requiere de entereza para enfrentarlo y que puede provocar ruptura, o en contraste, ayudar a madurar a la relación. Durante el problema, surgen una serie de emociones y sentimientos negativos asociados

al debilitamiento del amor y su efecto en el individuo en sí mismo y en la interacción (Díaz Loving y Sánchez Aragón, 2020).

Entre otras cosas, señala que el estrés, la incorporación de la mujer al trabajo, una mayor educación que favorece mayor individualismo y una búsqueda de relaciones más equitativas, han llevado a reevaluar las relaciones de pareja. Aunado a ello, el simple paso del tiempo, así los acomodados del poder y del amor, llevan a una serie de conflictos en la toma de decisiones, para los cuales las parejas empiezan a usar nuevos estilos y estrategias que permiten resolver el enfrentamiento.

Las fuentes de dificultad de los procesos evolutivos del ser humano son diferentes para cada individuo, pero se centran en áreas de la persona como lo son: el trabajo, la familia y las relaciones personales. En cuanto a esta última área Erikson (1986) menciona que en las etapas del desarrollo la mayoría de las personas se casan durante los veinte en el periodo de la primera edad adulta. Justamente en esta etapa se debe elegir una pareja y comenzar una familia antes de saber qué es lo que se está haciendo, o si lo que se está haciendo está bien. Buscar una edad apropiada para el matrimonio acorde con la naturaleza es poco convincente ya que la edad típica para casarse varía según la cultura a la que los individuos pertenezcan.

Durante la relación de pareja se presentan conflictos, y aunque se piense que

estos no ayudan a la relación, según Lemaire (1986) son necesarios y no obligatoriamente el punto de partida de un desentendimiento o de una ruptura. Muy a menudo son el instrumento mediante el cual la pareja reestructura su funcionamiento.

Algunas parejas son expertas en negociar sus diferencias y aquellos que no manejan el problema eficientemente con frecuencia encuentran que sus desacuerdos con la pareja se vuelven más intensos y dominantes persistentes, viéndose eventualmente como desagradables, o "contrarios" (Huston, Niehuis y Smith, 2000).

Durante el conflicto, surge una serie de emociones y sentimientos negativos asociados al debilitamiento del amor, su efecto en el individuo en sí mismo y en la interacción. En el primer término se observan consecuencias tales como: la angustia, el dolor, la tristeza, la frustración, la preocupación, la culpa y el arrepentimiento. En el segundo término se observa: el enojo, el desagrado, la desconfianza, la desesperación, el rencor, el odio y el temor. Entre las conductas propias en esta etapa se pueden observar: comunicación inadecuada lo que lleva a grandes discusiones a veces innecesarias, agresividad y pleitos o peleas (Díaz Loving y Sánchez Aragón, 2020).

Anaya y Bermúdez (2002) encontraron que si el conflicto es manejado constructivamente hay crecimiento y enriquecimiento. Si es manejado

deestructivamente, la pareja puede tener una relación relativamente insatisfactoria.

La manera de enfrentar dichos problemas es de suma importancia para el buen funcionamiento de la pareja, es decir, la forma en que el cónyuge afronte el conflicto, propiciará un ambiente positivo o negativo, según sea el caso y aportará al desarrollo u obstaculización en la pareja.

De acuerdo con la teoría de Carl Rogers (2010), se encuentra que en la relación interpersonal cada uno toma posturas diferentes frente al otro. Por ejemplo, en el matrimonio, un esposo puede adoptar actitudes positivas o negativas ante su cónyuge lo que probablemente dará por resultado un ambiente más o menos agradable y satisfactorio para la relación.

Es importante destacar que el hombre se encuentra en continuo desarrollo y esto da como resultado una infinidad de incongruencias entre los factores de actitud ante los conflictos a que el ser humano es expuesto diariamente y los que muchas veces parecen incapaces de enfrentar.

Como se ha visto el problema forma parte de la vida cotidiana de los seres humanos. En una relación de pareja, la existencia del enfrentamiento no siempre significa que la relación esté funcionando mal. Más que un obstáculo el conflicto, es una oportunidad de cambio y crecimiento. Lo importante es la manera en que se maneja y se soluciona esta pugna.

2.2.3.4. EL PROCESO Y EL MANEJO DEL CONFLICTO

Según el contexto de la intimidad en la pareja, el conflicto es más que un desacuerdo, incompatibilidad entre las parejas o una oposición de parte de la pareja, en un elemento duradero o persistente de la interacción. Ya que se conserva a lo largo del tiempo, puede cambiar y desarrollarse. Por lo tanto, el problema se entiende mejor como un proceso.

Cuando se habla de conflicto, se puede decir que este progresa a través de tres etapas específicas:

- 1) El conflicto potencial es experimentado por un miembro de la pareja, cuando se enfrenta a una elección entre una o más opciones o metas incompatibles.
- 2) El conflicto se convierte en una realidad cuando la interacción rebela que los miembros de la pareja quieren cosas diferentes, pero piensan que esas diferencias se pueden resolver.
- 3) El conflicto amenaza a la relación cuando los miembros de la pareja perciben que no existe una consecuencia mutuamente aceptable, y se deben hacer sacrificios indeseados para resolver las diferencias. En esta etapa los intereses propios usualmente reemplazan a los intereses mutuos, existen ganadores y perdedores, y los ejercicios de poder dominan probablemente en el proceso. Para algunos esta etapa de proceso del conflicto puede dar fin a la intimidad.

Al centrarse en el interés propio las parejas llegan de la etapa dos a la tres,

mientras que enfocarse al interés común hace que la pareja se mueva de la etapa tres a la etapa dos o uno.

Con frecuencia el conflicto parece menos importante para el funcionamiento de una relación que el manejo que se hace de este durante la interacción. Es por eso que los investigadores sugieren que el modo en que las parejas manejan sus problemas contesta una pregunta fundamental sobre la calidad de sus relaciones personales en un nivel práctico.

Se ha llamado estilos de afrontamiento a los medios por los cuales el individuo concilia con los motivos de estrés y hace uso de las oportunidades que se le presentan con propósitos de adaptación.

Al respecto, Díaz Loving y Sánchez Aragón (2020) mencionan que el afrontamiento es una conducta multidimensional que funciona a varios niveles mediante la expresión de conductas, cogniciones y percepciones, vinculadas principalmente a la personalidad del individuo y a su pertenencia en un grupo sociocultural específico.

La similitud entre afrontamiento y la negociación radica en que ambos pretenden disminuir el estrés emocional presentado por los miembros de la relación en el momento en el que surge el conflicto. Mientras que también se observa que la principal diferencia es que la negociación es uno de los diversos estilos de

afrontamiento que se utilizan ante las situaciones estresantes.

Una de las aproximaciones al entendimiento de estos estilos es la propuesta operacionalizada, la cual está basada en la teoría Jungiana y tiene por premisa en que la gente posee estilos característicos para manejar el conflicto interpersonal. De acuerdo a este modelo las estrategias de los individuos están determinadas por su preocupación en sus propios beneficios y los beneficios del otro. Combinando estas dos dimensiones se llega a cinco estrategias básicas en el afrontamiento a situaciones de conflicto interpersonal:

1) Acomodación: Esta estrategia es alta en preocupación por el otro y baja en la preocupación por el yo. Incluye sacrificar las propias metas para satisfacer las necesidades del otro y protege las relaciones mediante el dar al otro, quien alcanza sus propios beneficios a expensas de quien se acomoda.

2) Evitación: Es la estrategia baja en preocupación simultáneamente por el yo y por el otro. Al no afrontar un conflicto, el individuo permite que dicha situación se deje sin resolver o que la otra persona tome la responsabilidad para resolver el problema. Los que evitan tienen un punto de vista negativo hacia el conflicto y tienden a manejarlo diplomáticamente retirando su atención sobre el tópico, postergando su solución o simplemente retirándose de la situación. En algunos casos, esta estrategia permite a los otros lograr sus metas, porque no hay oposición por parte del que evita.

3) Competencia: Es una estrategia alta en la preocupación por el yo. El individuo

hace un gran esfuerzo para salirse con la suya. Procura maximizar sus beneficios, mientras que esto provoca altos costos para el otro. La situación de afrontamiento es vista como una situación, en donde se tiene que ganar o perder. Es una aproximación orientada al poder, en la cual la gente trata de usar cualquier medio que le permita defender o ganar una posición que se le considera es la correcta.

4) Colaboración: Estrategia donde ambas partes se benefician al buscar la ayuda de la pareja para pensar una solución benéfica para ambos. Estrategia alta en la preocupación por el yo y en la preocupación por el otro. Una vez que se ha reconocido una situación por enfrentar, el colaborador tratará de integrar las necesidades mutuas en una solución que maximizará los intereses de los interlocutores.

5) Compromiso o acuerdo: Estrategia en la cual se colabora con la otra persona llegando a un acuerdo mutuo de una forma creativa; es decir, la persona realiza una negociación con su pareja por medio de la comunicación.

En distintos textos se puede resumir que las parejas eligen entre siete estrategias para enfrentar sus conflictos dentro de su relación de pareja, estas son:

1) Negociación y Comunicación: Incluye el entablar un diálogo, el buscar y alcanzar una solución, diciendo lo que se piensa y se siente, tratando de aumentar la comunicación, no sólo discutiendo los aspectos problemáticos, sino escuchando a su pareja.

2) Auto modificación: La persona despliega autocontrol al ser prudente, paciente

y cambia las conductas que pudieran provocar los problemas, aceptando los errores propios, siendo empático y tratando de evitar el estar a la defensiva.

3) Afecto: Se emplea siendo cariñoso, amoroso con la pareja y haciéndole sentir que se le ama.

4) Evitación: Incluye el dejar pasar tiempo, alejarse y mostrarse indiferente e ignorar a la pareja.

5) Racional-Reflexivo: Quienes gustan de este estilo de negociación buscan analizar las causas y dar explicaciones sobre lo que sucedió.

6) Acomodación: Se acepta que se cometieron errores, se asume la culpa del problema y se hace lo que la pareja decide cediendo a lo que pide.

7) Separación: En este caso no se refiere al rompimiento de la relación sino a que las personas esperan a que las cosas se calmen, no discuten inmediatamente y tratan de darse tiempo.

Pese a que las parejas pueden ser educadas sobre la forma en que deben manejar sus conflictos dentro de sus relaciones sociales, la elección sobre la estrategia a utilizar depende de diversos factores como lo son: el tipo de problema que se presenta, el compromiso con la relación y la pareja, la distribución del poder, la presión social, entre otros.

Por tanto, según Díaz Loving y Sánchez Aragón (2020) se entiende por mecanismos de enfrentamiento o estilos de afrontamiento a las estrategias

conductuales desarrolladas a partir de experiencias previas con situaciones similares, que pueden ser modificadas a partir de los elementos contextuales que permitan nuevas formas o versiones combinadas de ellas.

En los primeros estudios sobre el conflicto en pareja se hacía énfasis en los malentendidos del matrimonio relacionados con los aspectos no verbales de los mensajes. Tales malentendidos fueron considerados tanto propiciadores del conflicto como inhibidores de su resolución.

Existen datos en la literatura sobre procesos de negociación, en el cual se ha diseñado el Inventario de Estilos de Negociación del Conflicto con base en el modelo propuesto por Killman y Thomas que está fundamentado en la teoría Jungiana y que asevera que la gente tiene estilos característicos para manejar el conflicto interpersonal (citado por Díaz Loving y Sánchez Aragón, 2020).

De acuerdo a esta postura teórica, algunas personas son directas cuando se les presentan situaciones por resolver, mientras que otras, se sienten ansiosas ante la inminente situación debido al miedo que tienen de dañar las relaciones con los demás. También, tratan de encontrar las soluciones satisfactorias para las partes involucradas. De acuerdo a este modelo, las estrategias de los individuos están determinadas por su preocupación, sus propios beneficios y por los beneficios de los otros. Lo cual lleva a cinco estrategias básicas en el enfrentamiento a situaciones interpersonales, esas estrategias son: acomodación, colaboración,

compromiso, evitación y competencia. Estas estrategias particulares están basadas en altos o bajos grados de preocupación en los beneficios propios o de los otros (Díaz Loving y Sánchez Aragón, 2020).

Utilizando esta escala de solución de problemas o estilos de negociación, los estilos de apego y la culpa en la pareja, encontró que los adultos con un modelo de apego seguro; es decir, con modelos positivos introyectados de sí mismos y del otro, hacen un mejor uso de la autodivulgación, escuchan de manera más empática y utilizan estrategias de resolución de problemas más cooperativas. Por el contrario, individuos que presentan estilos inseguros de apego exhiben estrategias más manipuladoras y coercitivas, reportan niveles más elevados de conflicto y desconfianza en sus relaciones de pareja.

Una forma de manejar el enfrentamiento es molestar o emplear el humor. Esos han sido considerados métodos indirectos para expresar emociones inaceptables sobre temas amenazantes o vergonzosos. El humor benigno consiste en bromas sobre uno mismo, sobre la relación o sobre la pareja de una manera amable. Mientras que el humor hostil incluye bromas sobre la pareja de forma negativa, particularmente con sarcasmo.

La investigación sobre estrés y patrones de afrontamiento individuales al estrés implican el papel que tiene el estrés diario sobre el manejo comunicativo del

conflicto. A veces vemos que el estrés estaba poderosamente vinculado al conflicto interpersonal. Encontraron que los participantes altos en neurosis reportaban mayor conflicto y una frecuencia mayor de respuestas de afrontamiento de autocontrol y de confrontación hacia los problemas. Para los participantes altos en neurosis, tanto las estrategias de autocontrol y confrontación estaban positivamente asociadas con enojo y depresión. Las tácticas de escape-avoidance estaban realmente relacionadas con depresión. Los resultados de este estudio sugieren que la gente altamente neurótica se involucra en más conflictos interpersonales, encuentran tales problemas personalmente absorbentes, emplean una mayor variedad de respuestas de afrontamiento al conflicto, pero sienten que las respuestas de afrontamiento fallan.

Con relación a la identidad sexual de roles y la comunicación de pareja en conflicto se observa que la tasa base de la feminidad estaba positivamente relacionada con una mayor tasa de comportamientos negativos entre esposo y esposa. Como estaba predicho, análisis secuenciales, sostuvieron que la feminidad en las esposas estaba asociada con una mayor reciprocidad negativa de las mismas. La feminidad en los varones fue asociada con la tendencia de los mismos al terminar menos secuencias negativas de comportamientos en comparación con sus esposas. Mayor masculinidad de las esposas fue asociada con secuencias más cortas de comportamientos negativos. Las implicaciones de los hallazgos y direcciones futuras de investigación son discutidas. Todo el comportamiento en la

interacción de matrimonios en conflicto fue analizado con el sistema de codificación de la interacción marital y fueron examinados con relación al nivel de feminidad y masculinidad de los esposos.

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

Un texto referido a la comunicación, sexualidad y relación de pareja necesita de algunas definiciones que permitan al lector entender el tema que se investiga, es importante mencionar que estas no son absolutas, toda vez que el conocimiento sobre el tema ha cursado por diferentes fases a lo largo de la humanidad, por lo que aún están sujetos a cambios.

1. Amor: Sentimiento de intensa atracción emocional y sexual hacia una persona con la que se desea compartir una vida en común.
2. Anorgasmia: Incapacidad o dificultad para tener un orgasmo.
3. Atracción amorosa: Deseo de tener una conexión íntima (no necesariamente sexual) con otra persona.
4. Autoestima: Sentimiento de amor propio.
5. Caricias sexuales: Tocar los genitales de una pareja de forma sexual.
6. Celibato: No tener relaciones sexuales.
7. Celos: Sentimientos de ansiedad con respecto a la atención, el amor o el compromiso de tu pareja o de la persona que te gusta. Miedo de que una pareja tenga sentimientos por otra persona.

8. Coito: Acto consistente en la introducción del pene en la vagina
9. Coloquio: Reunión de personas en la que se expone y se discute acerca de un tema determinado.
10. Comunicación humana: La comunicación es un proceso innato en el hombre, una necesidad básica, para la que venimos determinados biológicamente.
11. Deseo: Incluye fantasías y ganas de tener actividad sexual.
12. Diada: Pareja formada por dos seres o principios muy estrechamente vinculados entre sí.
13. Disfunción eréctil: La incapacidad de lograr que el pene se ponga duro o de mantenerlo en ese estado.
14. Disfunción sexual: Trastorno físico o psicológico que afecta la anatomía, el comportamiento, la salud o el bienestar sexual.
15. Dispareunia: Sexo vaginal doloroso.
16. Educación sexual: Es una educación para la sexualidad. El objetivo de esta es la preparación del individuo para ejercer el derecho a la sexualidad plena y responsable, equidad de género, salud sexual, planificación familiar y la familia.
17. Estabilidad: El adjetivo estable, según la Real Academia de la lengua española (RAE), tiene el siguiente significado: "que se mantiene sin peligro de cambiar, caer o desaparecer" o "que mantiene o recupera el equilibrio". Podemos aplicar esta definición a las parejas: una pareja estable es aquella que se mantiene en el tiempo con un peligro mínimo de desaparecer, ya que los lazos son tan fuertes que ese miedo de perder al compañero que quizá a todos nos invade

al principio se ha ido calmando con el paso del tiempo y, por supuesto, con el crecimiento de la relación.

18. Excitación: Consiste en la sensación subjetiva de placer que va acompañada de cambios fisiológicos. (erección, lubricación vaginal, etc.)
19. Eyaculación femenina: Expulsión de líquido por la uretra durante la excitación sexual intensa o un orgasmo. El líquido proviene de las glándulas de Skene, ubicadas en la vulva, cerca del orificio uretral. A veces, se la llama "squirting".
20. Eyaculación precoz: Cuando una persona con pene eyacula antes de lo deseado o tiene poco control sobre cuán rápido eyacula durante las relaciones sexuales.
21. Eyaculación retrógrada: Situación en que la eyaculación se dirige a la vejiga en lugar de a la uretra o el pene.
22. Familia: Grupo de personas formado por una pareja normalmente unida por lazos legales o religiosos, que convive y tiene un proyecto de vida en común, y sus hijos, cuando los tienen.
23. Género: Se refiere a los roles y responsabilidades socialmente construidos, asignados a hombres y mujeres en una cultura y lugar. Se aprenden y varían entre culturas y pueden cambiar con el transcurso del tiempo.
24. Impotencia: Incapacidad de tener una erección lograr que el pene se ponga duro. El término preferido actualmente es "disfunción eréctil".
25. Impulso sexual: Necesidad y deseo de tener relaciones sexuales. También se le denomina "libido".
26. Infidelidad: No cumplir la promesa de ser monógamo, generalmente en el

contexto de un matrimonio.

27. Información: Noticia o dato que informa acerca de algo.
28. Juegos previos al sexo: Besos, frotamiento, caricias o manoseo que lleva al sexo. Los juegos previos al sexo pueden prolongar o aumentar la excitación y el placer sexual
29. Lenguaje: Capacidad propia del ser humano para expresar pensamientos y sentimientos por medio de la palabra.
30. Libido: Sentimiento de deseo sexual
31. Lujuria: Deseo sexual por una persona.
32. Mensaje: Noticia o comunicación que una persona envía a otra o pone en su conocimiento.
33. Monogamia: Cuando dos personas deciden tener relaciones sexuales solamente entre ellos.
34. Orgasmo: Es el punto culminante del placer sexual con la eliminación de la tensión y la concentración rítmica de los músculos del perineo y de los órganos reproductivos pélvicos. En el hombre existe la sensación de inminencia eyaculatoria, seguida de la emisión del semen. En la mujer existen contracciones de la pared del tercio externo de la vagina. En ambos sexos existe a menudo tensiones o contracciones musculares generalizadas.
35. Palabras: Expresión poco sincera o vacía de contenido. Discurso oral o escrito de una persona.
36. Pareja: Se refiere a un conjunto de dos personas en una relación afectiva más o menos formalizada, noviazgo, matrimonio o pareja de hecho. También a

- cónyuge, cada una de las personas que forman una pareja respecto de la otra.
37. Percepción: Primer conocimiento de una cosa por medio de las impresiones que comunican los sentidos.
 38. Personológico: Término relacionado a la personología, que es una pseudociencia, relacionada con las de la fisionomía y frenología, que postula la supuesta existencia de correlaciones entre la apariencia física de una persona y su conducta, personalidad y carácter moral.
 39. Relación de pareja: La relación de pareja es un vínculo sentimental de tipo romántico que une a dos personas. Dentro de lo que se entiende por relación de pareja aparecen el noviazgo, el concubinato y el matrimonio. Las características de las relaciones de pareja dependen de cada cultura y de la época.
 40. Relaciones sexuales prematrimoniales: Relaciones sexuales entre personas que no están casadas.
 41. Relaciones sexuales: Una relación sexual es un conjunto de comportamientos que realizan al menos dos personas con el objetivo de dar o recibir placer sexual.
 42. Respeto: Consideración, acompañada de cierta sumisión, con que se trata a una persona o una cosa por alguna cualidad, situación o circunstancia que las determina y que lleva a acatar lo que dice o establece o a no causarle ofensa o perjuicio.
 43. Salud sexual: Es la experiencia del proceso permanente de consecución de bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad.

44. Sentimiento: Estado de ánimo o disposición emocional hacia una cosa, un hecho o una persona.
45. Sexo casual: Relaciones sexuales entre personas que no están en una relación entre sí.
46. Sexo de una noche: Jerga para tener sexo con alguien, justo después de conocerlo y nunca volverlo a ver.
47. Sexo extramarital: Sexo de una persona casada con alguien diferente a su cónyuge.
48. Sexo procreador: Tener relaciones sexuales vaginales con el propósito de tener un hijo.
49. Sexo: Es el conjunto de características anatomofisiológicas que definen al ser humano como mujer u hombre. Se nace con él, es universal no es sinónimo de sexualidad.
50. Sexualidad: Es la forma en que cada individuo demuestra sus deseos, fantasías, pensamientos, actitudes, actividades y relaciones intrapersonales y es el resultado de factores biológicos, éticos, psicológicos, culturales, socioeconómicos, religiosos, espirituales y comunicativos. Existen cantidades de expresiones de la sexualidad, tantas como seres humanos. Es una construcción histórica que reúne una multitud de diferentes posibilidades biológicas y mentales, identidad genética, diferencias corporales, capacidades reproductivas, necesidades, deseos, y fantasías que no necesariamente deben estar vinculadas, y que en otras culturas no lo han estado.
51. Temor: Miedo que se siente al considerar que algo perjudicial o negativo ocurra

o haya ocurrido.

52. Terapia: En medicina, tratamiento terapia. Es el conjunto de medios de cualquier clase (higiénicos, farmacológicos, quirúrgicos o físicos) cuya finalidad es la curación o el alivio de las enfermedades o síntomas.
53. Trastornos de dolor sexual: Que afectan casi exclusivamente a las mujeres y se conocen como dispareunia (intercambio sexual doloroso) y vaginismo (espasmos involuntarios de los músculos de la pared vaginal que dificultan o impiden el coito). La dispareunia puede ser provocada en las mujeres por una lubricación insuficiente (sequedad vaginal).
54. Trastornos de la excitación sexual: Previamente llamados «impotencia» en los hombres y «frigidez» en las mujeres, aunque ahora se usan términos menos críticos: para los hombres, se emplea el de «disfunción eréctil» y para las mujeres se utilizan diferentes alusivos a los diversos problemas. Estos desórdenes se manifiestan como aversión o elusión del contacto sexual con la pareja. Puede haber causas médicas para estos problemas, como insuficiente riego sanguíneo o falta de lubricación vaginal. Las enfermedades crónicas también contribuyen, así como la naturaleza de la relación entre las partes.
55. Trastornos del deseo sexual o anafrodisia: Puede deberse a una bajada del nivel normal de producción del estrógeno en las mujeres o la testosterona en los varones. Otras causas pueden ser la edad, la fatiga, el embarazo, la medicación , o enfermedades psiquiátricas, como depresión o ansiedad.
56. Trastornos del orgasmo: Como el retraso persistente o la ausencia de orgasmo tras una fase normal de excitación sexual. Estos trastornos ocurren tanto en el

hombre como en la mujer.

57. Vaginismo: Disfunción sexual caracterizada por un espasmo involuntario de la musculatura que rodea la vagina al intentar el coito y que imposibilita la penetración.

CAPÍTULO 3.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

El presente capítulo, contiene la presentación, interpretación y análisis de datos de la investigación realizada, los mismos son de mucha importancia y se constituyen en elementos fundamentales para la elaboración de las recomendaciones o propuestas dirigidas a mejorar los factores que se revelen en el estudio, que afecten la comunicación y sexualidad en las parejas estudiadas, en matrimonio o unión libre, en el Barrio Norte del Distrito de Colón.

Para este estudio se ha realizado una muestra representativa de parejas heterosexuales escogidas entre la población residente del área escogida.

3.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

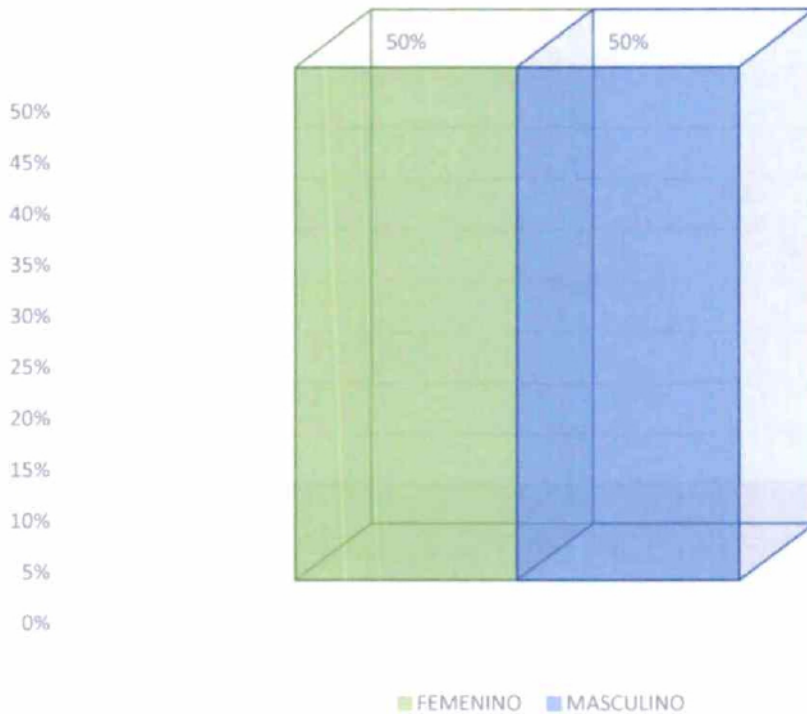
Una vez recogida, registrada y organizada la información del trabajo de campo, se procede ahora a ver si nuestros planteamientos teóricos que son soportados con los datos empíricos. Esto se realiza mediante dos tareas íntimamente ligadas: el análisis y la interpretación de resultados.

El análisis consiste básicamente en dar respuesta a los objetivos o hipótesis planteados a partir de las mediciones efectuadas y los datos resultantes. Para plantear el análisis es conveniente plantear un plan de análisis o lo que se conoce como un plan de exploración de datos. En él se suele detallar de manera flexible cómo vamos a proceder al enfrentarnos a los datos, cuáles serán las principales líneas de análisis.

3.1.1 GRÁFICAS

En las siguientes páginas presentamos los resultados estadísticos que se han recogido a través de la encuesta realizada a las cincuenta (50) personas sujeto de estudio, que conforman veinticinco (25) parejas participantes.

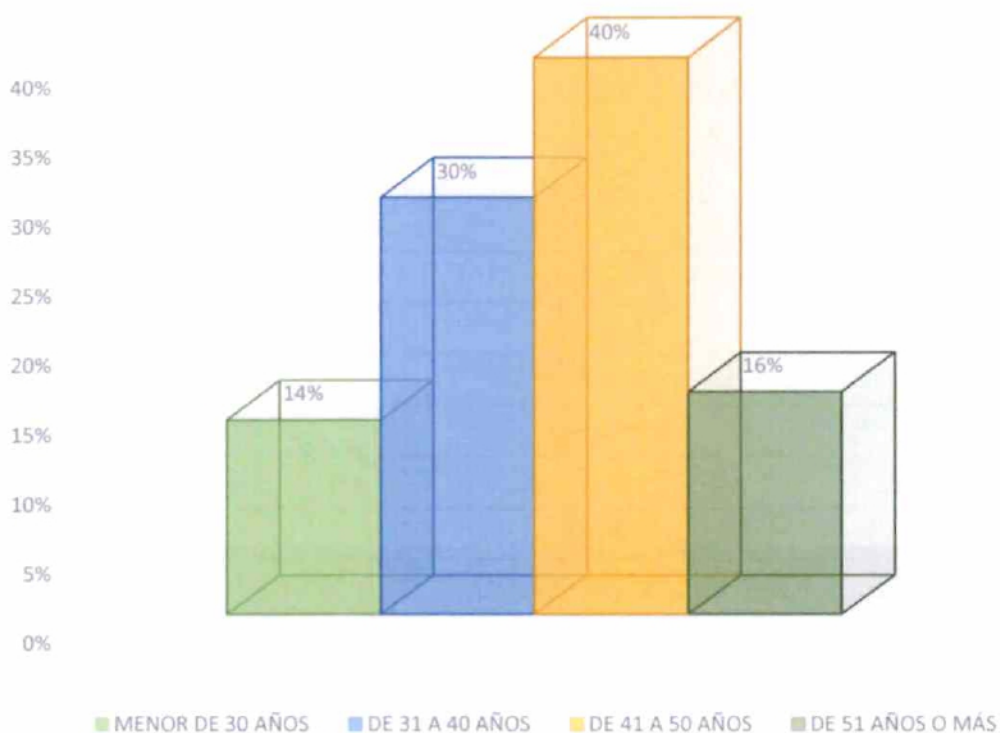
Gráfica N° 1. Sexo de las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.



Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.
Elaborado por. L. Bowie.

Al realizar la encuesta, podemos indicar que hemos entrevistado a 25 parejas heterosexuales, que viven ya sea en unión libre o matrimonio formal en el área de Barrio Norte de la ciudad de Colón, dando un porcentaje igual de 50% para sexo masculino y femenino 50%.

Gráfica N° 2. Rango de edades de las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

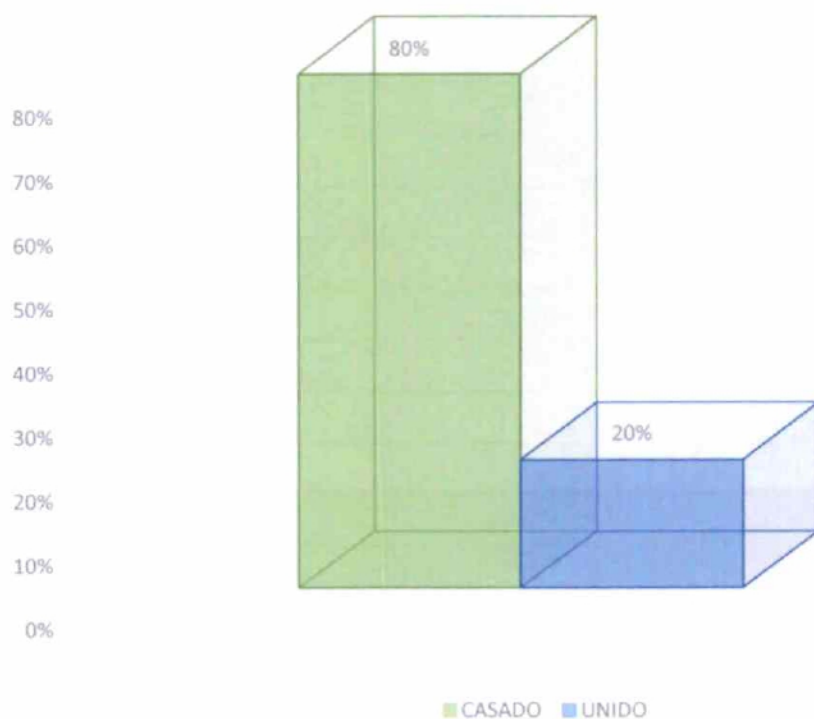


Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.
Elaborado por: L. Bowie.

Al realizar la encuesta, podemos indicar que hemos entrevistado a 50 personas que oscilan entre edades menor de 30 a 51 y más, siendo 40% de 41 a 50 años, posteriormente 30% de 31 a 40 años, seguido del 16% de 51 años y más, finalizando con el menor porcentaje de 14 % menor de 30 años.

Si comparamos el resultado de esta encuesta, con la estadística del INEC que refleja que gran porcentaje de los divorcios se dan en personal del rango de 40 a 50, son las personas que manifiestan que tienen problemas conyugales.

Gráfica N° 3. Estado civil de las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

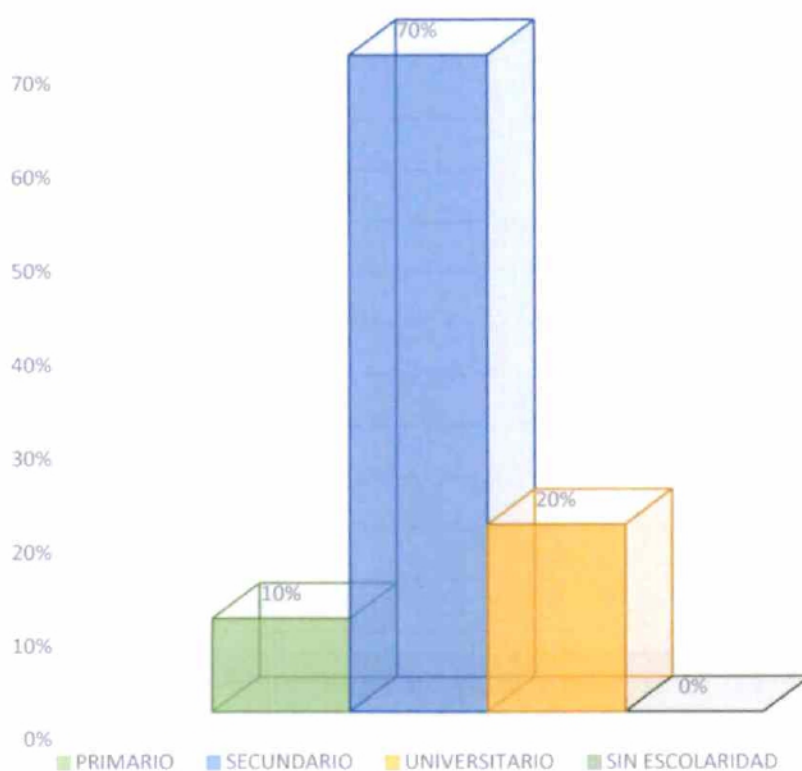


Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.
Elaborado por: L. Bowie.

La gráfica resalta que, en la variable de estado civil, el 80% se encuentra casado y el 20% de unión libre. Cuando se trata de pareja, la misma no necesita estar legalizada para estar constituida, solo se necesita afecto.

Morales Toc considera que el afecto es la unidad de reconocimiento humano que comienza cuando nace con el contacto físico, después pasan a ser las palabras, gestos, miradas y muestras de aceptación.

Gráfica N° 4. Escolaridad de las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

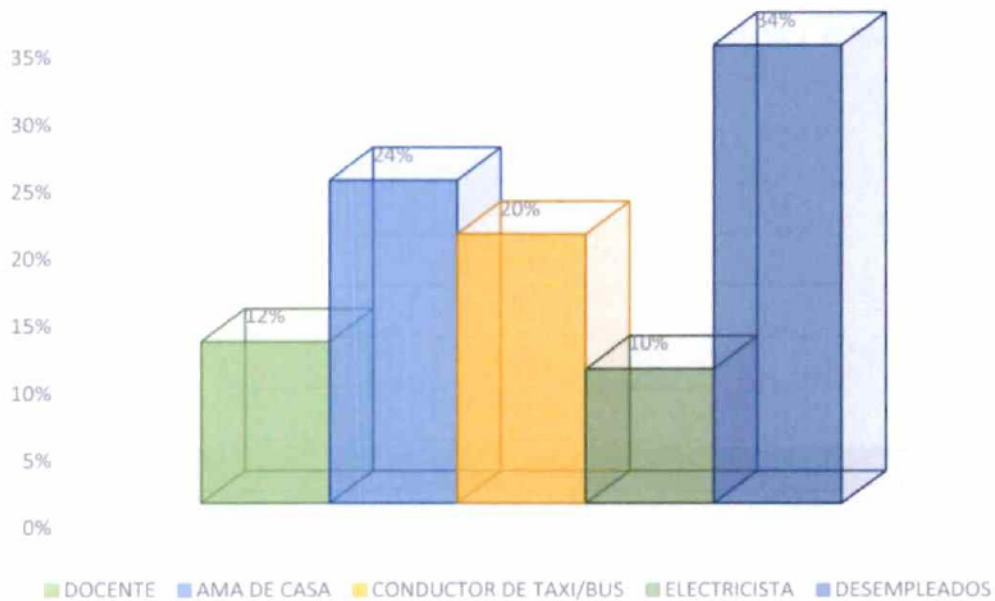


Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.
Elaborado por. L. Bowie.

El gráfico nos detalla que el 70% asistió escuela secundaria, mientras que el 20% acudió a la universidad y por último el 10% atendió a la escuela primaria.

Morales Toc señala como segundo factor que influye en la pareja es la escolaridad porque cuando el nivel de los dos es similar suelen tener menos conflicto, situación que se toma en consideración al momento de decidir y unirse para conformar una familia.

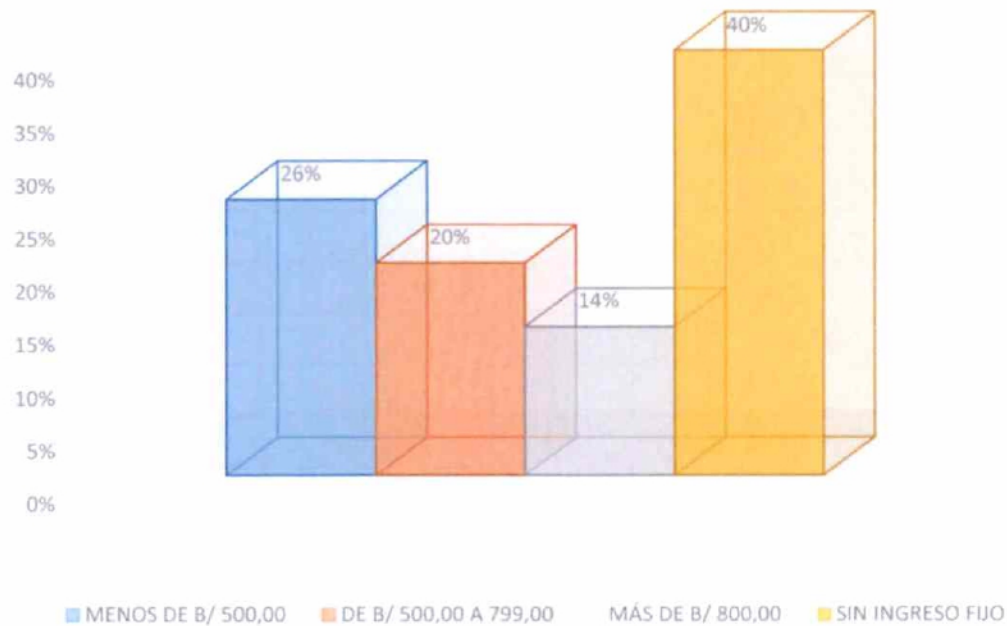
Gráfica N° 5. Ocupación de las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.



Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.
Elaborado por. L. Bowie.

Dentro del análisis observamos que 34% de los participantes se encuentran desempleados, seguido del 24% son administradores del hogar, mientras que el 20% laboran como conductores de buses y transportes selectivos, seguidamente el 12% son educadores y con menos porcentaje se encuentra el 10% que son electricista.

Gráfica N° 6. Ingreso familiar mensual de las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

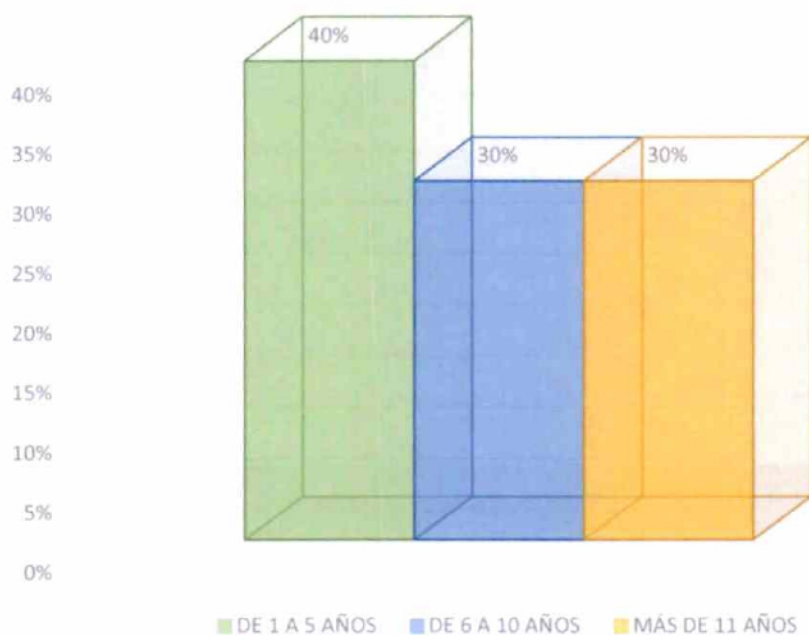


Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.
Elaborado por. L. Bowie.

Esta grafica se evidencia que la falta de ingreso fijo representa un 40%, seguido del 26% menos de B/.500.00, posteriormente el 20% de B/.500.00 a B/.799.00, y finalmente con menos porcentaje 14 % se encuentra B/.800.00.

El dinero y el matrimonio es un problema histórico. En los momentos de auge y de crisis las parejas siempre estarán buscando un futuro mejor y por lo tanto luchando por el dinero. De ahí la importancia de mejorar las actitudes sobre el dinero y la comunicación, asegura (Finanzas Personales, 2012).

Gráfica N° 7. Años de convivencia de las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.



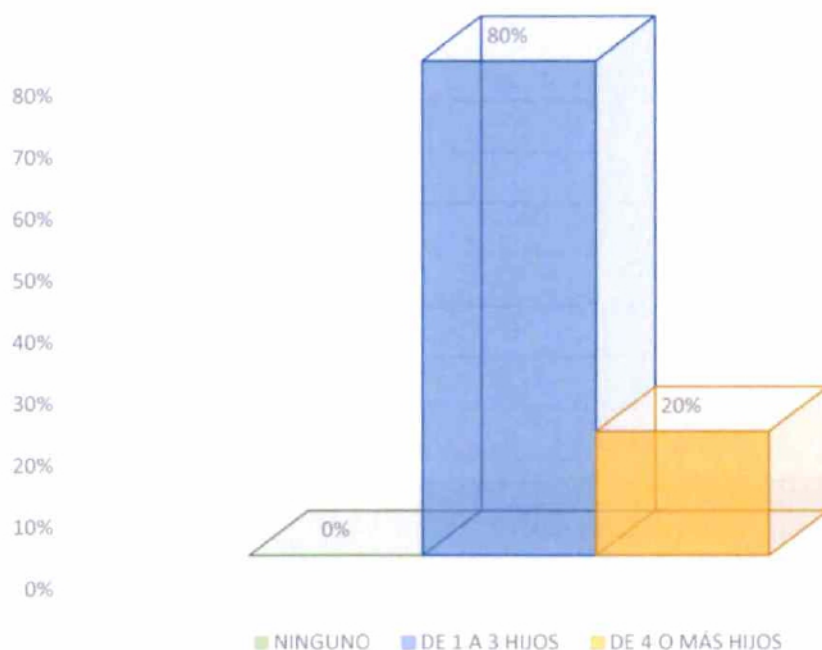
Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.
Elaborado por: L. Bowie.

Podemos resaltar que el 40% de los participantes tiene de 1 a 5 años de convivencia, mientras que el 30% mantienen una convivencia de 6 a 10 años y un 30% respectivamente de más de 11 años de convivencia.

Según El Prado Psicólogos, Cuando las parejas deciden vivir juntas tienden a idealizar la vida en pareja, pero cuando comienzas a vivir con otra persona, hay muchos conflictos que pueden aparecer en la convivencia.



Gráfica N° 8. Número de hijos de las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

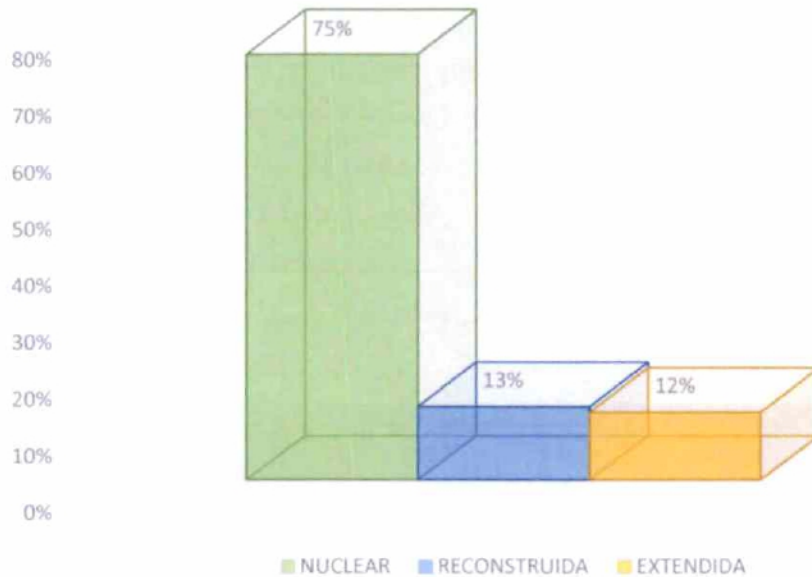


Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.
Elaborado por. L. Bowie.

El gráfico nos indica que el 80% de los participantes tiene de 1 a 3 hijos, mientras el 20% tienen 4 o más hijos.

Los problemas conyugales en los cuales forma parte la mala comunicación en la pareja, repercute en el bienestar y la salud de todos los miembros de la familia incluyendo los hijos, los cuales al estar presente en un ambiente deteriorado repercute negativamente en su desarrollo en todo sentido.

Gráfica N° 9. Tipo de familia de las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

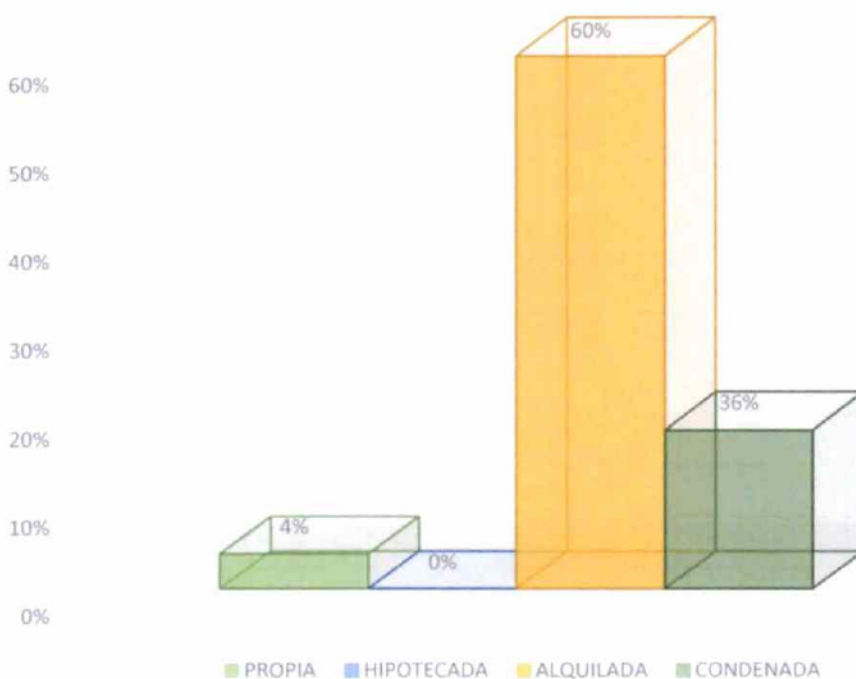


Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.
Elaborado por. L. Bowie.

Al responder sobre el tipo de familia de los participantes se destaca la familia nuclear con 75%, seguido de la familia reconstruida con un 13% y finalmente con un 12% la familia extendida.

Muñoz Campos, señala que cada estilo de comunicación familiar se asocia a un patrón de comportamiento diferenciado que marcará de forma clave la conducta, la interacción y la socialización de cada individuo.

Gráfica N° 10. Condición de la vivienda de las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

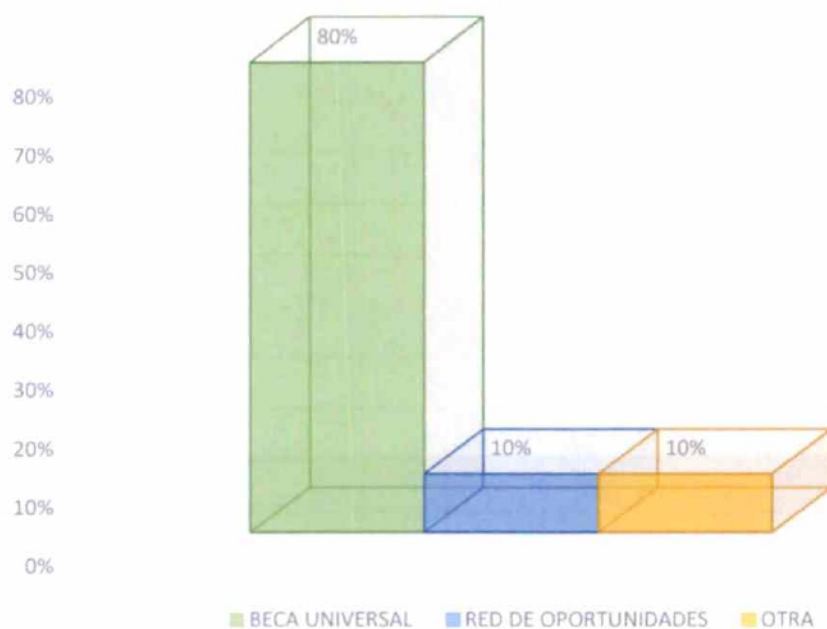


Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.
Elaborado por. L. Bowie.

Al realizar la encuesta sobre la condición de las viviendas podemos indicar que un 60% son alquiladas, seguidamente las viviendas condenadas con 36%, mientras que el 4% son propias.

La insuficiencia de viviendas adecuadas y la vulnerabilidad del hábitat, son reflejo de la difícil situación económica y social que también se refleja en la familia.

Gráfica N° 11. Programas sociales que benefician a las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

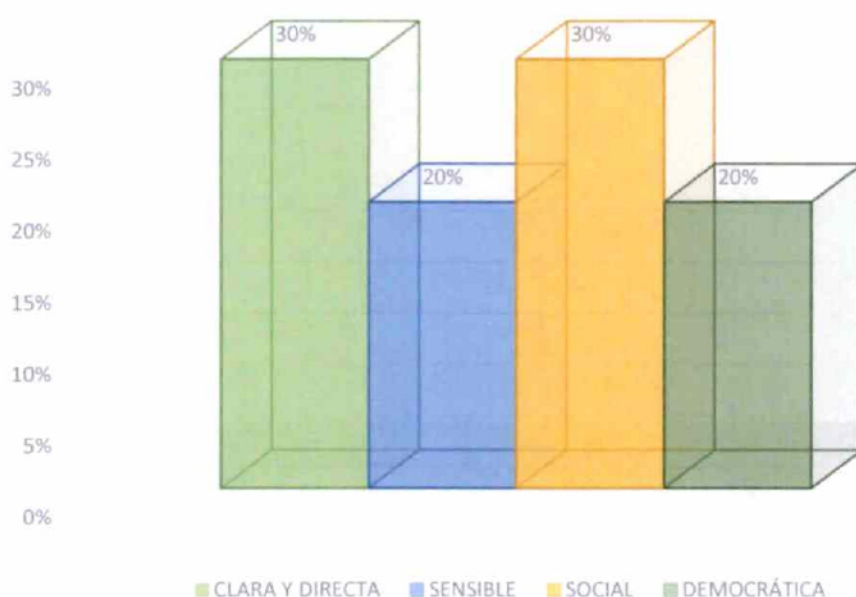


Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.
Elaborado por: L. Bowie.

El gráfico nos demuestra que los participantes gozan de los beneficios sociales de la beca universal con 80%, seguido de red de oportunidades con 10% y el 10% de otros beneficios respectivamente.

Muchos de los problemas familiares, en ocasiones de ven mayormente afectados por la falta de dinero para el sustento, por lo cual los programas sociales son necesarios para su subsistencia.

Gráfica N° 12. Tipos de comunicación efectiva de las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.



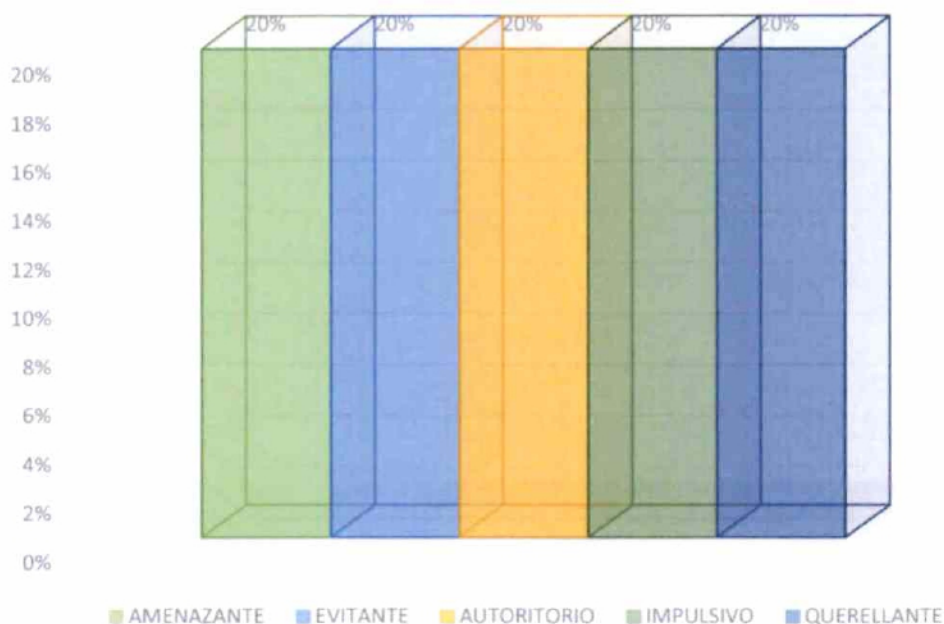
Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.
Elaborado por: L. Bowie.

Al identificar el tipo de comunicación efectiva, encontramos que el 30% es clara y directa y la comunicación social con 30% respectivamente, mientras que la sensible y la democráticas. con un 20% ambos.

La comunicación familiar se define como "más que el simple intercambio de palabras entre los miembros de la familia". No se trata solo de las palabras que hablamos sino también de "componentes como las expresiones faciales, el lenguaje corporal, el tono del habla y la postura".

Entonces, podemos decir que es compartir información con claves verbales y no verbales, y escuchar es tan importante como la comunicación porque escuchar les permite comprender el punto de vista de los miembros de la familia.

Gráfica N° 13. Tipos de comunicación negativa de las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.



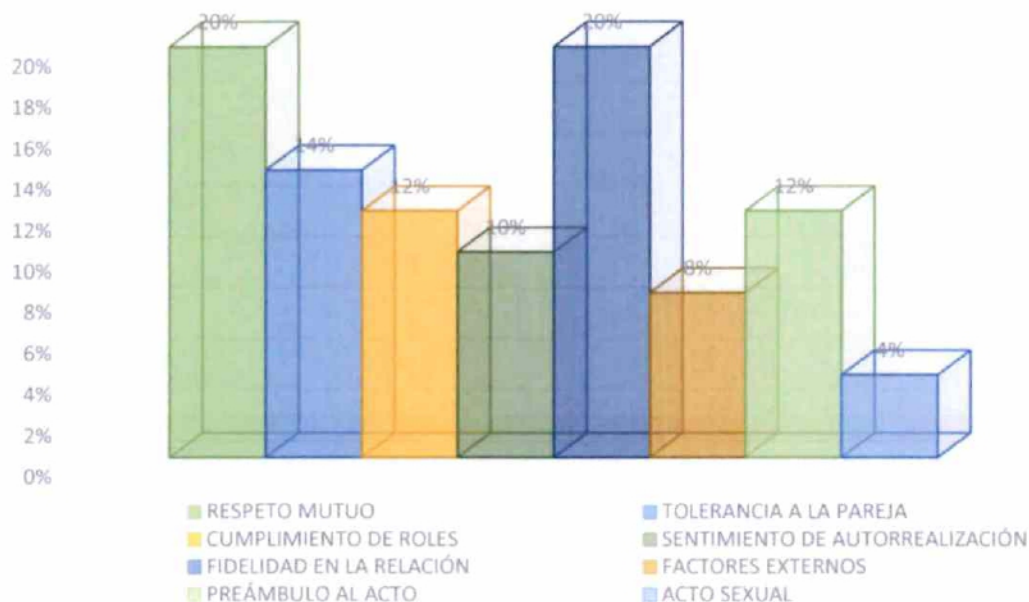
Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.

Elaborado por. L. Bowie.

Entre los múltiples tipos de comunicación negativa en los participantes encontramos la amenazante con un 20%, al igual que el evitante, autoritario, impulsivo y el querellante con el mismo porcentaje del 20% respectivamente.

Borja Quicios, sostiene que la falta de comunicación tiene que ver con los numerosos malentendidos que se dan dentro de las familias. Un pequeño error en la comunicación puede causar mal ambiente durante mucho tiempo. Por tanto, si no existe conexión entre los miembros de la familia se generan problemas de comunicación.

Gráfica N° 14. Satisfacción en la sexualidad de las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

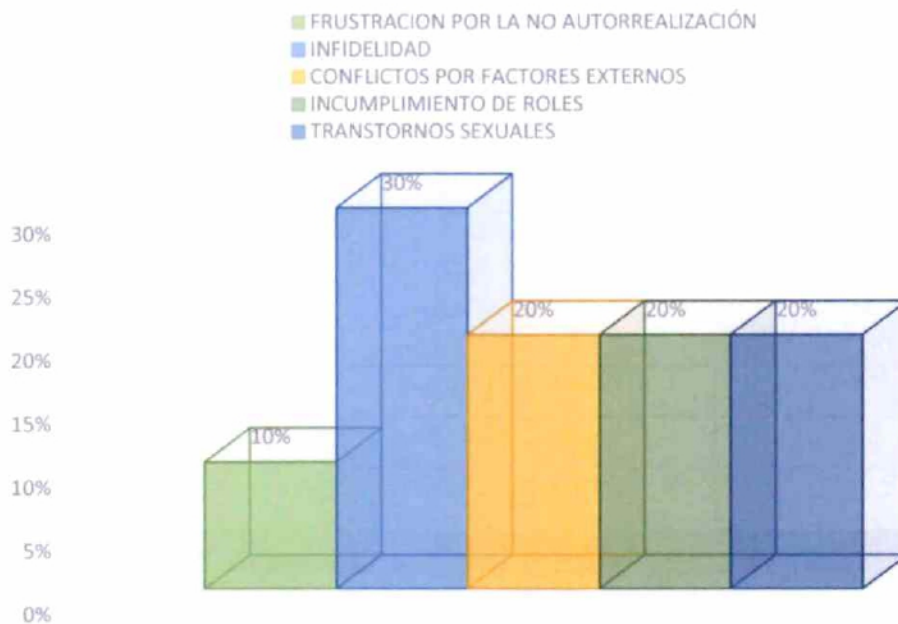


Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.
Elaborado por. L. Bowie.

En cuanto a la satisfacción en la sexualidad encontramos un 20% de respeto mutuo y fidelidad en la relación respectivamente, seguido de 14% de tolerancia a la pareja, 12% cumplimiento de los roles y funciones, al igual que preámbulo al acto sexual respectivamente, posteriormente sentimiento de auto realización con 10%, seguidamente con 8% factores externos facilitadores. Y con un menor porcentaje el acto sexual con 4%.

Rodríguez, afirma que la satisfacción sexual es la respuesta afectiva que surge de las evaluaciones del individuo de su relación sexual a partir de la percepción del cumplimiento de las necesidades y expectativas sexuales tanto propias, como de la pareja, la cual es considerada un componente de la vida en pareja.

Gráfica N° 15. Insatisfacción en la sexualidad de las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

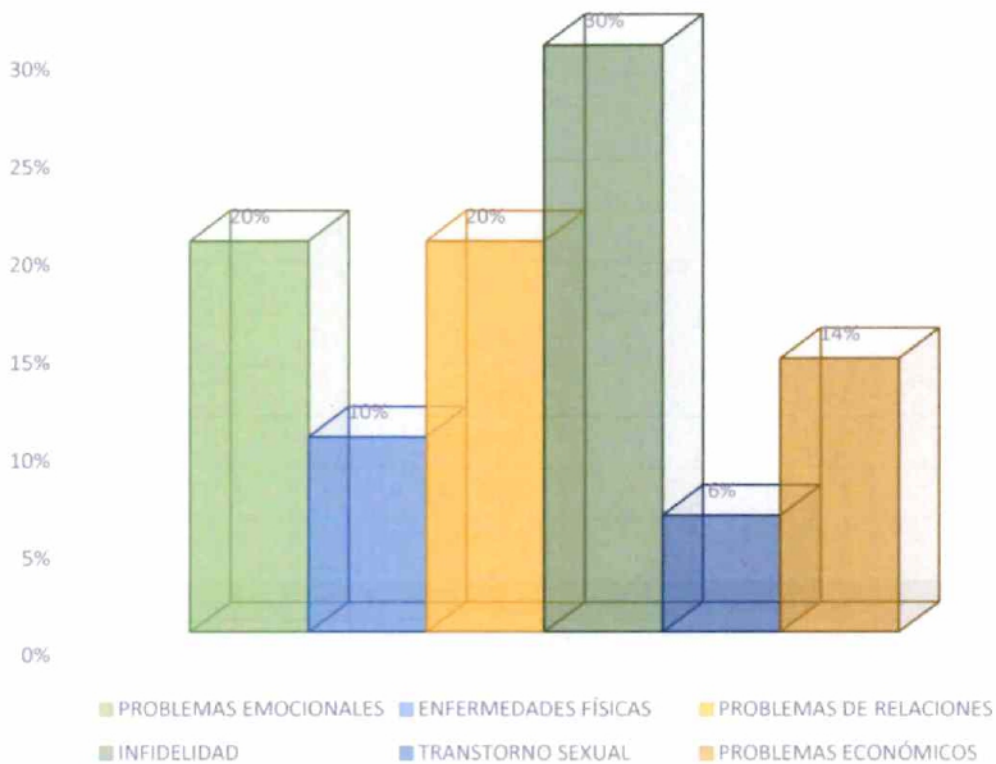


Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.
Elaborado por. L. Bowie.

El gráfico nos expone la insatisfacción en la sexualidad en donde la infidelidad presenta un 30%, mientras que los conflictos por factores externos, cumplimiento de roles y funciones, y los trastornos sexuales frecuentes muestra el 20% respectivamente. Y con el bajo porcentaje tenemos la frustración por la no autorrealización.

La mala comunicación de pareja es una de las causas más comunes de insatisfacción sexual. Cuando peor estamos con la pareja y más necesitamos conectar con ella y saber lo que piensa respecto a los temas afectivos e íntimos, menos hablamos sobre sexo y más tendemos al silencio e incompreensión, agravando el problema de base y colocando a cada una de las partes en perfecta alineación con su propia postura, sin escuchar al otro.

Gráfica N° 16. Consecuencias que producen los problemas de comunicación y sexualidad en la estabilidad de las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

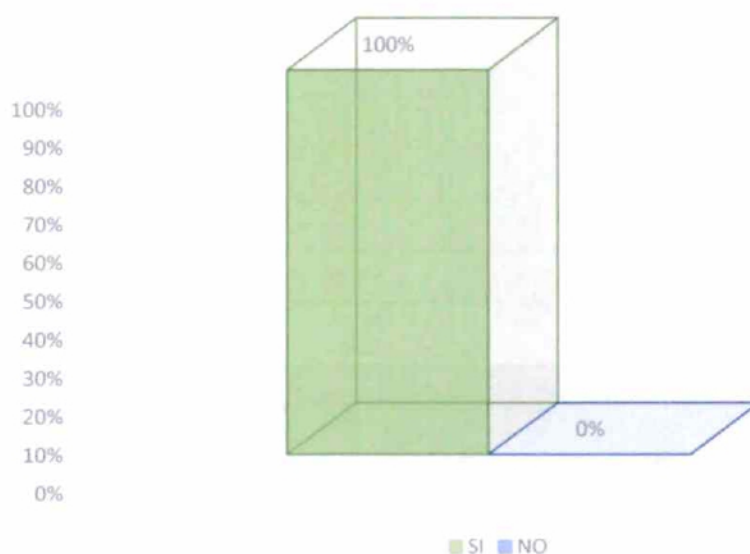


Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.
Elaborado por. L. Bowie.

En esta grafica de consecuencias o resultados se evidencia que en la infidelidad recae el 30%, seguidamente los problemas emocionales y los problemas de relaciones se le atribuye el 20% respectivamente, mientras que el problema económico responde al 14%, posteriormente las enfermedades físicas con 10% y finalizando con menor porcentaje trastornos sexuales con un 6%.

Las parejas en conflicto solamente se fijan en las conductas negativas del otro y tienden a no ver o a disminuir la importancia de las conductas positivas.

Gráfica N° 17. Opinión sobre la necesidad de un proyecto de apoyo a las parejas a mantener la estabilidad en su comunicación y sexualidad en las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

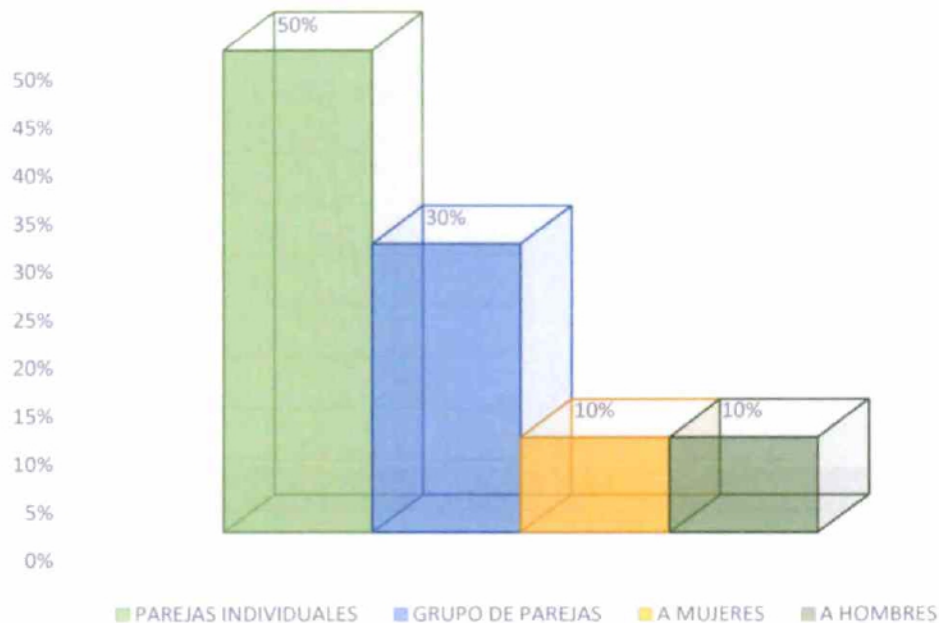


Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.
Elaborado por. L. Bowie.

El 100% de los participantes consideran importante realizar un proyecto para el apoyarlos a mantener la estabilidad en su comunicación y sexualidad.

A lo largo de la vida todas las parejas pasan por momentos de dificultad que, generalmente, son capaces de resolver por sí mismos. Pero, en ocasiones, la situación desborda a la pareja; o se enquistada (porque objetivamente el problema es más serio; o porque, sin serlo, llega en un momento de especial sensibilidad o de acumulación de dificultades que impiden a uno o ambos miembros de la pareja hacerles frente y resolverlos). En ese momento, algunos de ellos piden ayuda, situación que realiza en los talleres para pareja de la iglesia, por lo que consideramos importante brindarles herramientas eficaces para resolver la crisis.

Gráfica N° 18. Opinión sobre la necesidad de orientación sobre la comunicación y la sexualidad a las parejas en las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

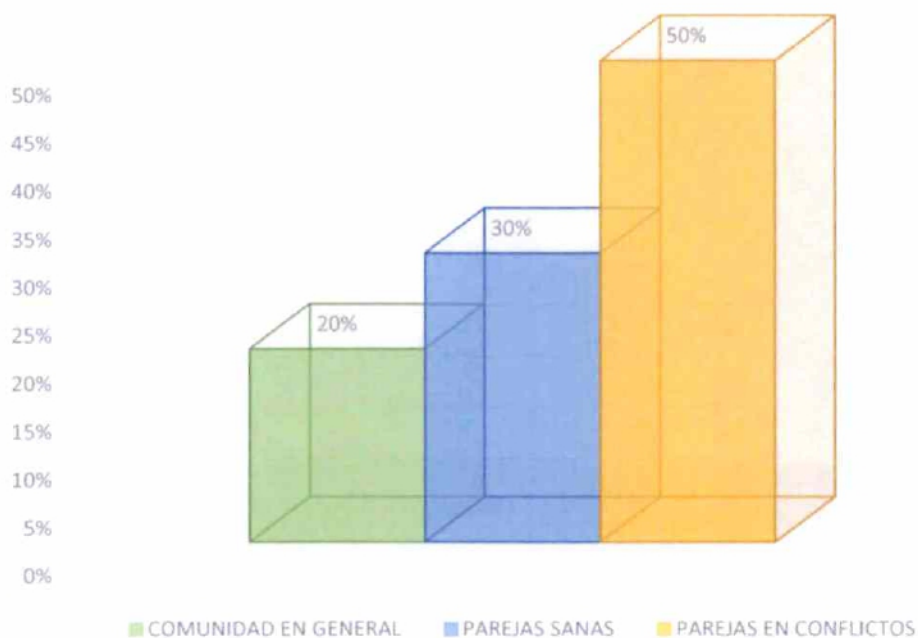


Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.
Elaborado por. L. Bowie

Al señalar sobre la necesidad de orientación sobre la comunicación y la sexualidad a las parejas los participantes marcan con el 50% deben atenderse parejas individuales, seguido de la selección de grupo parejas con el 30% y con el más bajo porcentaje el 10% indican que a mujeres y 10% indican que a hombres.

Conocer cuáles son los problemas que se tienen en la pareja, sin importar el tema, tienen mayor probabilidad de solucionarse si se tiene presente el problema y se cuenta con herramientas para mejorar el problema.

Gráfica N° 19. Opinión sobre la necesidad de talleres sobre relación de parejas en las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

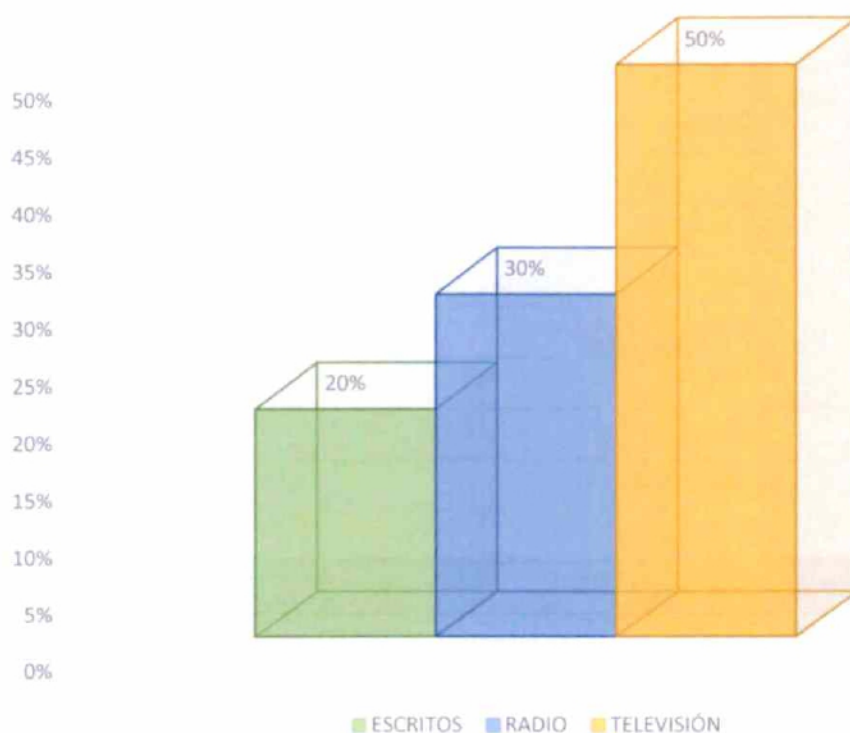


Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.
Elaborado por. L. Bowie

Al señalar a quien se les debe presentar el programa de atención los participantes marcan con el 50% deben de atenderse parejas en conflictos, seguido de parejas sanas con el 30% y con el más bajo porcentaje el 20%.

El taller tiene por objetivo proporcionar a los asistentes unas herramientas sencillas pero efectivas para comprenderse mejor a sí mismos y a su pareja. Lo que aprendan les ayudará a gestionar mejor los conflictos que surjan entre ambos y también a disfrutar de lo positivo.

Gráfica N° 20. Opinión sobre la necesidad de educación a través de medios de comunicación en las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

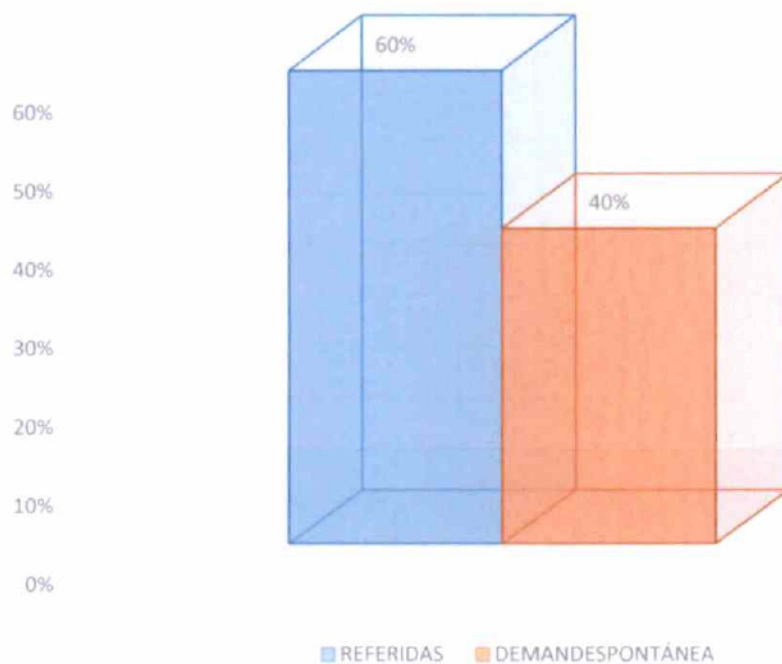


Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.
Elaborado por: L. Bowie.

El gráfico nos indica que, para la educación a través de los medios de comunicación, se refleja con mayor porcentaje la televisión con 50%, mientras que la radio obtiene un 30% y con menor porcentaje el escrito con 20%.

Hoy por hoy, nadie discute la importancia de los medios de comunicación en la sociedad actual. Nos encontramos inmersos en una sociedad mediática y nuestro estilo de vida convive con los mensajes que nos transmiten los medios de comunicación. Los medios de comunicación de masas constituyen un aparato de socialización muy importante: influyen en nuestras ideas, hábitos y costumbres. Nos encontramos con los medios educativos, aquellos que tienen la finalidad explícita de contribuir a la educación y formación de sus usuarios.

Gráfica N° 21. Opinión sobre la necesidad de tratamiento a parejas en las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

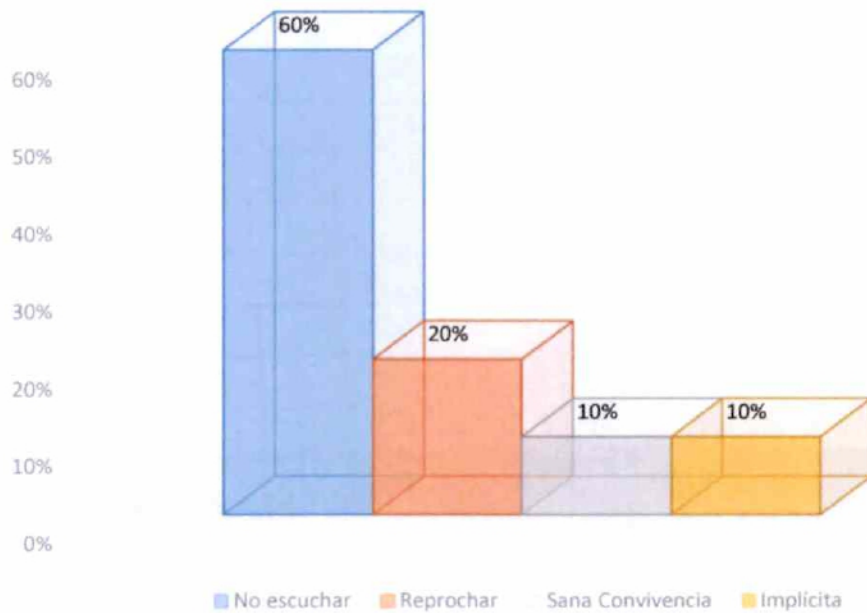


Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.
Elaborado por. L. Bowie.

En el gráfico refleja que las parejas deben ser atendidas por referidas con un 60% y por demanda espontánea con 40%.

Cuando la relación de pareja adquiere las características descritas en el apartado anterior es el momento de plantearse acudir a una terapia de pareja, la cual tiene por objetivo ayudar a ambos a adquirir habilidades para la resolución de sus conflictos, o para tomar decisiones acerca de su futuro cuando la relación no es sostenible.

Gráfica N° 22. Describa los problemas de comunicación más frecuente en las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

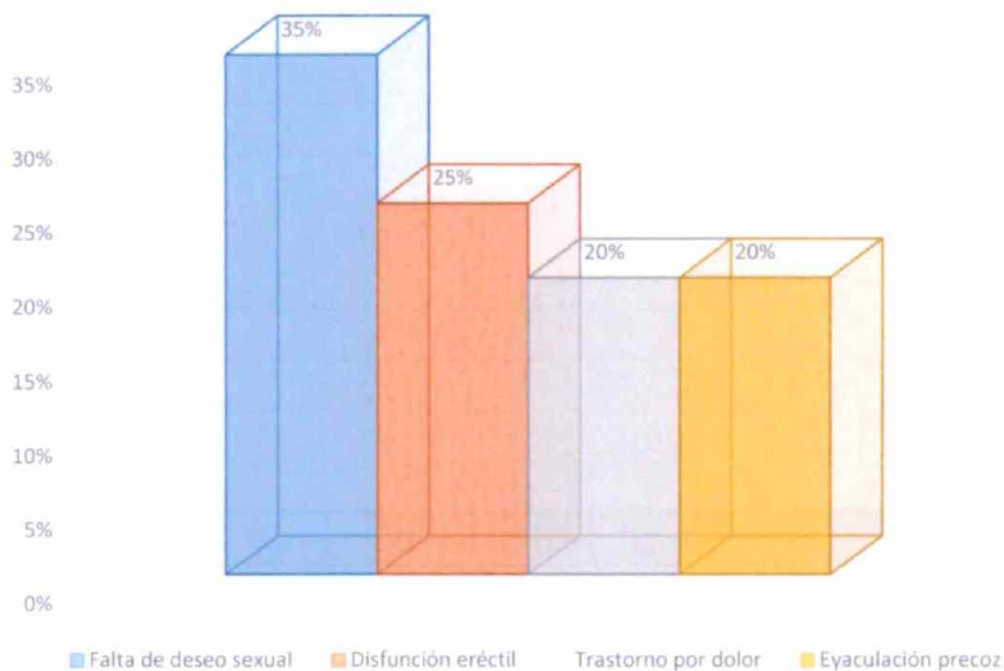


Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.
Elaborado por. L. Bowie.

Al investigar los problemas de comunicación más frecuentes, se mencionan el no escuchar con 60%, seguido de los reproches con un 20%, la sana convivencia se refleja en 10%, y el lenguaje implícito con 10%.

Algunos problemas de comunicación se pueden derivar de la percepción. La percepción selectiva es el proceso de eliminación de información que una persona no desea o debe evitar. Donde hay una persona que habla debe existir otra que desea oír.

Gráfica N° 23. Problemas de sexualidad y comunicación más comunes en las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

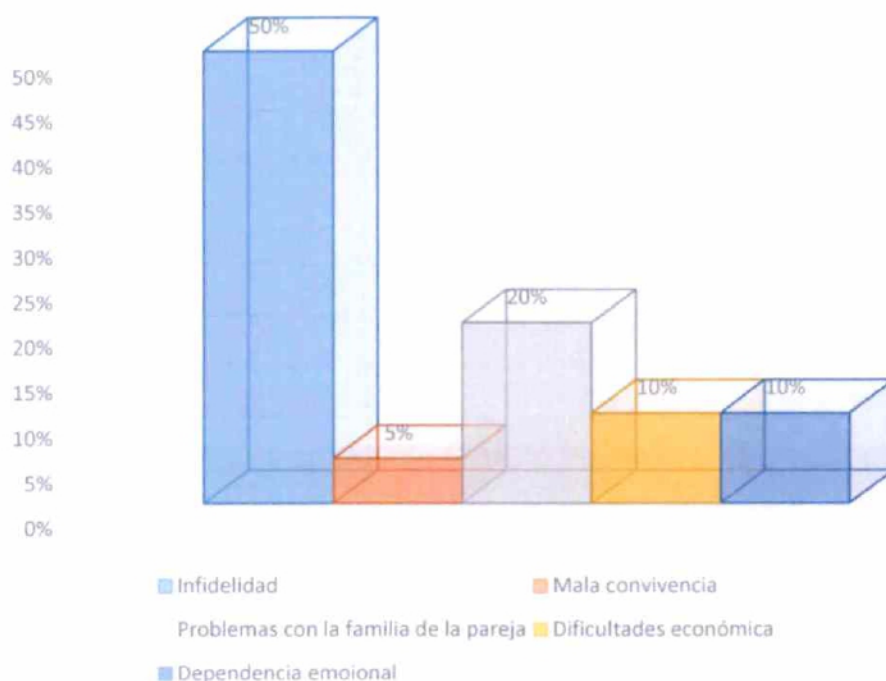


Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.
Elaborado por. L. Bowie.

Entre los múltiples problemas de sexualidad en la pareja sobresalen como las más comunes: la falta de deseo sexual con un 35%, seguido por disfunción eréctil con 25%, el trastorno por dolor con 20%, finalizando con eyaculación con 20%, entre otras.

Las diferencias en la relación pareja, una mala comunicación llena de juicios, exigencias, críticas, la no aceptación del otro... son la causa mayor que tanto hace que nos cerremos y desarrollemos inhibiciones de cara a la sexualidad. Cuando existen tantas diferencias no resueltas en la relación de pareja, dentro de la sexualidad el primer afectado es el deseo sexual. (Pineda, 2020).

Gráfica N° 24. Dificultades que influyen en la estabilidad en las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

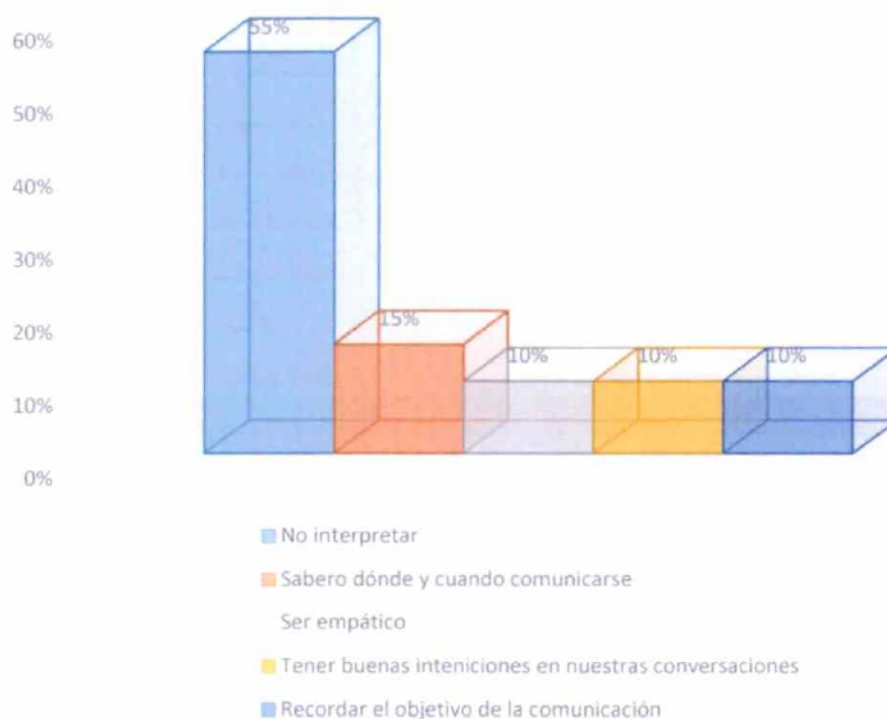


Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.
Elaborado por. L. Bowie.

En esta gráfica se evidencia que la infidelidad en la pareja representa el 50% en las dificultades, seguido con un 20% de problemas con la familia de la pareja, el 10% representa problemas en la convivencia, al igual que la dependencia emocional, al final vemos el 5% considera que son las dificultades económicas.

Cabe recordar que es posible solucionar muchos de los problemas que afectan la estabilidad de la pareja, y es necesario para que esta vuelva a reinar en el seno de la relación.

Gráfica N° 25. Estrategia para propiciar la buena comunicación y mejorar la sexualidad en las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

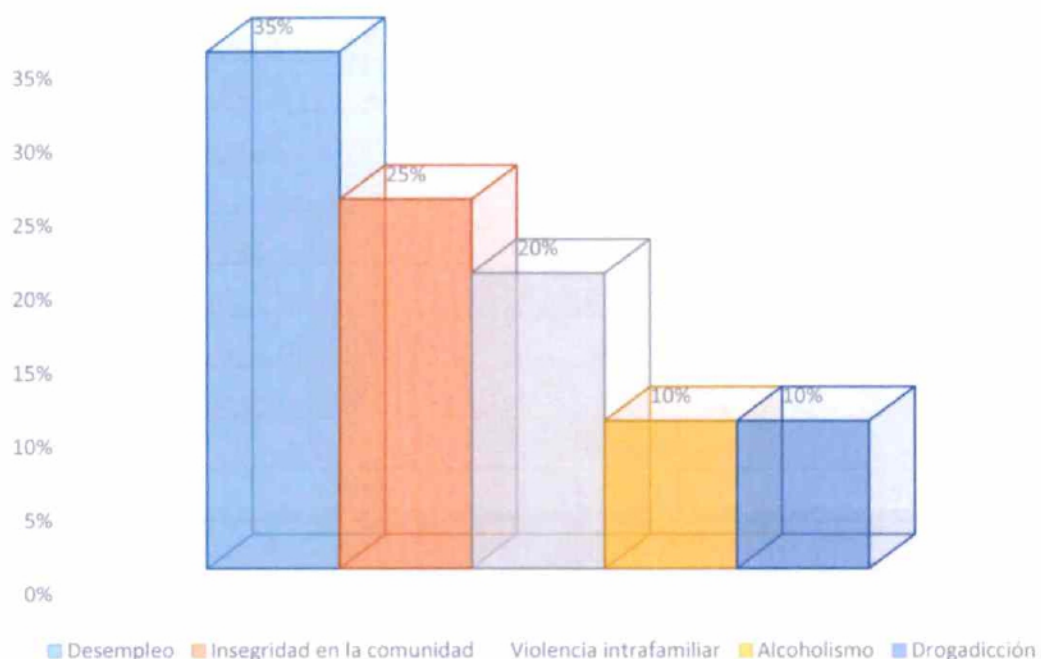


Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.
Elaborado por. L. Bowie.

Mencionamos en las estrategias: el 55% con no interpretar, seguido por un 15% saber dónde y cuándo comunicarse, al final vemos por un igual porcentaje 10% cada una, las opciones de ser empático, recordar el objetivo de la comunicación y, por último, tener buenas intenciones en nuestras conversaciones.

Una buena comunicación, fortalece una relación de pareja y cuando esto se da, la comunicación mejora, estableciéndose un círculo virtuoso que mejora la calidad de vida.

Gráfica N° 26. Problemas que presentan alguno de los miembros en las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

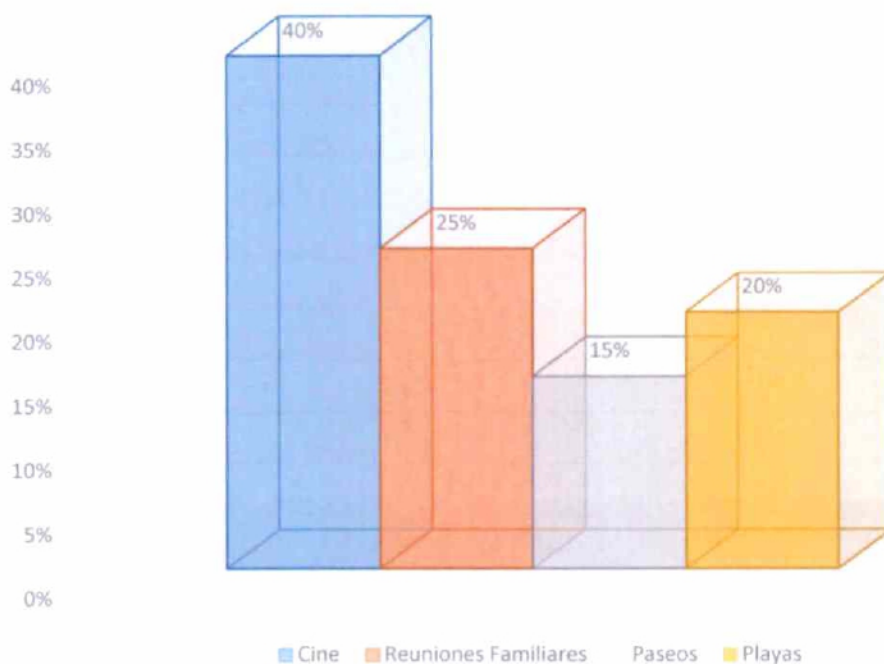


Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.
Elaborado por. L. Bowie.

Los problemas más frecuentes en la relación tenemos el desempleo con 35%, seguido por la inseguridad en la comunidad con un 25%, violencia intrafamiliar con 20%, finalizando en porcentajes iguales (10%) de alcoholismo y drogadicción respectivamente.

Las relaciones de pareja no siempre pasan por su mejor momento y, en ocasiones, pueden aparecer las crisis por diferentes motivos.

Gráfica N° 27. Actividades familiares que comparten como pareja en las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

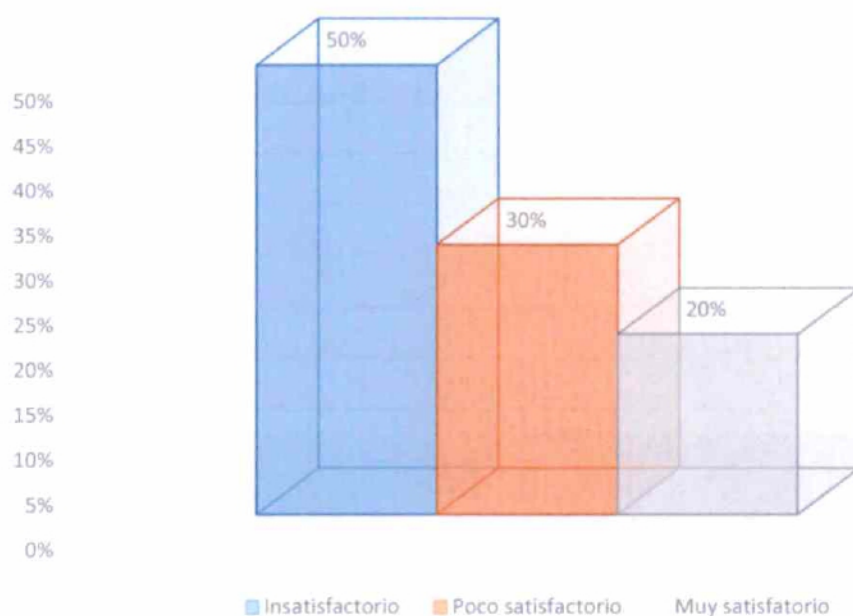


Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.
Elaborado por. L. Bowie.

Generalmente se comparten en más ocasiones (40%) de idas al cine, seguido por 25% de reuniones familiares, el 15% son actividades de playa, y paseos con 20%.

Siempre será necesaria la aceptación de algunas cosas que no nos gustan , pero hacer el esfuerzo por cambiar pequeñas costumbres y fomentar buenos hábitos para mejorar la convivencia nos acerca a nuestra pareja y hace más agradable el día a día.

Gráfica N° 28. Satisfacción en la intimidad en las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.



Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.
Elaborado por. L. Bowie.

En los entrevistados, objeto de estudio, hemos observado en los resultados que cuando se trata el tema de la intimidad de los participantes y el grado de satisfacción de sus relaciones el 50% considera sus relaciones insatisfactorias, 30% lo considera poco satisfactorio, mientras que un 20% las considera muy satisfactoria, representando esta opción el mínimo en las respuestas.

Dentro de las relaciones, la importancia del sexo se transforma y la forma de practicarlo también, al igual que el resto de aspectos relacionales de la pareja.

Conseguir un equilibrio óptimo en conjunto es lo que conduce a una vida plena, placentera y satisfactoria. Y ese equilibrio entre “seguridad y sorpresa” en una relación de pareja es lo que mantiene el deseo, y por ende, lo que conduce a un buen nivel de satisfacción sexual en ambos miembros.

CAPÍTULO 4.

PROPUESTA

En este apartado presentamos una propuesta que es resultado de las observaciones concluidas en el estudio, en materia de recomendaciones, para ser utilizada por trabajadores sociales en el bienestar de las parejas que participen en el estudio, además que las que soliciten ayuda en este tipo de problemas.

La propuesta tiene como eje principal el bienestar conyugal a través de la buena comunicación, orientación, dirección e intervención directa del trabajador social, como agente responsable de impulsar el cambio social en diversos escenarios de atención social, familiar y comunitario que actualmente no se están abordando, aun cuando somos personas idóneas para ocupar espacios en todos los ámbitos de la sociedad como lo es el que estamos proponiendo.

En esta propuesta de trabajo, la autora ha incursionado en los problemas familiares, buscamos aportar como profesionales cambios a un modelo de atención que se ha dirigido a una población específica en situación de riesgo.

La investigadora mantiene su interés por presentar esta propuesta como aporte al desarrollo personal y social de las familias panameñas de barrios populares, se realiza luego de los resultados del estudio realizados a veinticinco (25) parejas heterosexuales participantes que participan en los encuentros matrimoniales de la Iglesia Inmaculada Concepción (La Catedral) en el Barrio Norte del Distrito de Colón.

4.1. NOMBRE DE LA PROPUESTA

Guía. Cómo disfrutar la vida en pareja.

4.2. MODELO DE INTERVENCIÓN

Cuando nos referimos al modelo de intervención, Viscarret Garro (2017) cita en textualmente a Hill, Lutz (1986) que concibe el modelo en Trabajo Social como algo simbólico que puede consistir en un conjunto de principios de acción relativos a un campo definido fenómenos o de experiencia. El concepto de modelo, no abarca solo los “cómos” del trabajo social, sino también sus “cuándos”, “porqués” y “paraqués”. En esta relatoría ampliaremos los modelos y la manera como pueden verse reflejados en casos concretos, que permiten ir comprendiendo la aplicabilidad en el Trabajo Social.

Para esta propuesta se ha escogido el modelo de intervención que es socioeducativo, el cual es un proceso continuado de interpretación, definición y redefinición de situaciones educativas, lo cual implica una acción social, en un grupo de individuos o comunidad. Esta intervención tiene tres características en función de cómo es la comunidad:

1. Cambiante, ya que se ajusta a determinantes contextuales que son diferentes en cada grupo y en cada momento.

2. Dinámica, porque responde a las necesidades sociales que se van sucediendo y,
3. Necesaria, ya que se dirige a superar las deficiencias y prevenirlas.

4.3. CARACTERÍSTICAS DE LA PROPUESTA

Esta guía nace por un planteamiento que fue corroborado mediante el diagnóstico, el análisis de los resultados realizado a nuestro sujeto de estudio. el cual se hizo evidente, entre otras cosas, como las personas están conscientes de la importancia de la comunicación y la sexualidad con su pareja y de igual manera manifiestan no comunicarse, mostrando con ello, una incongruencia entre el ser y el deber ser, lo que incide negativamente en la relación de pareja.

Actualmente hay mucha más amplitud en cuanto al tema de sexo y la sexualidad, sin embargo, no tanto como se debería, esto se debe quizás a valores sociales enmarcados, conductas arraigadas desde la infancia que trabaja como barrera, lo cual impide, abrir la mente y dialogar sobre el tema de forma natural y espontánea.

Normalmente una mala relación tanto a nivel personal como sexual es signo de una mala relación en general, en todos los aspectos de la vida.

Es por ello, que se hace necesario el diseño de una guía de orientación con el fin de fortalecer la comunicación en diferentes ámbitos, siendo uno de ellos la

sexualidad en parejas y afianzar los lazos de la relación, partiendo de la comunicación.

De igual forma, se busca la reestructuración de la concepción que se tiene sobre sexualidad, la cual se ve influenciada por las costumbres y tradiciones, así como, los mitos y tabúes que nos inculcan como entes de esta sociedad.

Partiendo de esta premisa, se estructuró el diseño, mediante una planificación estratégica que engloba la acción teoría-práctica en forma conjunta, secuencial y sistemática; dichas actividades van a permitir el logro de los objetivos previstos con el diseño de una guía, cuyos beneficiarios directos son los sujetos en estudio del Corregimiento del Barrio Norte de Colón, empezando con una muestra representativa, con miras al desarrollo de la guía a gran escala.

La guía de Orientación para el fortalecimiento de la comunicación, tanto a nivel afectivo como en la sexualidad en parejas, es un programa con características socioeducativas, cuya finalidad consiste en aportar estrategias y a su vez posibles soluciones para fortalecer la comunicación y mejorar la sexualidad en parejas, brindando aportes de tipo educativo y de comunicación social, bajo los lineamientos de una guía de orientación.

Para el logro de los objetivos propuestos en la presente guía se diseñaron una serie de actividades cuyos beneficiarios directos fueron tomados de la muestra

del estudio realizado en la Iglesia de la Inmaculada Concepción de Colón, con el fin de lograr el fortalecimiento de las parejas y su comunicación sobre sexualidad, así como, el crecimiento integral de la misma.

La guía de orientación, está diseñada bajo una serie de actividades académicas, distribuido en varios encuentros o sesiones. La modalidad predominante serán los talleres y las sesiones dinamizadas.

Es importante destacar, que la guía posee coherencia interna, ya que se busca, cubrir las expectativas para la necesidad o problema que se quiere minimizar, garantizando que los objetivos sean viables, y que los recursos necesarios, así como el tiempo y la metodología utilizada faciliten el logro y cumplimiento de la propuesta.

4.4. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

General:

- Recomendar estrategias que ayudan a mejorar los factores de comunicación y sexualidad, que afectan a las parejas del Barrio Norte con el fin de que los mismos reestructuren la concepción sobre el tema, y lo lleven a la praxis en todos los contextos de sus vidas, personal, de pareja, familiar y social.

Específicos:

- Fortalecer las prácticas de comunicación efectiva en los participantes.

- Reforzar la capacidad de establecer derechos y libertades como parte de la identidad personal, para lograr el establecimiento de una vida de calidad en pareja.
- Brindar conocimientos sobre fisiología y anatomía sexual, con el fin de lograr el reconocimiento individual y el de pareja.
- Capacitar en contenidos de manejo y resolución de conflictos, así como problemas en las relaciones sexuales.

4.4.1. POBLACIÓN BENEFICIADA

La población beneficiada para este estudio son las cincuenta (50) personas que conforman (25) parejas heterosexuales, en condición de matrimonio y unión libre elegidas.

4.5. DESCRIPCIÓN Y CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

El término cronograma proviene de la palabra cronología que tiene por objeto determinar el orden y fecha de los sucesos.

Este paso es uno de los aspectos esenciales en la elaboración del proyecto, porque en él se determina la duración de cada una de las actividades. Este componente del proyecto, además, nos permite juzgar la factibilidad del mismo y si existe distribución uniforme del trabajo, si son realistas los plazos, si se

considera suficiente en el tiempo o si hay algún desajuste, para ajustar hasta donde sea posible y lograr la feliz culminación del objetivo trazado.

Especificación Operacional de las Actividades y Tareas a Realizar.

Objetivo general

Mejorar los factores de comunicación y sexualidad, que afectan a las parejas del Barrio Norte.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	Cronograma Semanal							
		1	2	3	4	5	6	7	8
➤ Fortalecer en los participantes las practicas de la comunicación efectiva.	➤ Convivio familiar.	X				X	X	X	
	➤ Retiro espiritual.								X
➤ Reforzar la capacidad de establecer sus derechos y libertades como parte la identidad personal para lograr el establecimiento de una vida de calidad en pareja.	➤ Charlas motivacionales	X	X			X			X
	➤ Talleres								
	➤ Entrega de material sobre el tema								
	➤ Entrega de tríptico								
➤ Brindar conocimientos sobre fisiología y anatomía sexual, con el fin de lograr el reconocimiento individual y el de pareja.	➤ Conferencias para parejas con expertos en la materia de comunicación y sexualidad.			X	X		X		X
➤ Capacitar en contenidos de manejo y resolución de conflictos, así como problemas de relaciones sexuales.	➤ Charlas motivacionales	X	X			X			X
	➤ Talleres								
	➤ Entrega de material sobre el tema								
	➤ Entrega de tríptico								

Fuente: La autora.

4.6. FINANCIAMIENTO

- **Factor Humano:** Se requiere para esta guía el estudio realizado por los profesionales en las múltiples disciplinas en todas las actividades, ya sea las entrevistas, y encuestas, serán presentadas y realizada por la autora de la propuesta investigativa.
- **Obtención de Fondos.** Para obtener esta guía contaremos con el apoyo del obispo Manuel Ochogavia Barahona, obispo de la Diócesis de Colón y Guna Yala.

4.7. PRESUPUESTO

Para la ejecución de esta guía es necesario contar con un presupuesto, que se desglosa en los siguientes puntos.

Factor Humano. Psicólogos, Trabajadores Sociales, Psiquiatra, Profesor de Español, Diseñador Gráfico.

PERSONAL	COSTO
Psicólogos	B/. 150.00
Psiquiatra	B/. 200.00
Profesor de Español	B/. 140.00
Diseñador Grafico	B/. 100.00
TOTAL	B/. 590.00

Fuente: La autora.

Recursos Materiales. Estos recursos consisten en los diferentes artículos necesarios para la elaboración del proyecto escrito. A continuación, se presentan los diferentes materiales, con sus respectivos costos.

DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	PRECIO UNITARIO	PRECIO TOTAL
Tinta Canon N° 40	6	25.00	B/. 150.00
Tinta Canon N° 41 Color	6	28.00	B/. 168.00
Lápices	4 Cajas	3.00	B/. 12.00
Hojas Blancas 8 1/2 X11	10 resmas	3.81	B/. 33.81
Grapadora	1	8.00	B/. 8.00
Computadora Portátil	1	550.00	B/. 550.00
Impresora	1	Personal	Personal
Datashow	1	350.00	350.00
Micrófonos y equipo de audio	De la iglesia		
Trípticos a colores	60	30.00	B/. 30.00
Imprenta		50.00	B/. 50.00
TOTAL			B/.1,351.81

Fuente: La autora.

Este recurso lo tenemos establecido para costear los gastos que conllevará la organización de los proyectos.

Recursos Financieros.

RECURSOS FINANCIEROS DE LOGÍSTICA.	COSTO	TOTAL
Movilización (combustible)	B/. 30.00 (Uso Diario)	B/. 120.00
Comunicación (pautas)	B/. 50.00	B/. 50.00
TOTAL		B/.170.00

Fuente: La autora.

Recuento Total del Presupuesto del Proyecto.

RECURSOS	TOTAL
Factor Humano	B/. 590.00
Recursos Materiales	B/. 1,351.81
Recursos Financieros de Logística	B/. 170.00
TOTAL	B/ 2,111.81

Fuente: La autora.

El presupuesto total para la ejecución del proyecto es de **B/. 2,111.81** (dos mil cientos once con ochenta y un centésimos de balboas).

4.8. MANUAL: PARA TRABAJAR CON PAREJA

CÓMO DISFRUTAR LA VIDA EN PAREJA.

1. Fases de la relación de pareja:

- Enamoramiento: El enamoramiento es un estado emocional producto de la alegría, en el cual una persona se siente poderosamente atraída por otra.
- Conocimiento: Ya pasada la ilusión del enamoramiento, las parejas se presentan unas a otras más reales y humanas.
- Convivencia: La pareja se establece como tal, tras un periodo de conocimiento de ambos, donde la atención principalmente ha estado en la proyección de una vida en común y en proyectos.
- Auto afirmación: Tras un tiempo de convivencia, de desear compartir todo, surgen las necesidades individuales, y la defensa de las mismas. Es el momento de plantearse hacer actividades por separado, respetando el vínculo y compromiso establecido en la pareja.
- Crecimiento: Llegados hasta aquí, la pareja decide profundizar en su relación, que se torna más madura y estable.
- Adaptación: La vida sigue, y se dan los cambios, si la pareja se adapta a éstos, se consolida y madura. Es un momento para la pareja de consolidación o ruptura, ya que se cuestionan la escala de valores personales y la compartida.

1.1. Especialistas que brindan la atención a las parejas:

- Psicólogos: Se trata de un especialista de la salud mental que estudia y

entiende el comportamiento (o la conducta, según el punto de vista de otras terminologías).

- **Psiquiatras:** Es un doctor en medicina especializado en el diagnóstico y el tratamiento de enfermedades mentales.
- **Trabajador social:** Es un profesional de la acción social que se ocupa de fomentar el bienestar del ser humano y la prevención y atención de dificultades y/o carencias sociales de las personas, familias, grupos y del medio social en el que viven.
- **Terapeuta:** Es el profesional del ámbito de las ciencias de la salud cuyo ámbito de actuación es la ocupación.

2. Alcance o beneficios de la comunicación en las parejas:

Según Nina Estrella (1991), etimológicamente comunicar se refiere al hecho de compartir o intercambiar información. La comunicación involucra a dos o más personas; debe haber al menos un emisor y un receptor. Esta definición se aplica a las parejas.

- **Tómate el tiempo necesario para hablar con tu pareja:** Debes tener como rutina conversar todos los días ya sea dando un paseo, mientras haces alguna de las comidas, etc. Buscar ese espacio para vosotros dos sin distracciones.
- **Cuando quieras saber algo haz preguntas en lugar de acusaciones:** Si crees que quiere decirte algo pero que no sabe cómo hacerlo, ayúdale tú haciéndole las preguntas correctas.
- **Exprésale lo mucho que aprecias sus cualidades:** Enfócate en lo positivo.

- Expresa tus ideas de forma adecuada: Sin imponer criterio ni calificar.
- Acepta las muestras de cariño y admiración de tu pareja hacia ti.
- Evita las generalizaciones como: Siempre o nunca.
- Si te ha molestado algo, piensa que ha sido exactamente y comunícaselo a tu pareja de forma serena y clara.
- Ten en cuenta que cada persona es diferente y puede tener una concepción diferente sobre el mismo suceso: Intenta ser empático/a y ponerte en su lugar.
- Ten la capacidad de decir “no”: Recuerda que por hacerlo no estás rechazando a la persona, sólo a la petición. Es igual de importante saber decir “no” como “sí”.
- Utiliza el asertividad: Comunica lo que quieres decir a la otra persona con respeto hacia ti y hacia ella.
- Escucha activamente: Mientras tu pareja te habla mantén el contacto visual, asiente con la cabeza.
- No supongas: Pídele lo que quieres, tu pareja no es adivina así que o se lo dices o no lo sabrá.
- Expresa tus pensamientos y sentimientos con gestos y palabras positivas de forma tranquila y apropiada.
- Respeta su opinión, aunque no la compartas y no la tomes como algo personal.
- Explica claramente lo que piensas y/o cómo te sientes: La mejor manera para que te entiendan es diciendo lo que te está pasando por la cabeza.
- Interésate por lo que dice y demuéstrole que es así haciéndole preguntas,

resumiendo lo que te ha dicho, etc.

- Averigua cómo se siente, qué le gustaría hacer, cuáles son sus sueños...
- Sé humilde: Si te has equivocado o cometido algún error admítelo.
- Buscar soluciones en común y que sean buenas para ambas partes. La negociación es clave en las relaciones.
- No te guardes las cosas.

Sugerimos que sea utilizadas estas preguntas para esta guía.

2.1. Preguntas frecuentes que realizan las parejas:

El concepto de sexualidad aparece con el hombre y aunque incluye la genitalidad va mucho más allá de esta. La sexualidad implica la internalización del ser humano: movimientos, sensaciones, fantasías, sentimientos, conductas, pensamientos, creencias, en fin, elementos que en conjunto se pueden expresar posibilitando relación, intercambio, crecimiento y trascendencia (Ardila y otros, 1993).

1. ¿Eres conservador o liberal en tus relaciones íntimas?

Las personas tenemos nuestras propias creencias sobre las relaciones íntimas. Lo ideal es que las personas que comparten el resto de su vida tengan unos valores similares respecto a este tema, independientemente de cuáles sean sus pensamientos al respecto.

2. Continuando en la línea de esta última pregunta, ¿tienes alguna fantasía?

Una forma de conocer sus gustos y preferencias respecto a los momentos de intimidad y, además, te dará información sobre sus límites en los momentos de

intimidad.

3. ¿Cómo sería el día perfecto para ti?

A veces pensamos que lo que nuestras creencias sobre la vida van a ser compartidas por el resto del mundo, esto no es así. **Cada persona tiene sus gustos y sus aficiones, y hay que respetarlo.** La respuesta a esta pregunta puede aportarte información sobre los **hobbies** y gustos de tu novio y cuáles son sus expectativas en la vida.

4. ¿Tienes algún sueño en la vida? ¿Cuál es?

Una pregunta muy útil para saber qué expectativas y objetivos tiene en su vida tu pareja. También te ayuda a saber si estos objetivos son reales o no.

5. ¿Qué es lo más importante de ti en una relación?

Todos tenemos una imagen idílica de lo que sería nuestra relación de amor y cómo debe ser la persona con la que compartimos el resto de nuestra vida. Unos valoran compartir los mismos gustos, otros la estabilidad, otros la inteligencia de su pareja y otros la actitud cariñosa de esta.

6. ¿Qué es lo que esperas de mí?

Esta es una forma de conocer cómo te ve tu pareja. Así mismo, te permite tener claro si tu novio te ve como un complemento o si es una persona dependiente o co-dependiente.

7. ¿Piensas tener hijos? ¿Cuántos tienes en mente?

Hay individuos que no quieren tener hijos, aunque esto pueda parecerle extraño.

Mejor que averigües cuanto antes si compartes los mismos gustos que tu pareja en este sentido.

8. ¿Qué es lo que más te gusta en la cama?

Algunas personas desean tener relaciones poco convencionales, mientras otras valoran más el cariño y el sentirse amado.

9. ¿Y qué es lo que más te gusta hacer o que te hagan?

Para esos momentos de intimidad, mejor conocer lo que a tu pareja más le gusta. La comunicación es clave en este tipo de situaciones.

10. ¿Cuál es tu mascota favorita?

Si te gustan los animales podrás saber si es u amante de los perros o de los gatos.

11. ¿Cuándo rindes más: por la mañana o por la noche?

Hay personas que son mañaneras y otras vespertinas, por lo que están a un nivel más óptimo de rendimiento en esa parte del día.

12. ¿Qué tipo de música prefieres?

Si eres un aficionado a la música, puedes saber más sobre los gustos musicales de tu pareja. Así sabrás si llevarle contigo al concierto o no.

13. ¿Te doy lo que buscas de una novia?

Una interesante pregunta que, respondida con sinceridad, te permite averiguar si cumples con la expectativa de tu pareja y te ofrece información sobre lo que busca tu pareja cuando está con alguien.

14. ¿Tienes algún miedo en la vida?

La preocupación es algo que todos tenemos. Esta es la mejor manera de que tu novio te abra el corazón y puedan luchar juntos para salir adelante.

15. ¿Hay algo qué tú sientas y te gustaría que sintiera yo?

Es una manera de empatizar con tu enamorado y que te exprese cuáles son sus

sentimientos más íntimos e importantes.

16. ¿Hay algo que te gustaría cambiar de ti? ¿Qué es?

Puede que tu pareja tenga algún trauma o se acuerde de una mala experiencia.

Es bueno que se sincere contigo para que puedas apoyarle.

17. ¿Cambiarías algo de nuestra relación?

No debes ofenderte por la respuesta a esta pregunta. Todo es mejorable, incluso tu relación.

18. ¿Quién ha sido la persona más importante de tu vida?

Todos tenemos a algún modelo a seguir, alguien que nos ha inspirado a lo largo de nuestra vida. Esta información puede ayudarte a entender cuáles son sus valores o qué concepto tiene de la vida.

19. ¿Cuál es el momento más difícil que te ha tocado vivir?

Hay personas que se guardan algunas cosas para ellos porque no les gusta parecer débiles. Sin embargo, revelar este tipo de información puede unirlos.

20. ¿Cuál ha sido el momento más importante de tu vida?

La respuesta a esta pregunta puede revelar lo que realmente le hace feliz.

21. ¿Qué es lo que resulta más excitante en la intimidad?

Otra manera de decirle a tu pareja que te confiese lo que realmente le lleva al límite del deseo para que puedas complacerle.

22. ¿Qué es lo que más te gusta de mí?

Una pregunta directa que te aporta información sobre qué es lo que más valora de tu persona.

23. ¿Cuál es tu libro favorito?

¿Tu pareja lee? y si es así, ¿qué le gusta leer? No hay suficiente gente que lea a diario. Que te cuente sus gustos y así podrás averiguar si es más bien un filósofo o le gusta la novela romántica.

24. ¿Cine de acción o de humor?

La respuesta a esta pregunta puede darte información de si es una persona seria o si, por el contrario, es un tipo con sentido del humor. Sin duda, una de las cualidades más valoradas a la hora de tener pareja.

25. ¿Qué es lo que más te molesta de mí?

Sincerarse esta pregunta no debe molestarte. La comunicación es clave para que la relación mejore.

26. ¿Cuál es tu opinión sobre la infidelidad? ¿Has sido infiel alguna vez?

Con esta pregunta puedes saber lo que piensa tu pareja de una infidelidad. También te da información sobre sus valores en torno a este tema.

27. ¿Qué significa el amor para ti?

El amor puede tener diferentes significados para las personas. Esta pregunta es importante para saber si la persona tiene una visión realista del amor, lo que se conoce como amor maduro.

28. ¿Tienes algún secreto qué no me has contado?

Puede que tras esta pregunta te confiese algo que nunca te había contado.

29. ¿Qué es lo más embarazoso qué te ha pasado?

Todo hemos tenido situaciones vergonzosas en nuestra vida hemos pasado mal.

30. ¿Cómo ves esta relación en 5 años?

Esta pregunta te dará información sobre su nivel de compromiso con vuestra

relación.

31. ¿Qué piensas de mi madre?

Es importante que, si tú te llevas bien con tu madre, él también.

32. ¿Qué piensas del matrimonio?

Cada vez hay más gente que es reticente al matrimonio. Si tu idea es casarte es bueno que te diga qué es lo que él piensa sobre este tema.

33. ¿Te arrepientes de algo de lo que has hecho en la vida?

Es bueno que cuentes este tipo de cosas porque así no hay secretos en la relación.

34. ¿Crees que las personas cambian?

Esta pregunta puede servir para conocer hasta qué punto la otra persona cree en las esencias, en que hay algo en nosotros que nunca llega a cambiar, o si por el contrario sí cree que evolucionamos totalmente a partir del paso del tiempo y con el transcurrir de las experiencias.

35. ¿Le das importancia a celebrar los cumpleaños de cuándo nos conocimos?

Una pregunta para saber si como pareja se valora este tipo de fechas con relevancia simbólica, o no.

36. ¿A qué renunciarías en la vida por amor?

Para conocer sus prioridades en la vida y el grado de implicación en la relación.

37. ¿Crees que el amor dura solo tres años?

Aunque la ciencia señala los tres años como el principio del fin del amor, no todo el mundo lo percibe de este modo.

38. ¿Qué canción crees que sintetiza mejor nuestra relación?

Hay letras de canciones que tienen el asombroso poder de recordarnos a una persona especial.

39. ¿Cuál crees que son los pilares de nuestra relación?

Buen momento para filosofar y sacar a colación los valores morales y prácticos que han de regir vuestro noviazgo.

40. ¿Cuál de mis amigos/as te cae mejor? ¿Y peor?

Para conocer que relaciones sociales ve con buenos ojos, y cuáles preferiría evitar.

41. ¿Cómo sería la casa ideal para vivir juntos?

Una buena idea: imaginar y soñar despiertos sobre la posibilidad de un nidito de amor.

42. ¿Qué película que ya hayas visto desearías ver junto a mí?

Tal vez esperas una película romántica pero tu novio te sorprende con algo que no esperabas.

2.2. Desenlace o Efectos de una mala comunicación:

Tenemos la tendencia de culpar a los demás cuando existen problemas, pero la realidad es que muchas veces hay que empezar por analizarse uno mismo. Sucede lo mismo a nivel de empresas, los problemas radican en una falta de comunicación, así como de mala praxis interna según Alba Céspedes Martí.

Es primordial darse cuenta antes de que sea demasiado tarde. De otro modo, lo único que provocará es que la resolución de estos sea cada vez más compleja y mayor.

Entre los problemas en cuestión, podemos encontrar: confusión en primer lugar, pues cuando algo no se comunica correctamente, el mensaje se pierde y no llega al receptor de la forma deseada. Ello comporta una presunción personal del contenido que conlleva a la desorientación por falta de un sentido único y común. Además de la desconfianza y los problemas de credibilidad que provoca no saber con certeza la realidad.

Para resolver todo lo anterior, sería importante modificar ciertas cosas. Desde un cambio de mentalidad y actitud hasta hacer creer a la pareja que su opinión importa. Incorporar herramientas para que la comunicación entre la relación sea rápida y fluida, también puede ser una opción interesante.

¿Por qué hay conflictos de comunicación en la pareja?

Los conflictos en la comunicación de pareja son muy comunes y muy peligrosos para el buen funcionamiento de la pareja. En la inmensa mayoría de los casos, existe una dificultad se ha perdido esa facultad de hablar el uno con el otro.

La habilidad de decir a la otra parte de la pareja nuestros sentimientos y deseos es muy importante en cualquier relación. Para que la relación de pareja crezca sana, las esperanzas, sueños y problemas deben ser compartidos.

¿Por qué aparecen los problemas de comunicación?

Estas pueden ser algunas causas:

- **Malos entendidos que no se han resuelto.** Si no se hablan a tiempo, se acumulan.
- **Comunicación superficial.** No se habla de lo realmente importante para el otro o no sabemos escuchar al otro o hacerle sentir que le escuchamos.

- **Poca disposición o conocimiento para arreglar los conflictos.**

Síntomas más comunes

A veces, hay síntomas que nos indican falta de comunicación. Dicho de otra forma, hay señales que nos pueden indicar que la relación no está avanzando de forma adecuada:

- Una de las partes está excesivamente ocupada y no dedica tiempo de calidad a la otra.
- Ya no se hacen actividades de forma conjunta.
- No se encuentra diversión en hobbies que antes sí la tenían,
- Los horarios han cambiado y no hay momentos en los que la pareja se pueda relajar y hablar.
- Las discusiones son constantes.
- Uno o los dos miembros de la pareja tiene miedo a hablar con el otro.

Consecuencias de la falta de comunicación en las parejas

La falta de comunicación puede traer muchas consecuencias negativas, y a la larga ir minando la pareja. Estas son algunas de las consecuencias más comunes:

- Posible infidelidad de una de las partes.
- Falta de respeto constante.
- Acudir a alguien externo para sentir más confianza.
- Insatisfacción personal.
- Problemas sexuales.
- Falta de deseo sexual.
- Ruptura de la pareja.

2.3. Evolución del nivel de comunicación que mantiene la pareja:

Cuando la pareja convierte su relación en una relación "laboral" su lenguaje también lo es. La comunicación en pareja tiene su propio estilo, es diferente y especial. Imagínate hablando con tu compañero de trabajo acerca de lo que opina de las bodas. Se habla desde un plano no emocional, no sentimental, sino informativo y práctico, encaminado a dar ideas o soluciones públicas en vez de íntimas.

Si queremos hablar de temas difíciles con nuestra pareja y comprendernos es importante dedicarnos tiempo para que nuestra relación sea "doméstica". El lenguaje doméstico en la comunicación en pareja implica que fluya la expresión emocional de los sentimientos, anhelos, deseos, e intenciones, para que se comprenda el afecto y la importancia que tiene para cada uno de lo que se dice y lo que se expresa. Esto es lo que llamamos empatía, es decir, la capacidad de darse cuenta de qué está sintiendo el otro y compartir sus sentimientos: Cuando estás alegre, me alegro; cuando te sientes triste, me entristezco.

3. Artículos y documentos que sustentan la efectividad de comunicación en la pareja:

- ❖ Alegría, Cecilia (2017). AL RESCATE DE TU COMUNICACIÓN DE PAREJA.
- ❖ Bolinches y Terrence Real, Antonio (2004). ¿CÓMO PUEDO ENTENDERTE?: CLAVES PARA RECUPERAR LA COMUNICACIÓN EN LA PAREJA. Editorial Urano. 464 págs.

- ❖ García, Alicia (2016). MATRIMONIOS BIEN COMUNICADOS: GUIA PRÁCTICA PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN EN TU PAREJA. Editorial Imagen. 138 págs.
- ❖ Hidalgo, Ana (2016). CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON NUESTRA PAREJA: UNA GUIA PARA LOGRAR EL ENTENDIMIENTO DE PAREJA.
- ❖ Bazán, Celia Mancillas (2006). LA CONSTRUCCIÓN DE LA INTIMIDAD EN LAS RELACIONES DE PAREJA: EL CASO DEL VALLE DE CHALCO. Psicología Iberoamericana. Recuperado de la página web:
- ❖ <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133920321002>
- ❖ Patricia Tovar (2018). LAS 6 ETAPAS DE UNA RELACIÓN DE PAREJA. <https://fortwo.es/magazine/etapas-de-una-relacion-de-pareja>
- ❖ Alba Céspedes Martí (2017). EFECTOS DE UNA MALA COMUNICACIÓN

3.1. Beneficios de una excelente comunicación:

1. Dar a conocer nuestro punto de vista con total claridad, de manera que el interlocutor se haga una idea perfectamente nítida y concreta de la información que se le desea transmitir; sin dar lugar a confusiones ni a malas interpretaciones.
2. Permite influir y transmitir actitudes en el interlocutor que posteriormente se traducirán en acciones o comportamientos. Este objetivo se logra presentando la información de forma incitadora a la acción o al cambio de disposición. El buen comunicador no sólo dominará la técnica de transmisión informativa, sino también de generación de inquietudes y deseos que motiven al receptor.
3. Proporciona una idea positiva de nosotros mismos, que se transmite al

interlocutor a través del conocimiento de los temas expuestos, de la forma en que se presentan y de las actitudes personales manifestadas. Todos estos indicadores apoyan la credibilidad no sólo de las informaciones y argumentos, sino también del propio emisor.

4. Propicia el conocimiento de los demás, ya que, a través de la escucha efectiva, es posible hacerse partícipe de las ideas, opiniones, conocimientos, etc. De otras personas, al tiempo que obtenemos la posibilidad de formarnos juicios bastante fundados acerca de ellos mismos. De esta forma es posible disponer de mayor número de criterios para tomar decisiones más acertadas. Por otra parte, nos proporciona información que nos permite adaptar las propuestas a otros con el fin de conseguir su adhesión a nuestras ideas.

5. Logra interacciones positivas entre los participantes de la comunicación. Eliminando los malos entendidos y las falsas interpretaciones se consigue crear un clima positivo y favorable para las relaciones humanas. Este hecho se fomenta cuando se practica el reconocimiento y valoración de las ideas del interlocutor y se le hace sentir valioso a través de la escucha, atención e interés sobre sus opiniones o manifestaciones.

6. Favorece las relaciones jefe-empleado y permite un mayor acercamiento entre ambos, logrando mayor efectividad profesional en el trabajo y satisfacción personal. Contribuye, también, a crear ambientes laborales más productivos, eficaces y de calidad, dado que se fomentan las interacciones positivas entre personas que han de trabajar juntas, consiguiendo que el trabajo en equipo pase de ser una teoría a convertirse en una realidad. Mejoran significativamente los

contactos con los clientes y proveedores y favorece las negociaciones y acuerdos consustanciales a la dinámica del trabajo.

7. Contribuye a hacer fluida las relaciones en cualquiera de los ámbitos en los que nos desenvolvemos habitualmente. La calidad de las relaciones entre las personas depende de la calidad de su comunicación.

La habilidad para llevar a cabo una correcta comunicación se desarrolla a lo largo del tiempo y es un proceso que exige consciencia, responsabilidad y acción para poner en práctica lo aprendido.

3.2. Riesgos de una mala comunicación:

Una mala comunicación puede ocasionar la separación innecesaria de una pareja. El no saber hablar o expresar una idea hace que el receptor interprete a su manera dichas palabras lo cual conlleva a una inentendible conversación que a la larga se convertirá en una riña, discusión, pleitos o cualquier otra forma de llamarlos, todos causados por una mala interacción ya sea por parte del hablante o del oyente.

- Parafrasear al otro.

Entre las técnicas de comunicación eficaz basadas en la comprensión del otro existe una realmente interesante para sobreponerse al ruido que puede interferir en la buena comprensión.

- Las expresiones de refuerzo.

¿Has mantenido la escucha activa durante todo el tiempo que duran tus conversaciones? Si crees que sí, aunque el tema sea realmente interesante, te equivocas. Durante cualquier diálogo se producen picos de atención.

- No dejar pasar los temas.

Aunque esto también ocurre en el ámbito personal, es importante que seas capaz de evitar temas controvertidos solo porque temes las respuestas o resultados dentro del mundo laboral.

- Evitar los reproches pasados.

Los trapos sucios se lavan en casa. Y la empresa no es el hogar, aunque se pasen muchas horas en ella. Esto hay que grabarlo en la piel y recordarlo día a día. Todos los días se plantean nuevos retos, y muchos de ellos se llevan a cabo con personas con las que ya se trabajó.

- Ser breve, conciso y directo.

4. Encuestas y Cuestionarios:

4. ¿Nos tratamos con amor y respeto al dialogar con nuestra pareja?
5. ¿Nos dirigimos el uno al otro de manera crítica, usando ironías, sarcasmos o frases despreciativas?
6. ¿Existen temas "tabú", sobre los que nunca se habla?
7. ¿Nos ponemos a la defensiva ante una pregunta?
8. ¿Buscamos espacios de intimidad y tranquilidad para hablar?
9. ¿Le dan una importancia a la comunicación no verbal?
10. ¿Ante algo que me dice mi pareja que no me gusta contesto con evasivas o me levanto y me voy para evitar la confrontación y el enojo?
11. ¿Tenemos ambos plena conciencia de todos nuestros dichos sin dar nada por supuesto?

12. ¿Nos dejamos llevar por sobreentendidos?

13. ¿Nos permitimos expresarle al otro nuestros sentimientos de vulnerabilidad?

4.1. Validación de los resultados del test de la comunicación:

TEST PARA CONOCER EL GRADO DE COMUNICACIÓN DE LA PAREJA

1. Cuando algo me ha molestado de mi pareja...

- ____ Se lo digo respetando también su punto de vista.
- ____ Me callo poniendo malas caras hasta que lo adivine.
- ____ Se lo digo, aunque reconozco que pierdo los papeles.

2. ¿Cómo crees que es tu estilo de comunicación con tu pareja?

- ____ Asertivo
- ____ Inhibido (no digo mi opinión)
- ____ Agresivo.
- ____ Depende a veces de lo que digo

3. Sobre las relaciones sexuales...

- ____ Mi pareja y yo hablamos abiertamente de nuestras preferencias.
- ____ Pocas veces, hablamos de ello.
- ____ Es un tema tabú para nosotros.

4. Cuando tienes un problema con tu pareja, ¿con quién lo hablas?

- ____ Con él/ella que es el implicado.

- ____ Con familia, pero pocas veces con él/ella.
 - ____ Con él/ella y terceras personas.
5. Las discusiones con mi pareja siempre acaban...
- ____ Llegando a un punto de vista en común.
 - ____ A gritos o enfadados.
 - ____ Con algo de tirantez.
6. Cuando le expreso mi opinión o deseos a mi pareja me siento...
- ____ Bien, ya que me comprende y respeta como soy.
 - ____ Comprendido, pero no aceptado.
 - ____ Ignorado.
7. Creo que cuando algo te molesta de tu pareja...
- ____ Es mejor no decirlo para no crear mal ambiente.
 - ____ Hay que decírselo dejándolo caer.
 - ____ Si es importante hay que transmitírselo de forma respetuosa.
8. Cuando mi pareja me expresa una crítica...
- ____ La acepto si tiene razón.
 - ____ Discrepo si no la tiene o no acabo de entenderla.
 - ____ Intento defenderme para excusarme, pero le escucho.
 - ____ Contraataco y me defiendo.
 - ____ Lo ignoro.
9. Cuando hay malos entendidos en vuestra relación, ¿Por qué cree que son
- ____ A que él/ella escucha lo que le interesa.
 - ____ A que a veces ocurre o no nos hemos expresado bien esa vez.

- ____ A no hablar de forma clara y dar por hecho las cosas.
10. ¿Crees que conoces las cosas que a tu pareja le disgustan de ti?
- ____ La verdad es que no tengo ni idea.
 - ____ Las intuyo y alguna me las ha expresado.
 - ____ Creo que las importantes.
11. ¿Crees que tu pareja conoce las cosas que a ti te disgustan de él/ella?
- ____ Entiendo que sí.
 - ____ Prefiero no decírselas.
 - ____ Debería, pues se las "doy a entender".
12. Cuando pido a mi pareja un cambio en su comportamiento ...
- ____ Generalmente lo hago criticando su persona.
 - ____ Le explico qué lo que hace no me ha gustado.
 - ____ Le sugiero cómo actuar en la siguiente ocasión.

RESULTADO DEL TEST La pregunta de la 1 a 6, se evaluarán de la siguiente manera: 1=2, 2=3, 3=3. La pregunta de 7 a 12 se evaluarán de la siguiente manera: 1=1, 2=2, 3=3.

- De 0 hasta 33.
- Muy buena comunicación: Valorar qué cosas tienen importancia y cuáles ó no en nuestra relación a la hora de comunicar al otro nuestra aprobación o desaprobación. Ante todo, mantener el respeto, la confianza mutua y la aceptación del otro. Tener este estilo de comunicación nos deja la puerta

abierta evitar los malos entendidos.

- De 33 hasta 66.
- La comunicación flojea: Existe comunicación, pero tal vez la forma de hacerlo no sea la más adecuada; bien por exceso o bien por defecto, lo cierto es que el contenido no le llega al otro con beneficio. Valora lo que es realmente importante transmitir y transmitelo de forma concisa sin irte por las ramas.
- De 66 hasta 100.
- Ausencia de comunicación: No existe comunicación directamente Este es un problema importante ya que el dar por hecho puede traer más de un malentendido que puede dañar nuestra relación. Debe responder este interrogante ¿cuál es el motivo por el que no te comunicas con él/ella?

4.2. Informe socioeconómico realizada a los participantes

Datos Generales:

Nombre de la pareja: _____

Lugar de nacimiento: _____

Edad de la pareja: _____

Estado civil: _____

Tipo de familia: _____

Residencia de la pareja: _____

Años de relación: _____

Nivel de escolaridad: _____

Número de hijos: _____

Teléfono: _____

Profesión: _____

Ingreso mensual: _____

II. Grupo familiar:

Nombre	Edad	Sexo	Escuela	Relación	Estado Civil	Ocupación	Salud
--------	------	------	---------	----------	--------------	-----------	-------

Relaciones Familiares:

III. Vivienda

- **Tipo:**

Unifamiliar _____ Apartamento (Nº de dormitorios) _____ Cuarto _____ Otra _____

- **Estado de conservación:**

Buena ___ Regular ___ Mala ___

- **Tenencia:**

Propia ___ Alquiler ___ Hipotecada ___ Cedida ___ Condenada ___

- **Luz eléctrica:**

Si ___ No ___

- **Agua potable:**

Si ___ No ___

- **Disposición de excretas:**

Servicio higiénico ___ Letrinas ___ Otros ___

- **Ventanas:**

Persiana ___ Ornamentales ___ Otros ___

- **Piso:**

Cemento ___ Mosaico ___ Madera ___ Tierra ___

- **Transporte:**

Propio ___ Público ___ Accesibilidad _____

Análisis del entorno:

IV. Situación Económica:

INGRESOS		EGRESOS	
Salarios		Alimentación	
		Vivienda	

		Agua	
		Luz	
Pensiones		Teléfono	
		Transporte	
Becas		Colegio	
		Medicamentos	
Otros		Pensión Alimenticia	
		Descuentos Obligatorios	
		Préstamos	
		Otros	
Total		Total	

Análisis del presupuesto _____

V. Intervención Profesional:

Diagnóstico Social:

Planes de tratamiento: _____

5. Métodos de comunicación efectiva

En la base de una buena comunicación intervienen tres componentes fundamentales que son: saber escuchar empatía, la autoexpresión eficaz

asertividad y la comprensión respeto.

- Por empatía podemos entender que escuchamos a la otra persona y que sabemos “ponernos en los zapatos del otro”. Es decir, conocer su punto de vista, aunque no lo compartamos. Todo ello a través de expresiones como “Entiendo cómo te sientes”, “corrígeme si me equivoco, creo que sé lo que me quiere decir él”.
- Una segunda característica es la asertividad. Gracias a ella expresamos nuestros propios sentimientos de forma abierta y genuina. De esta forma ayudamos a nuestra pareja a comprender como nos sentimos. Por ejemplo, me siento tenso, siento que necesitamos más tiempo para estar a solas.
- Por último, la tercera característica de la comunicación entre la pareja sería el respeto. A través del mismo, tratamos a la persona con amabilidad y comprensión.

CONCLUSIONES

Al analizar los datos recabados en la encuesta, encontramos que el tipo de comunicación que representa mayores problemas en la pareja son la sensible y la democráticas. De la misma forma, encontramos que los problemas de comunicación más frecuentes, se mencionan el no escuchar, los reproches y el lenguaje implícito.

Entre los múltiples tipos de comunicación negativa la comunicación amenazante, evitante, autoritario, impulsivo y el querellante.

Entre los múltiples problemas de sexualidad en la pareja sobresalen la falta de deseo sexual y otros problemas de otra índole. Pero si comparamos este resultado, vemos que la insatisfacción en la sexualidad en donde la infidelidad presenta un problema importante, mientras que los conflictos por factores externos, es otro de los problemas que más destaca en la pareja.

La infidelidad en la pareja en ocasiones es originada por dificultades, problemas con la familia de la pareja, problemas en la convivencia, o dependencia emocional, pero muy poco se debe a dificultades económicas.

Estas graficas representan la necesidad de las personas entrevistadas de

mantener una buena comunicación y sexualidad para conservar su estabilidad familiar, por lo cual se realizó esta guía como resultado de la guía: Cómo disfrutar la vida en pareja.

Después de haber analizado los puntos más importantes sobre los factores de comunicación y problemas sexuales más comunes que inciden en la ruptura de la relación de pareja, resaltamos el hecho de que las relaciones de pareja son complicadas, más aún cuando existe convivencia de por medio.

Los seres humanos tenemos nuestros propios gustos y formas en las que manejamos nuestra vida y cuando llega alguien nuevo hay que hacer ciertos ajustes. Si no existe una buena comunicación, la relación puede verse afectada.

Los especialistas coinciden en que la comunicación es el pilar fundamental para el éxito de una relación, incluso sobre la atracción o el amor. Esto se debe a que la comunicación es una de las formas más eficientes de confiar en una persona y conocerla. Cuando confiamos somos capaces de expresar nuestros sentimientos, emociones y opiniones de una manera franca y abierta con la pareja.

Cuando existen problemas por falta de comunicación se evidencia fácilmente. Una de las formas en las que este tipo de conflictos se expresa es en la dificultad de abordar temas sensibles o incómodos. Muchas veces la opción que toman las

parejas es hacer como si el problema no existiera, cuando en realidad la mejor alternativa debería ser buscar soluciones en conjunto hablar y escuchar sobre los sentimientos de la otra persona. Pero no se trata de tener una comunicación superficial. Lo importante es que sea un intercambio de ideas asertivo y honesto. Cuando esto falla aparecen ciertos problemas en las relaciones sentimentales.

En muchos casos, observamos que en la relación de pareja uno de ellos tiene una actitud pasivo agresiva. Esto ocurre cuando una o ambas partes de la pareja actúa como si estuviera tranquila, pero envía indirectas y realiza gestos que dejan ver su molestia e inconformidad. En ocasiones las palabras o los gestos pueden resultar hirientes. No basta con mantener un tono de voz adecuado y una buena compostura cuando lo que dices lastima a la otra persona.

Cuando el problema es no saber escuchar, se ve que, en una discusión, las personas responden a las palabras o acciones del otro y no se detienen a escuchar realmente el mensaje que se transmite. Se vuelven reactivos y con ello solo se logra agrandar los problemas familiares. Las peleas están llenas de interrupciones.

En el caso de que exista la ira, que es otro síntoma de falta de comunicación en la pareja, puede ocurrir porque las personas guardan sus emociones en el momento en el que las sienten. Con el tiempo se acumulan y causan

resentimientos e ira. La sensación de enfado nos hace transmitir ideas de manera equivocada y los malos estilos de comunicación nos hacen sentir irritados.

Existe el quejarse constantemente de la pareja y hacer críticas negativas frecuentes también demuestra una ruptura en la comunicación. Esto se debe a que las críticas están ligadas a circunstancias problemáticas que no se han resuelto. Por ello se recomienda hablar con la pareja y hacerle saber cuándo algo no nos gusta. La idea es que juntos encuentren una solución. Pero para hacerlo, es importante que los comentarios salgan desde el corazón y se digan con cariño y respeto.

En otros casos, encontramos que los miembros de la pareja se ignoran uno al otro, situación que es más grave de lo que muchas parejas piensan. Pasar por alto la existencia del otro o incluso sus ideas y emociones es una señal de que no hay interés en mejorar el funcionamiento de las relaciones.

La falta de respeto en el día a día y en las discusiones de la pareja son parte de la crisis de comunicación. Pero estos episodios se vuelven graves ya que solo aumentan los problemas. De esta manera un ambiente tenso y las personas se llenan de frustración.

Las relaciones de pareja son, por un lado, una realidad vivida por una gran

mayoría de la población joven y adulta, y por el otro, el establecimiento saludable de una relación de pareja es cada vez más compleja; a esto se le ha atribuido múltiples factores que inciden en su fracaso, pero encontramos que con madurez y orientación en muchos de estos casos puede haber un resultado distinto, por eso es importante contar con la orientación adecuada.

BIBLIOGRAFÍA E INFOGRAFÍA

Libros:

- Alegría, Cecilia (2017). AL RESCATE DE TU COMUNICACIÓN DE PAREJA: BORRA TU PASADO Y RECONSTRUYE TU RELACIÓN MÁS IMPORTANTE. CreateSpace Independent Publishing Platform; 2 edition, 234 págs.
- Baena, G. (2012). COMUNICACIÓN Y LIDERAZGO. México. Publicaciones Cultural.
- Barraca Mairal, Jorge (2016). TERAPIA INTEGRAL DE PAREJA: UNA INTERVENCIÓN PARA SUPERAR LAS DIFERENCIAS IRRECONCILIABLES. Editorial Sintesis. 145 págs.
- Bolinches y Terrence Real, Antonio (2004). ¿CÓMO PUEDO ENTENDERTE?: CLAVES PARA RECUPERAR LA COMUNICACIÓN EN LA PAREJA. Editorial Urano. 464 págs.
- Capafóns, J. I., & Sosa, C. D. (2015). RELACIONES DE PAREJA Y HABILIDADES SOCIALES: EL RESPETO INTERPERSONAL. Psicología Conductual, 23(1), 25.
- Capafons, J.I. y Sosa, C.D (2015). PROBLEMAS DE PAREJA. En V. Caballo, I.C Salazar, y J.A. Carrobles. Manual de psicopatología y trastornos psicológicos (pp 712-727). Madrid: Pirámide.
- Cavazos Cisneros, Blanca Eugenia (2014). LA COMUNICACIÓN DE LAS

PAREJA QUE TRABAJAN EN EL HOGAR. México: Universidad Autónoma de Nuevo León. 165 págs.

- Díaz Loving, Rolando y Sánchez Aragón, Rozzana (2020). PSICOLOGÍA DEL AMOR, UNA VISIÓN INTEGRAL DE PAREJA. México: Editorial Miguel Ángel Porrua. 304 págs.
- Espinosa P., Margarita; Mercado R., Martha; Pérez S., Lucía y Espinosa P., Nayanci (2013). EL AFRONTAMIENTO DE CONFLICTOS FAMILIARES EN LAS PAREJAS QUE PERTENECEN A GRUPOS CATÓLICOS EN LA CIUDAD DE TEPIC, NAYARIT. México: Revista Electrónica de Psicología Iztacala 16. Págs. 65-97.
- García, Alicia (2016). MATRIMONIOS BIEN COMUNICADOS: GUÍA PRÁCTICA PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN EN TU PAREJA. Editorial Imagen. 138 págs.
- Gorguet Pi, Iliana C. (2008). COMPORTAMIENTO SEXUAL HUMANO. Editorial Oriente, Santiago de Cuba. 145 págs.
- Hidalgo, Ana (2016). COMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON NUESTRA PAREJA: UNA GUÍA PARA LOGRAR EL ENTENDIMIENTO DE PAREJA. Createspace Independent Pub. 154 págs.
- Marina, José Antonio (2012). ESCUELA DE PAREJAS. Editorial Ariel. 208 págs.
- Nardone, Giorgio (2006). CORRÍGEME SI ME EQUIVOCO: ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN PARA MITIGAR LOS CONFLICTOS EN LAS RELACIONES DE PAREJA. Editorial Herder. 104 págs.

- Rivera Aragón, Sonia; Díaz Loving, Rolando y Méndez Rangel, Fernando (2018). 8 ESCALAS. EL LADO NEGATIVO DE LAS RELACIONES DE PAREJA. España: Editorial Manual Moderno. 194 pags.
- Robinson, Jonathan (2015). MILAGROS DE COMUNICACIÓN PARA PAREJAS. Grupo Planet Spain. 176 págs.
- Rogers, Carl (2010). EL MATRIMONIO Y SUS ALTERNATIVAS. Quinta Edición. Barcelona: Editorial Kairós. 240 págs.
- Scorsolini-Comin, Fabio, y Santos, Manoel Antônio dos. (2012). CORRELACIONES ENTRE BIENESTAR SUBJETIVO, AJUSTE DIÁDICO Y SATISFACCIÓN MARITAL EN BRASILEÑOS CASADOS. *Correlations between Subjective Well-being, Dyadic Adjustment and Marital Satisfaction in Brazilian Married People*, 15(1), 166-176.
- Vera, J. (2011). PATRONES DE COMUNICACIÓN CON PAREJAS Y SU REALACIÓN CON LA SATISFACCIÓN MARITAL. *Eureka*, 8(2), 200-216.

Infografía:

- Álvarez de la Cruz, Caridad (2010). COMUNICACIÓN Y SEXUALIDAD. Recuperado de la página web: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412010000200018
- Arenas Rojas, Ángela Victoria (2014). EL PAPEL DE LA RELACIÓN DE PAREJA EN LOS CONTEXTOS FAMILIARES DE RIESGO PSICOSOCIAL.

Universidad de Sevilla. 380 págs. Recuperado de la página web:
<https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/58575>

- Borgas Quicios (2017). CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS. Recuperado de la página web:
<https://www.guiainfantil.com/articulos/familia/comunicacion/consecuencias-de-la-falta-de-comunicacion-entre-padres-e-hijos/>
- Cabrera Ramírez, Laura (2016). INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SATISFACCION MARITAL EN PROFESIONISTAS DEL ÁREA DE PSICOLOGÍA. Recuperado de la página web:
<https://core.ac.uk/download/pdf/76002177.pdf>
- CEPVI.COM (2016). CLAVES PARA UNA BUENA COMUNICACIÓN EN LA PAREJA. Recuperado de la página web:
<http://www.cepvi.com/index.php/psicologia/articulos/claves-para-una-buena-comunicacion-en-la-pareja?start=1>
- Corbin, Juan Armando (2018). LOS 14 PROBLEMAS MÁS HABITUALES EN LAS RELACIONES DE PAREJA. Recuperado de la página web:
<https://psicologiaymente.com/pareja/problemas-mas-habituales-relaciones-pareja>
- Díaz Morfa, José (2014). LA CRISIS DE LAS AVENTURAS EN LAS RELACIONES DE PAREJA. Recuperado de la página web:
<https://es.scribd.com/document/267038337/La-Crisis-de-Las-Aventuras-en-Las-Relaciones-de-Pareja>
- Díaz Riaño, Katterine y Porras Hernández, Karen Dennis (2011).

IDENTIFICACIÓN DE LOS PRINCIPALES ESTILOS COMUNICATIVOS PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN UN GRUPO DE PAREJAS, Y LOS NIVELES DE SATISFACCIÓN FAMILIAR EN SUS HIJOS ADOLESCENTES. Recuperado de la página web: https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/1770/digital_22750.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- El Prado Psicólogos (2020). PROBLEMAS DE CONVIVENCIA EN LA PAREJA. Recuperado de la página web: <https://www.elpradopsicologos.es/pareja/convivencia/>
- El Tractor (2020). COMUNICACIÓN FAMILIAR: CARACTERÍSTICAS, TIPOS Y ORIENTACIONES. Recuperado de la página web: <http://www.eltractor.cl/2019/04/comunicacion-familiar-caracteristicas.html>
- Finanzas Personales (2012), CINCO ERRORES FINANCIEROS QUE ARRUIAN MATRIMONIOS. Recuperado de la página web: <https://www.finanzaspersonales.co/ahorro-e-inversion/articulo/cinco-errores-financieros-arruinan-matrimonios/45402>
- Hernández Sampieri, Roberto; Fernández Collado, Carlos; Baptista Lucio, Pilar (2014). METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN. Sexta Edición. Editorial McGraw-Hill, México. 634 pp.
- López Parra, Danilo Vicente (2012). CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN PACIENTES DIABÉTICOS QUE PRESENTAN CONFLICTOS DE PAREJA; USUARIOS DEL CENTRO DE SALUD # 4 ÁREA DE SALUD # 7 DE LA CIUDAD DE GUAYAQUIL. Ecuador, Universidad de

Guayaquil. Recuperado de la página web:

<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/5986/1/tesis%20danilo%20imprimir.pdf>

- López Pérez, Rafael (2015). EFECTOS DE LAS BARRERAS DE COMUNICACIÓN EN EL MATRIMONIO. CLUB LENGUAJE NO VERBAL. Recuperado de la página web: <https://www.comportamienonoverbal.com/clublenguajenoverbal/efectos-de-las-barreras-de-comunicacion-en-el-matrimonio-club-lenguaje-no-verbal/>
- Marrero R., Juan C. (2019). CONFLICTOS INTERPERSONALES QUE AMENAZAN EL CLIMA ORGANIZACIONAL EN LA U.E. DOCTOR RAFAEL GUERRA MÉNDEZ, UNA APROXIMADAMENTE A SU GÉNESIS DESDE LA HERMENÉUTICA. Bárbula, Universidad de Carabobo. Recuperado de la página web: <http://www.riuc.bc.uc.edu.ve/bitstream/123456789/8019/1/jmarrero.pdf>
- Martínez González, Ana Luz (2000). MÓDULO 2. AMOR, PAREJA Y EROTISMO. ROLES EN LAS RELACIONES DE PAREJA. Recuperado de la página web: <https://docplayer.es/7238968-Roles-en-las-relaciones-de-pareja.html>.
- Morales Toc, Dulce María (2016). AFECTO Y RELACIÓN DE PAREJA. Tesis de Grado. México. Recuperado de la página web: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Morales-Dulce.pdf>
- Muñoz Campos, Claudia (2020). LOS 4 ESTILOS DE COMUNICACIÓN FAMILIAR Y SUS CARACTERÍSTICAS. Recuperado de la página web:

<https://viviendolasalud.com/familia/estilos-comunicacion-familiar>

- Muñoz Poblete, Claudio (2013). MÉTODOS MIXTOS: UNA APROXIMACIÓN A SUS VENTAJAS Y LIMITACIONES EN LA INVESTIGACIÓN DE SISTEMAS Y SERVICIOS DE SALUD. Temas de Actualidad. Revista Chil Salud Pública, Vol. 17 (3). 218-223 pp
- Pineda, Cristina (2019). PROBLEMAS SEXUALES EN LA PAREJA. CÓMO SUPERARLOS. Recuperado de página web: <https://www.psicologiamadrid.es/blog/articulos/sexualidad/problemas-sexuales-en-la-pareja-y-como-superarlos>
- Rodríguez Blanco, Marina (2014). COMUNICACIÓN EN LA PAREJA Y SATISFACCIÓN MARITAL. Recuperado de la página web http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/465/tesis-3773-comunicacion.pdf.
- Sánchez Bravo, Claudia y Jorge Carreño Meléndez (2007). GUÍA CLÍNICA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DE LA SEXUALIDAD HUMANA EN PAREJAS. Perinatol Reprod Hum. Recuperado de la página web: <http://www.inper.mx/descargas/pdf/Guiaclinicadeintervencionpsicologicadelasexualidadhumanaenparejas.pdf>
- Silva Cruz, Segundo Julio (2013). TERAPIA DE PAREJA: IMPORTANCIA DEL CONTRATO PARA EL CAMBIO. Tomado de la página web <http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2013/2/Julio-Silva.pdf>.
- Váida J. (2003). TÉCNICA Y METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

ADMINISTRATIVA APLICADOS A LA GERENCIA DE EMPRESAS. La Paz-Bolivia: Editorial Estigma Editores" 1ª edición. 41 págs.

- Vázquez, N. (2014, diciembre) 5 CONDUCTAS QUE NO DEBES PERMITIR DE TU PAREJA. Amiga. Guatemala, C.A. Recuperado de la página web: <http://www.revistaamiga.com/actualidad/5-conductas-que-debes-permitir-de-tu-pareja/>
- Vera Herrero, Johana (2011). PATRONES DE COMUNICACIÓN EN PAREJAS Y SU RELACIÓN CON LA SATISFACCIÓN MARITAL EN PROFESORES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE ASUNCIÓN. Recuperado de la página web http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2220-90262011000200006.
- Patricia Tovar (9 junio, 2018). Las 6 etapas de una relación de pareja <https://fortwo.es/magazine/etapas-de-una-relacion-de-pareja>

ANEXO



**UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE COLÓN
VICERRECTORÍA INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
FACULTAD DE ADMINISTRACIÓN PÚBLICA
MAESTRÍA EN POLÍTICAS, PROMOCIÓN E INTERVENCIÓN FAMILIAR**

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Para culminar los estudios en la Maestría en Política, Promoción e Intervención Familiar estamos realizando un estudio sobre **“LOS FACTORES DE COMUNICACIÓN Y SEXUALIDAD QUE INFLUYEN EN LA ESTABILIDAD DE LAS PAREJAS RESIDENTES DEL BARRIO NORTE DEL DISTRITO DE COLÓN”**, cuyo propósito es presentar una propuesta de orientación y apoyo a las parejas participantes.

Su participación es muy importante y no constituye riesgo ni costo para usted ni a su familia, por lo cual le solicitamos su consentimiento para contestar la presente encuesta voluntariamente sin ningún tipo de coacción. Tiene el derecho de negarse en el momento que así lo disponga.

La encuesta consta de 24 preguntas sencillas en las que usted solo debe marcar la respuesta de acuerdo a su criterio. La información que usted proporcione será de carácter confidencial.

Agradecemos su participación y su firma que indica su consentimiento.

Firma de la Persona Participante

Fecha

Encuesta N° _____

I. Características generales de la población (marque con una **X** el recuadro)

1. Sexo

Hombre

Mujer

2. Edad

Menor de 30 años

De 31 a 40 años

	De 41 a 50 años	<input type="checkbox"/>
	De 51 y más años	<input type="checkbox"/>
3. Estado civil		
	Casado	<input type="checkbox"/>
	Unido	<input type="checkbox"/>
4. Escolaridad		
	Sin Nivel académico	<input type="checkbox"/>
	Primaria	<input type="checkbox"/>
	Secundario	<input type="checkbox"/>
	Universidad	<input type="checkbox"/>
5. Ocupación		
	Anote el trabajo que realiza	
<hr/>		
6. Ingreso mensual de la familia		
	Menos de B/.500.00	<input type="checkbox"/>
	De B/.500.00 a B/.799.00	<input type="checkbox"/>
	Más de B/.800.00	<input type="checkbox"/>
	Sin ingreso fijo	<input type="checkbox"/>
7. Años de convivencia con la pareja actual		
	De 1 a 5 años	<input type="checkbox"/>
	De 6 a 10 años	<input type="checkbox"/>
	Más de 11 años	<input type="checkbox"/>
8. Número de hijos		
	Ninguno	<input type="checkbox"/>
	De 1 a 3 hijos	<input type="checkbox"/>
	De 4 o más hijos	<input type="checkbox"/>
9. Tipo de familia		
	Nuclear	<input type="checkbox"/>
	Reconstruida	<input type="checkbox"/>
	Extendida	<input type="checkbox"/>
10. Condición de la vivienda		
	Propia	<input type="checkbox"/>
	Hipotecada	<input type="checkbox"/>
	Alquilada	<input type="checkbox"/>
	Condenada	<input type="checkbox"/>
11. Es beneficiario de Programas sociales		
	Beca universal	
	Red de oportunidades	<input type="checkbox"/>
	Otra _____	

- II. Tipos de comunicación y sexualidad más frecuentes en las parejas
12. Tipos de comunicación efectiva o positiva que reconoce en su relación con su pareja (puede marcar más de una opción)
- a. **Clara y directa** (confianza, simpática, congruente, sin intermediarios).....
 - b. **Social** (respetuoso/a, tolerante, amistoso/a, atenta, agradable, comprometido/a, cariñoso/a, cordial/ tratable).....
 - c. **Sensible** (amigable, sencillo/a, reconoce y valora a la pareja,).....
 - d. **Democrática** (justo/a, sencillo/a, escucha con atención, expresa su idea sin imponerse).....
13. Tipos de comunicación negativa o ineficaz que reconoce en su relación con su pareja (puede marcar más de una opción).
- a. **Amenazante** (violento/a, agresivo/a, atacante, grosero/a, humillante).....
 - b. **Evitante** (distante, seco/a, frío/a, serio/a, intolerante, indiferente, limitante, inexpresivo/a).....
 - c. **Autoritario** (enjuiciador/a, dictador/a, estricto/a, dominante, mandón/a).....
 - d. **Impulsivo** (iracunda/o, provocador/a, injusto/a, inconforme, destructivo).....
 - e. **Querellante** (quejumbroso/a, litigante, rechazante, demandante, reprocha constantemente).....
- III. Señale la importancia de la sexualidad con la satisfacción e insatisfacción dentro de la relación conyugal con su pareja.
14. Satisfacción en la sexualidad (puede marcar más de una opción).
- a. **Respeto mutuo** (comunicación directa sin intermediarios, conocimiento de cualidades y habilidades).....
 - b. **Tolerancia a la pareja** (aceptación de emociones y sentimientos circunstanciales de su pareja).....
 - c. **Cumplimiento de roles y funciones** (establecimiento, conocimiento y aceptación de reglas en la relación: apoyo en las actividades hogareñas/ domésticas y cuidado de los hijos/as).....
 - d. **Sentimiento de autorrealización** (satisfacción personal).....
 - e. **Fidelidad en la relación** (no existencia de una tercera persona en la relación).....
 - f. **Factores externos facilitadores** (privacidad en la relación, situación económica aceptable, manejo adecuado de situaciones familiares).....

- g. **Preámbulo al acto sexual** (caricias, deseo, excitación).....
- h. **Acto sexual** (complacencia, orgasmo/eyaculación).....

15. Insatisfacción en la sexualidad (puede marcar más de una opción).

- a. **Frustración por la no autorrealización** (no cumplimiento de metas personales y de pareja)
- b. **Infidelidad en la relación** (una tercera persona en la relación conyugal).....
- c. **Conflictos por factores externos a la relación de pareja** (problemas económicos, falta de privacidad y tiempo para la relación, manejo inadecuado de los conflictos familiares)
- d. **Incumplimiento de roles y funciones** (falta de apoyo en las actividades hogareñas, distanciamiento emocional)
- e. **Trastornos sexuales frecuentes en uno o ambos de los miembros de la pareja** (falta de deseo y excitación sexual, disfunción eréctil, dolor en la mujer durante el acto sexual, dificultad para llegar al orgasmo, orto)

IV. Resultados que pueden darse por la existencia de problemas de comunicación y de sexualidad en la estabilidad de las parejas.

16. Consecuencias o resultados (puede marcar más de una opción).

- a. **Problemas emocionales** (ansiedad, estrés, depresión, dependencia emocional, baja autoestima).....
- b. **Enfermedades físicas** (problemas de presión arterial, problemas digestivos, enfermedades de transmisión sexual, abuso de alcohol y otras drogas, otras).....
- c. **Problemas de relaciones** (conductas violentas, alteración de los roles paterno filial, conflictos con familiares, otros)
- d. **Infidelidad** (relación extramarital de uno o ambos miembros de la pareja, inseguridad conyugal o marital)
- e. **Trastornos en el área sexual** (rechazo al acto sexual de uno o ambos miembros de la pareja)
- f. **Problemas económicos** (incumplimiento de responsabilidades económicas en el hogar)

V. Elaboración y presentación de un proyecto de apoyo para mantener la

estabilidad en las parejas.

17. Considera usted que es importante y necesario realizar un proyecto para apoyar a las parejas a mantener la estabilidad en su comunicación y sexualidad.

Si.....

No.....

Si su respuesta es **SÍ**, favor continuar con la pregunta siguiente.

18. Opinión de los participantes de acciones que se pueden realizar para apoyar a las parejas a mantener la estabilidad en la comunicación y sexualidad.

- a. Orientación sobre la comunicación y la sexualidad a nivel de:

1. parejas individuales.....
 2. grupos de parejas
 3. a mujeres solamente.....
 4. a hombres solamente.....

- b. Talleres sobre relación de parejas:

1. a la comunidad en general
 2. Parejas sanas.....
 3. parejas en conflictos.....

- c. Educación a través de los medios de comunicación:

1. Escritos (panfletos, prensa, virtuales, otros)
 2. Radio
 3. Televisión

- d. Tratamiento a parejas:

1. Referidas
 2. Demanda espontánea.....

19. Describa los problemas de comunicación más frecuente en la pareja

- a. No escuchar
 b. Reprochar
 c. Sana convivencia
 d. Implícita

20. Problemas de sexualidad y comunicación más comunes en la pareja

- a. Falta de deseo sexual
 b. Disfunción eréctil.....
 c. Trastorno por dolor.....
 d. Eyaculación precoz

21. Dificultades que influyen en la estabilidad en pareja

- a. Infidelidad.....
 b. Mala convivencia.....

- c. Problemas con la familia de la pareja.....
- d. Dificultades económicas
- e. Dependencia económica
22. Estrategia para propiciar la buena comunicación y mejorar la sexualidad en la pareja
- a. No interpretar
- b. Saber dónde y cuándo comunicarse
- c. Cero empático
- d. Tener buenas intenciones en nuestras comunicaciones
- e. Recordar el objetivo de comunicación.....
23. Problemas que presentan alguno de los miembros en la pareja
- a. Desempleo
- b. Drogadicción
- c. Violencia intrafamiliar
- d. Alcoholismo
- e. Inseguridad en la comunidad
24. Actividades familiares que comparten como pareja
- a. Cine.....
- b. Reuniones familiares.....
- c. Playas
- d. Paseos
25. Satisfacción en la intimidad en la pareja
- a. Insatisfactorio
- b. Poco satisfactorio
- c. Muy satisfactorio

Muchas gracias por su colaboración

Fecha: _____

Responsable de la aplicación de la encuesta: _____

Cuadro N° 1. Sexo de las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Femenino	25	50%
Masculino	25	50%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.

Elaborado por. L. Bowie.

Cuadro N° 2. Rango de edades de las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Menor de 30 años	7	14%
De 31 a 40 años	15	30%
De 41 a 50 años	20	40%
De 51 años o más	8	16%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.

Elaborado por. L. Bowie.

CORRELACIÓN: Edad – Sexo de las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

EDADES	FEMENINO	MASCULINO
MENOS DE 30 AÑOS	3	4
31 A 40 AÑOS	10	8
41 A 50 AÑOS	10	9
51 O MÁS	2	4

Al realizar la encuesta, podemos indicar que hemos entrevistado siendo 19 de 41 a 50 años, posteriormente 18 de 31 a 40 años, seguido del 6 de 51 años y más, finalizando con 7 personas menores de 30 años.

CORRELACIÓN: OCUPACIÓN – INGRESO de las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

OCUPACIÓN	INGRESO
DOCENTE (6)	1,200 DÓLARES
CONDUCTOR DE BUS/ TAXI (10)	20.00-40.00 DÓLARES DIARIO
ELECTRICISTA (5)	30.00 DÓLARES SEMANAL
AMA DE CASA (12)	SIN INGRESO
DESEMPLEDOS (17)	SIN INGRESO

Dentro del análisis observamos que 17 de los participantes se encuentran desempleados, seguido del 12 son administradores del hogar, mientras que 10 laboran como conductores de buses y transportes selectivos, seguidamente el 6 son educadores y con menos porcentaje se encuentra 5 que son electricista.

Cuadro N° 3. Estado civil de las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Casado	40	80%
Unido	10	20%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.

Elaborado por. L. Bowie.

Cuadro N° 4. Escolaridad de las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Primario	5	10%
Secundario	35	70%
Universitario	10	20%
Sin escolaridad	0	0%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.

Elaborado por. L. Bowie.

Cuadro N° 5. Ocupación de las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Docente	6	12%
Ama de casa	12	24%
Conductor de taxi/ bus	10	20%
Electricista	5	10%
Desempleados	17	34%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.

Elaborado por. L. Bowie.

Cuadro N° 6. Ingreso familiar mensual de las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Menos de B/ 500,00	13	26%
De B/ 500,00 a 799,00	10	20%
Más de B/ 800,00	7	14%
Sin ingreso fijo	20	40%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.

Elaborado por. L. Bowie.

Cuadro N° 7. Años de convivencia de las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
De 1 a 5 años	20	40%
De 6 a 10 años	15	30%
Más de 11 años	15	30%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.

Elaborado por. L. Bowie.

Cuadro N° 8. Número de hijos de las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Ninguno	0	0%
De 1 a 3 hijos	40	80%
De 4 o más hijos	10	20%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.

Elaborado por. L. Bowie.

Cuadro N° 9. Tipo de familia de las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nuclear	37,5	75%
Reconstruida	6,5	13%
Extendida	6	12%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.

Elaborado por. L. Bowie.

Cuadro N° 10. Condición de la vivienda de las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Propia	2	4%
Hipotecada	0	0%
Alquilada	30	60%
Condenada	18	36%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.

Elaborado por. L. Bowie.

Cuadro N° 11. Programas sociales que benefician las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Beca Universal	5	10%
Red de Oportunidades	40	80%
Otra	5	10%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.

Elaborado por. L. Bowie.

Cuadro N° 12. Tipos de comunicación efectiva de las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Clara y directa	15	30%
Sensible	10	20%
Social	15	30%
Democrática	10	20%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.

Elaborado por. L. Bowie.

Cuadro N° 13. Tipos de comunicación negativa de las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Amenazante	10	20%
Evitante	10	20%
Autoritario	10	20%
Impulsivo	10	20%
Querellante	10	20%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.

Elaborado por. L. Bowie.

Cuadro N° 14. Satisfacción en la sexualidad de las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Respeto mutuo	10	20%
Tolerancia a la pareja	7	14%
Cumplimiento de roles y funciones	6	12%
Sentimiento de autorrealización	5	10%
Fidelidad en la relación	10	20%
Factores externos facilitadores	4	8%
Preámbulo al acto sexual	6	12%
Acto sexual	2	4%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.

Elaborado por. L. Bowie.

Cuadro N° 15. Insatisfacción en la sexualidad de las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Frustración por la no autorrealización	5	10%
Infidelidad en la relación	15	30%
Conflictos por factores externos	10	20%
Incumplimiento de roles y funciones	10	20%
Trastornos sexuales frecuentes	10	20%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.

Elaborado por. L. Bowie.

Cuadro N° 16. Consecuencias o resultados en las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Problemas emocionales	10	20%
Enfermedades físicas	5	10%
Problemas de relaciones	10	20%
Infidelidad	15	30%
Transtorno Sexual	3	6%
Problemas económicos	7	14%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.

Elaborado por. L. Bowie.

Cuadro N° 17. Opinión sobre la necesidad de un proyecto de apoyo a las parejas a mantener la estabilidad en su comunicación y sexualidad en las personas entrevistadas en el estudio en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	50	100%
No	0	0%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.

Elaborado por. L. Bowie.

Cuadro N° 18. Opinión sobre la necesidad de un taller de apoyo a las parejas sobre comunicación y sexualidad en las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Parejas individuales	25	50%
Grupo de parejas	15	30%
Mujeres solamente	5	10%
Hombres solamente	5	10%
Total	50	100%

Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.

Elaborado por. L. Bowie.

Cuadro N° 19. Opinión sobre la necesidad de talleres sobre relación de parejas en las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
A la comunidad en general	10	20%
Parejas sanas	15	30%
Parejas en conflictos	25	50%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.

Elaborado por. L. Bowie

Cuadro N° 20. Opinión sobre la necesidad de educación a través de medios de comunicación en las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Escritos	10	20%
Radio	15	30%
Televisión	25	50%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.

Elaborado por. L. Bowie.

Cuadro N° 21. Opinión sobre la necesidad de tratamiento a parejas en las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Referidas	30	60%
Demanda espontánea	20	40%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.

Elaborado por. L. Bowie.

Cuadro N° 22. Describa los problemas de comunicación y sexualidad más frecuente en las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No escuchar	30	60%
Reprochar	10	20%
Sana convivencia	5	10%
Implícita	5	10%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.

Elaborado por. L. Bowie.

Cuadro N° 23. Problemas de sexualidad y comunicación más comunes en las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Falta de deseo sexual	17,5	35%
Disfunción eréctil	12,5	25%
Trastorno por dolor	10	20%
Eyaculación precoz	10	20%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.

Elaborado por. L. Bowie.

Cuadro N° 24. Dificultades que influyen en la estabilidad en las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Infidelidad	25	50%
Mala convivencia	5	10%
Problemas con la familia de la pareja	10	20%
Dificultades económica	5	10%
Dependencia emocional	5	10%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.

Elaborado por. L. Bowie.

Cuadro N° 25. Estrategia para propiciar la buena comunicación y mejorar la sexualidad en las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No interpretar	27,5	55%
Saber donde y cuando comunicarse	7,5	15%
Cero empático	5	10%
Tener buenas intenciones en nuestras comunicaciones	5	10%
Recordar el objetivo de la comunicación	5	10%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.

Elaborado por. L. Bowie.

Cuadro N° 26. Problemas que presentan alguno de los miembros en las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Desempleo	17.5	35%
Drogadicción	12.5	25%
Violencia intrafamiliar	10	20%
Alcoholismo	5	10%
Inseguridad en la comunidad	5	10%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.

Elaborado por. L. Bowie.

Cuadro N° 27. Actividades familiares que comparten como pareja en las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Cine	20	40%
Reuniones familiares	12.5	25%
Playas	7.5	15%
Paseos	10	20%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.

Elaborado por. L. Bowie.

Cuadro N° 28. Satisfacción en la intimidad en las personas entrevistadas en el estudio residentes en el Barrio Norte, Colón. Año 2019.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Insatisfactorio	25	50%
Poco satisfactorio	15	30%
Muy satisfactorio	10	20%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta realizada por la autora, en febrero de 2019.

Elaborado por. L. Bowie.

**IGLESIA INMACULADA CONCEPCIÓN
COLÓN, CALLE 5 AVE. AMADOR GUERRERO**



Fuente: La autora.

CONSEJOS SOBRE COMUNICACIÓN EN PAREJA



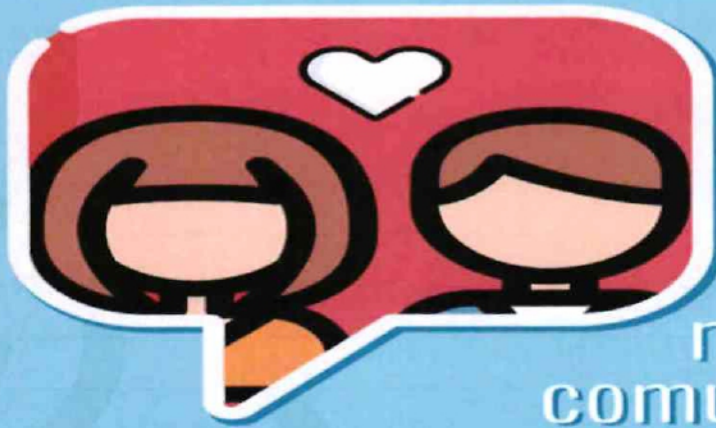
La comunicación en pareja

Si quieres que exista una buena comunicación entre los dos, no sólo deberás decir lo que piensas, sientes o esperas, sino que tendrás que hacerlo de un modo que te entienda, expresando claramente lo que quieres.

Muchas personas esperan que sus compañeros lean sus mentes, suponiendo que, como son pareja, estarán sintonizados mágicamente, y serán capaces de saber lo que siente, quiere o piensa el otro con cada gesto o mirada. Por muy romántico que suene, lo cierto es que no pasa. Por eso es mejor usar las palabras y ser lo más claro que puedas al hablar.

Fuente: Tomado de internet.

CONSEJOS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN EN PAREJA



8 consejos para mejorar la comunicación en pareja

Hay muchas formas de lenguaje: los gestos, las caricias, las miradas... Uno de los que no puede faltar nunca es la comunicación verbal.



1. Con tu mujer, con tu marido, habla y comparte, pero también escucha.
La comunicación no es un monólogo: es hablar y escuchar. Escuchar y después hablar.



3. No te acuestes sin contar lo que te ha pasado a lo largo del día. Tampoco sin escuchar lo que le ha sucedido a tu cónyuge en esta jornada.



5. ¡Hablen de todo! El futuro, la salud, las metas, el trabajo, los hijos, otros asuntos familiares, el dinero, las aspiraciones.



7. Vuelve al "amor primero". Seguro que hay multitud de anécdotas simpáticas que les unieron.

2.

Sal con tu pareja a solas, sin hijos. Su tiempo particular es sagrado. Si pueden, dedíquense un día al mes para ustedes. Y una semana al año.



4.

Tampoco te acuestes enojado con tu pareja. No hay nada peor que acabar el día enojado. No hay nada mejor que acostarse en paz.



6.

No dejes de dar un cumplido de vez en cuando. No se trata de adular, pero sí de reconocer lo bueno que tiene el otro.



8.

Sé agradecido de palabra y aprende a pedir perdón de palabra. Muchas parejas mueren por la soberbia de no haber pedido perdón o no haber sido agradecidos a tiempo.



PAUTAS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN EN PAREJA

Pautas para mejorar la comunicación en la pareja

ORIENTACIONES PARA EL QUE ESCUCHA

- 1- Escuche atentamente a su pareja y mírelo mientras habla.
- 2- No interrumpa el discurso ajeno.
- 3- Mientras escucha, intente ponerse en el lugar de su cónyuge. Intente entender qué siente él/ella, cómo ve las cosas y cómo lo percibe usted.
- 4- Si tiene dudas o no entiende lo que quiere decir su pareja, pídale que repita lo que ha dicho.
- 5- Cuando su pareja haya terminado de hablar, repítale lo que usted ha escuchado.
- 6- Cuando su pareja le indica que usted lo ha comprendido, es su turno para responder.

ORIENTACIONES PARA EL QUE HABLA

- 1- Hable directamente a su pareja. Mírelo cuando hable.
- 2- Hágase responsable de lo que usted siente y experimenta. Hable en primera persona por ejemplo, "Me siento herid@ cuando no me miras mientras hablamos". "Me siento feliz cuando me acaricias".
- 3- No confunda sentimientos con pensamientos.
- 4- No acuse a su pareja ni le eche la culpa. No se burle de él/ella ni lo humille.
- 5- No "lea la mente", interprete ni atribuya significados ocultos a la conducta o a las palabras de su pareja.

PRESENTACIÓN EN DIAPOSITIVA SOBRE LA COMUNICACIÓN

**ELECCIÓN DE
PAREJA:
"HABLEMOS FIRME
Y CLARO..."**



CONVERSACIÓN ENTRE ENAMORADOS

■ PRIMERA VERSIÓN:

Silvia: Oye, ¿dónde estuviste ayer, ah?

Augusto: ¿Qué te pasa?, ¿por qué estas tan enojada?

Silvia: ¿Qué, me has visto la cara de zonza? Mis amigas te vieron con Lourdes.

Augusto: Sí, pero déjame explicarte...

Silvia: Olvídate, se acabó.



■ SEGUNDA VERSIÓN:

Silvia: Oye, ¿dónde estuviste ayer, ah?

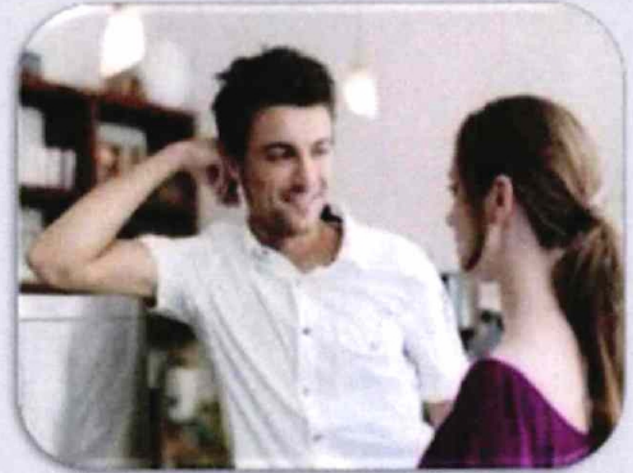
Augusto: Ayer, nada. Fui a dar una vuelta por el barrio y me encontré con Lourdes.

Silvia: Mis amigas te vieron con ella.

Augusto: Sí, nos pusimos a conversar. Me contó que se va a mudar, su padre va a trabajar en Arequipa. Tiene pena de dejar el colegio y sus amigas.

Silvia: Cuando me dijeron que te habían visto, me puse celosa.

Augusto: Ay, pero si solo estábamos conversando. No te molestes por gusto.



UNA BUENA RELACIÓN DE PAREJA

- Todas las personas nos enamoramos.
- Tenemos la necesidad de dar y recibir afecto, de **compartirlo todo**; estas emociones se presentan en **UNA RELACIÓN DE PAREJA**.
- Poco a poco se van formando la personalidad y las costumbres de la pareja.



¿CÓMO MANTENER UNA BUENA RELACIÓN?

- Amistad entre la pareja.
- Conocimiento profundo del otro (fortalezas y debilidades).
- Comunicación continua (expresarse y escuchar a la pareja).
- Buen trato siempre.
- Honestidad.
- Considerar siempre a la pareja.
- Momentos de intimidad.



COMUNICACIÓN EN LA PAREJA



- ❑ La comunicación es la base de toda relación.
- ❑ Gracias a la comunicación se pueden expresar e intercambiar afectos, intereses, necesidades, etc.
- ❑ También podemos comunicarnos a través de una sonrisa, una mirada, gestos, hasta con el silencio.
- ❑ La comunicación **CONSTRUYE RELACIONES MADURAS.**

ERRORES FRECUENTES EN LA COMUNICACIÓN DE PAREJA

COMUNICACIÓN IMPOSITIVA

- ❖ Una de la personas impone sus ideas, opiniones, modos de pensar, valore, normas, etc.
- ❖ Se dice “debes”, “tienes que”, “si de verdad me quieres”, etc.





COMUNICACIÓN EXTREMISTA

- Todo se ve o blanco o negro, o bueno o malo.
- Se enfatiza los aspectos negativos de la pareja.
- Generalizamos conductas.
- Decimos “hoy llegas tarde”, “nunca me comprendes”, etc.





COMUNICACIÓN ENCUBIERTA

- No podemos expresarnos con confianza.
- Tememos hablar con honestidad y seguridad.
- Ocultamos nuestras opiniones y sentimientos por temor.
- Se suele decir: “Que no se entere porque me deja”, etc.





COMUNICACIÓN CRÍTICA

- ✓ Criticamos y hacemos juicios de valor, en lugar de explicar nuestras ideas.
- ✓ Se utilizan expresiones como: “Lo que pasa es que tu eres un irresponsable”, “Tu no me quieres”, etc.





COMUNICACIÓN INTERPRETATIVA

- Creemos adivinar el pensamiento de la otra persona.
- Interpretamos solo de acuerdo con nuestro punto de vista.
- Puede escucharse: “Seguro que estás engañándome”, etc.



CÓMO MEJORAR LA RELACIÓN DE PAREJA



ESCUCHAR COMPRENSIVAMENTE

- ✚ Miramos atentamente a la persona que nos habla.
- ✚ Buscamos comprender su punto de vista sin juzgarla.
- ✚ Consideramos a la persona como “valiosa”.





COMUNICARNOS ASERTIVAMENTE

- ⊕ Expresar nuestras opiniones, sentimientos, y deseos con firmeza y claridad.
- ⊕ Se tiene consideración de no herir a la otra persona.



FORMAS DE COMUNICACIÓN PARA ENFRENTAR SITUACIONES



COMUNICACIÓN AGRESIVA

- Habla con elevado tono de voz o gritando.
- Amenaza, dice cosas hirientes.
- Critica y humilla a los demás.
- Sólo piensa en sus necesidades.
- Impone sus ideas.





SI UNA RELACION

no tiene confianza, celos, amor, peleas, risas
no es una relación de verdad ♥'