

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Salud

Departamento de Psicología



COMUNICACIÓN Y SEXUALIDAD EN PAREJAS A DISTANCIA

Investigadores

María Teresa Mercado Ríos

Lizeth Paola Niño Tarazona

Pamplona, Colombia

I-2017

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Salud

Departamento de Psicología



COMUNICACIÓN Y SEXUALIDAD EN PAREJAS A DISTANCIA

Investigadores

María Teresa Mercado Ríos

Lizeth Paola Niño Tarazona

Director de Monografía

Nubia Quiñones Barreto

Pamplona, Colombia

I- 2017

Tabla de Contenido

Resumen	8
Abstract	9
Introducción	10
Problema de Investigación	12
Planteamiento del Problema	12
Descripción del Problema	13
Formulación del Problema	15
Preguntas de Investigación	15
Justificación	16
Objetivos	18
Objetivo General	18
Objetivos Específicos	18
Estado del Arte	19
Investigaciones Internacionales	19
1. Investigación	19
2. Investigación	19
3. Investigación	20
Investigaciones Nacionales	21
1. Investigación	21
2. Investigación	22
3. Investigación	22
Investigaciones Locales	23
1. Investigación	23

Comunicación y Sexualidad	4
2. Investigación	24
Marco Teórico	25
Capítulo 1. Enfoque sistémico	25
Conceptos Básicos del Enfoque Sistémico	26
Escuelas del Enfoque Sistémico	29
Escuela de Palo Alto	30
Escuela del Grupo de Milán	31
Escuela Estructural	32
Modelo Estratégico	33
Capítulo 2. Ciclo Vital, Etapa de Enamoramiento, Consolidación de la Relación, Matrimonio	34
Ciclo Vital de la Familia	35
Etapas del Ciclo Vital Familiar	35
Enamoramiento y Consolidación de la Pareja	36
Matrimonio	37
Llegada de los hijos	37
Hijos en edad escolar, adolescentes y adultos	38
Componentes de la Relación de Pareja	39
Capítulo 3. Sexualidad, Comunicación, Intimidad	41
Sexualidad	41
Holón de la Reproductividad	41
Holón del Género	42
Holón del Erotismo	43
Holón de la Vinculación Afectiva	44
Comunicación	45

Tipo Aplacador	45
Tipo Culpador o Recriminador	46
Tipo Superrazonable	46
Tipo Irrelevante o Impertinente	47
Tipo Nivelador o Comunicador Funcional	47
Intimidad	47
Metodología	49
Tipo de Investigación	49
Población	49
Muestra	50
Categorías de Investigación	50
Preguntas por Categorías	52
Entrevista a Integrante de la Relación de Pareja	52
Entrevista a Terceras Personas	54
Técnicas para la Recolección de Información	56
Entrevista semi-estructurada	56
Análisis Documental	56
Presentación de Resultados	57
Matriz de Síntesis de Entrevista a Integrantes de la Pareja	58
Matriz de Síntesis de Entrevista a Familiares	66
Matriz de Análisis Documental	71
Triangulación de Datos	78
Discusión y Análisis de Resultados	88
Conclusiones	92
Recomendaciones	93

Comunicación y Sexualidad 6

Referencias Bibliográficas 94

Apéndices 97

Tabla de Apéndices

Apéndice A: Entrevista Semiestructurada a Integrante de la Pareja	98
Apéndice B: Entrevista Semiestructurada a Terceras Personas, Familiares o Amigos	100

Resumen

Esta monografía de investigación analiza aspectos de la sexualidad y comunicación en relaciones de pareja a distancia, basándose en los cambios que se han dado en la comunicación en parejas a distancia con las transformaciones sociales de los últimos años que involucran el desarrollo tecnológico y la globalización; se buscó entonces evaluar la dinámica de la sexualidad y establecer el estilo de comunicación utilizado en tres parejas heterosexuales de la Universidad de Pamplona por medio de un estudio cualitativo que tuvo como técnicas de investigación, dos entrevistas semiestructuradas y un análisis documental acerca de un artículo relacionado con los temas a evaluar. Los resultados indican cambios en la sexualidad en relaciones de pareja a distancia que muestran disminución de la frecuencia de la actividad sexual, aumento en la calidad de los encuentros sexuales, utilización de estrategias para tener experiencias eróticas a larga distancia a través de medios virtuales y una predominancia en el uso de estilos de comunicación de tipo nivelador que no se relacionan con el factor de la distancia geográfica.

Palabras Clave: Relaciones de Pareja, Sexualidad, Comunicación en Pareja, Intimidad.

Abstract

This research monograph discusses sexuality and communication in distance couple relationships based on the changes that occur in communication at a distance, with the social transformations of recent years that involve technological development and globalization; this study evaluates the dynamics of sexuality and the establishment of communication styles used in three heterosexual couples of the University of Pamplona by means of a qualitative study that had investigative techniques, two semi-structured interviews and a content analysis about an article related to the topics to be evaluated. The results indicate changes in sexuality in long distance relationships like a decrease in the frequency of sexual activity, an increase in the quality of sexual encounters, the use of strategies to have erotic experiences at long distance through virtual media and a predominance in the use of leveling communication style that have not been related with the factor of geographical distance.

Key Words: Couple Relationships, Long Distance Relationships, Sexuality, Communication in Couple, Intimacy.

Introducción

El modelo sistémico de la psicología se consolida entre las décadas de 1950 y 1960 del siglo XX, tomando aportes de la teoría general de los sistemas, la cibernética y los modelos de comunicación que fueron aplicadas al estudio de circunstancias clínicas y de investigación, especialmente orientadas al estudio de la familia, desde un punto de vista sistémico a través del concepto de sistema entendido como una entidad cuya existencia y funciones se mantienen como un todo por la interacción de sus partes se aborda a los diferentes sistemas sociales para entender su funcionamiento detallando en los comportamientos y pensamientos de las personas que los integran y en la estructura relacional que se produce entre sus miembros y los sistemas externos. (Ochoa, 1995)

Hay que mencionar que para los integrantes del sistema son necesarios los límites, que tienen la función de demarcar al grupo frente al contexto externo, y definir las pautas sobre las que se rigen los miembros del sistema regulando el intercambio de comunicación, afecto y apoyo, entre dos sistemas o sub sistemas; de acuerdo a esta estructura el sistema familiar se entiende como un sistema unido por vínculos biológicos, filiales y alianzas, incluyendo a las uniones de hecho cuando son estables, resaltando que la familia se soporta en unos factores transgeneracionales, alianzas entre géneros, y transformaciones evolutivas que van llevando a estadios de consecuente complejidad en especial con la llegada de los hijos quienes pasaran a formar parte del sistema en construcción permanente. (Ochoa, 1995)

Para llegar a una comprensión del sistema familiar es adecuado entender su ciclo vital, partiendo desde el punto de conformación de la pareja como el inicio en la conformación de un nuevo sistema familiar, esta pareja conformada a su vez se denomina como subsistema conyugal, y consiste en la unión de dos personas provenientes de diferentes sistemas familiares mediante un vínculo afectivo y una dinámica relacional que fomentará el crecimiento mutuo ambos y la correcta identificación de sus roles dentro del subsistema, estableciendo las condiciones adecuadas para recibir la llegada de los hijos, en caso de que se decida tener descendencia. (Minuchin, 1977)

Para comprender este proceso de conformación y mantenimiento de la pareja, hay que tomar en cuenta conceptos como la sexualidad vista bajo la mirada del enfoque sistémico como

el resultado de la integración de cuatro potencialidades inherentes a la sexualidad humana que conforman cuatro subsistemas en constante interacción a través de los cuales se desarrollan múltiples procesos sociobiológicos como la búsqueda, elección y consolidación de pareja y la comunicación como capacidad y necesidad inherente al ser humano que define gran parte de sus procesos de interacción, la comprensión y entendimiento hacia los otros en una forma de retroalimentación circular de mutua influencia entre todos los participantes en su determinado entorno social. (Rubio, 1994; Swihart, 1985; citado por Eguiluz, 2007)

Problema de Investigación

Planteamiento del Problema

El mundo globalizado y sus diferentes cambios han modificado entre otros aspectos de la vida afectiva del ser humano la construcción de relaciones de pareja, observándose un aumento en el número de relaciones de pareja a distancia con el transcurso del tiempo que obedece a los diferentes movimientos migratorios, frente al distanciamiento geográfico que realizan los miembros de una relación de pareja puede enfrentarse distintas posibilidades en la dinámica de la relación, por una parte se puede fortalecer el sistema relacional ante las dificultades y afianzar el vínculo, aunque puede pasar que llegado el momento, cuando una pareja ha pasado mucho tiempo lejos el uno del otro, sin un afrontamiento adecuado de las dificultades se den cuenta de que no se conocen realmente y rompan. (Ariza & D'Aubeterre, 2009)

La comunicación en parejas a distancia ha mostrado transformaciones con el transcurso de los años debido a los cambios sociales, el desarrollo tecnológico y la globalización, impactando de diferentes maneras la vida emocional e íntima. El mantener una relación de pareja fuerte cuando hay muchos kilómetros de por medio es un reto aunque actualmente se cuente con la facilidad que permiten los medios de comunicación contándose incluso con programas para comunicarse de forma totalmente gratuita, con los cuales se hace más sencillo entablar y mantener relaciones con personas que viven alejadas permaneciendo en contacto constante así haya muchos kilómetros de distancia.

Se dice que la distancia puede ser un factor de inconveniencia para la pareja, igualmente hay que citar que pueden existir factores positivos para las parejas que se mantienen a distancia geográfica a pesar de la distancia puede tenerse éxito en la relación, evidentemente la distancia conlleva experiencias duras para la relación que siendo sobrellevadas adecuadamente fortalecen la relación incrementando la confianza y la disposición para generarle la seguridad a la otra persona, según(Ariza & D'Aubeterre, 2009) para que las relaciones afectivas a distancia sean exitosas es fundamental un adecuado mantenimiento de la comunicación que ayude a mantener

idealizados y motivados a los miembros de la pareja frente al reencuentro reafirmando el compromiso y esfuerzo para que se mantenga la relación.

Según (Campo y Linares 2002; citado por Cárdenas, Coronado, Revelo, Trujillo, & Gómez, 2015), la dinámica de pareja es definida por la construcción de un proyecto de vida conjunto permitiéndola permeabilidad del nuevo sistema con respecto a su entorno inmediato integrando así la información relacional correspondiente a cada uno de los miembros de la pareja que de esta manera le aportan su influencia personal al sistema de pareja haciéndolo único; para estos autores, la pareja es definida como la unión de dos personas procedentes de familias distintas que se vinculan a nivel afectivo compartiendo un proyecto de vida en común, apoyándose mutuamente mediante la construcción de un espacio propio que excluye a otros, pero mantiene interacciones con los demás sistemas sociales.

Se retoma el concepto (Cárdenas, Coronado, Revelo, Trujillo, & Gómez, 2015) que aborda al sistema conyugal como la unión de dos personas sin distinción de género en convivencia permanente y voluntaria, que comparten un mismo lecho sin importar el rito que manifieste su unión, destacando como principales funciones de este sistema relacional la protección, compañía y apoyo mutuo, respecto a proyectos individuales como compartidos fundamentándose en un sistema de valores y creencias que soporta la identidad de la pareja y cada uno de sus miembros preservando un equilibrio entre la individuación y reconocimiento del otro.

Descripción del Problema

Para este estudio se entiende por relación de pareja aquel vínculo sentimental de tipo romántico que une a dos personas, la relación de pareja se divide en varias etapas o momentos que van evolucionando poco a poco a medida que va pasando el tiempo, por primera parte se puede hablar del enamoramiento que se da en el comienzo de la relación de pareja, basándose en todas aquellas circunstancias o momentos donde solo se vive de amor y se complace a la otra persona, seguidamente se va generando una consolidación más fuerte donde se puede llegar a pasar al matrimonio formando una relación estable.

Es importante tener en cuenta los componentes que se presentan en una relación de pareja, toda relación de pareja es una mezcla de biología y cultura que se funda en cuatro pilares: compromiso, intimidad, romance y amor. La neurobiología fundamenta las bases del amor como proceso funcional sistémico; la psicología habla de la relación amorosa como un proceso social en donde factores como el compromiso y la intimidad son necesarios para el amor maduro. Una relación debe poseer los cuatro elementos, sin embargo, es posible establecer relaciones basadas en solo alguno o mezclas de estos elementos siendo los tres primeros componentes de tipo social basados en el lenguaje, y el cuarto componente de tipo biológico presentándose de la misma forma en todas las culturas y sociedades, aunque pese a esto, con variaciones individuales dependientes de la constitución estructural sistémica de cada sujeto.(Maureira, 2011)

Es importante reconocer que no siempre estos componentes se dan dentro de una relación puesto que en la actualidad ha cambiado mucho el significado de relación de pareja debido a todas aquellas evoluciones que se han dado en la sociedad y que de alguna manera han afectado estos componentes que se han mencionado anteriormente. El sistema conyugal y familiar configuran sus procesos relacionales en base a elementos como la afectividad, la comunicación, la armonía, la cohesión, los roles, la adaptabilidad y la permeabilidad por citar algunos de los más importantes, sin embargo la comunicación y las relaciones interpersonales están indisolublemente unidas y su importancia para el desenvolvimiento del hombre a nivel social es fundamental permitiendo una interacción a través de símbolos mediante los cuales se intercambia información, se orienta y dirige la conducta. (Domínguez, González, Vega, Pupo, & Rodríguez, 2009)

Se entiende la comunicación como un proceso simbólico y transaccional, en el cual la conducta verbal y la no verbal funcionan como símbolos creados, permitiendo compartir significados, interactuar, y profundizar en el conocimiento propio y de otras personas (Satir, 1986; citado por Aragón & Díaz, 2003). De modo que la comunicación abarca una amplia gama de signos que representan cosas, sentimientos e ideas, causando que las parejas puedan usar los besos, la comida especial y bromear como símbolos de amor; o el silencio y la distancia como muestras de enojo.(Aragón & Díaz, 2003, pág. 257)

Es en las relaciones a distancia cuando ese deseo de compartir entre los miembros de la pareja no se puede llevar a cabo tomando conciencia de lo que implica esta situación, muchas

veces hay una amalgama de sentimientos y emociones que dificultan el día a día de la relación. La construcción de una relación de pareja puede ser en ciertos momentos difícil y complicada, pero quizá en la distancia se multiplican estas complicaciones, llegando a periodos de crisis que pueden destruir la relación.

El enfoque en el que se fundamentara esta investigación es el modelo sistémico, mencionando que uno de sus principales objetivos es cómo se entender la manera cómo funcionan los diferentes sistemas sociales, en especial el sistema familiar, detallando que las relaciones que se dan en el interior del sistema son una de las principales características para entender y explicar su funcionamiento dando al terapeuta el rol para intervenir desde adentro del sistema, es decir establece alianzas con los distintos miembros del sistema utilizando para ello códigos, canales y modismos propios del sistema. (Trujano, 2010)

Formulación del Problema

¿Qué importancia tienen la comunicación y la sexualidad en el mantenimiento de las relaciones de pareja a distancia en miras a fortalecer la dinámica de la relación?

Preguntas de Investigación

¿Cuáles son los aspectos más relevantes de la comunicación y sexualidad en las parejas a distancia?

¿Cómo influye la distancia en aspectos de la comunicación y sexualidad en relaciones de pareja?

¿Qué factores inciden en una relación de pareja a distancia para el mantenimiento de una vida sexual estable y satisfactoria?

¿En que se afecta la vida sexual en relaciones de pareja a distancia?

Justificación

La relación en pareja constituye uno de los aspectos más relevantes en la vida del ser humano, siendo descrita por Maureira, (2011) como una de las experiencias más gratificantes de la vida dándose un sinnúmero de explicaciones de ésta área en diferentes civilizaciones a lo largo de la historia encontrándose como aspectos comunes la existencia de ciertos componentes básicos que permiten la consolidación de la relación de pareja y su adecuado funcionamiento, además de factores esenciales para este fin, mencionando como uno de los más importantes a la comunicación como habilidad fundamental en toda interacción social a través de la cual se intercambian pensamientos e ideas generando un ambiente armónico en el que cada uno de los integrantes de la relación puede expresarse aportando su propia esencia a la construcción de la relación. (Domínguez, González, Vega, Pupo, & Rodríguez, 2009)

Por lo tanto se expresa que la comunicación abre la posibilidad de compartir opiniones, emociones y sentimientos a terceras personas y entablar así una relación social, en caso de las relaciones en pareja, se esclarece que esta influye plenamente en el fortalecimiento o deterioro de la misma, por lo tanto, llevar una buena comunicación y desarrollar habilidades adecuadas proporciona mayor estabilidad a esta, siendo además un proceso complejo de carácter material, espiritual y social interpersonal que facilita el intercambio de estados afectivos, la interacción y la influencia mutua en el comportamiento de la pareja.

Sin embargo la distancia en las relaciones de pareja puede llegar a ser una dificultad importante para su dinámica relacional, pudiendo convertirse en un obstáculo muy común que se interpone en gran parte de la relación de pareja afectando entre los demás elementos de la pareja a la comunicación, no obstante las relaciones románticas de larga distancia pueden ser iguales o mejores respecto al nivel de confianza y satisfacción comparadas con las relaciones románticas geográficamente cercanas, llegando a desarrollar una mejora de la intimidad, y una percepción más idealizada del otro miembro de la pareja en aquellos casos en que los elementos principales de la relación se mantengan bajo un adecuado manejo, especialmente la comunicación (Jiang & Hancock, 2013)

De lo anterior se puede decir que la comunicación es la base de una buena relación en especial en las parejas a distancia ya que estas casi no interaccionan físicamente si no por medio de las TIC (Tecnologías de la Información y Comunicación) se establecen vínculos estables y gratificantes; por ende prolongan la fase de enamoramiento y resultan una conexión más íntima con la pareja, a causa de esto se aprende a valorar al otro, a extrañarlo, a fortalecer más la relación, por esa razón hacen que los encuentros sean más apasionados y anhelados por estos, las parejas tienden a aprovechar al máximo esos días de encuentro llenándolo de buenos momentos, dando lo mejor de cada uno para así poder demostrarle al otro la falta que le ha hecho al estar en la distancia.

Contextualizando la presente investigación se ha determinado como uno de los propósitos que se buscan a través de su desarrollo, indagar acerca del problema de investigación aplicándolo a la población del entorno, teniendo en cuenta que la Universidad de Pamplona cuenta con una importante diversidad cultural originada por la confluencia de personas de varias regiones del país que emigran al municipio de Pamplona motivados por factores académicos, separándose en muchos casos de sus parejas quienes se quedan a vivir en su región de origen teniendo que idear nuevos patrones de comunicación para mantener su relación de pareja de esta manera se proporcionan aportes a la sociedad, al contexto universitario ya los participantes generando un abordaje del tema que amplíe el conocimiento que se tiene del mismo y permita idear estrategias para el mejoramiento de la comunicación en pareja

Esta monografía investigativa se diseña como una alternativa para la generación de conocimiento acerca de la temática en el contexto local, generando interés por parte de la comunidad académica de la Universidad de Pamplona acerca de situaciones que se presentan cotidianamente en la población estudiantil pudiendo generar afectaciones que suelen pasar desapercibidas a causa de la falta de conocimiento válido sobre el tema, resaltando la pertinencia de fomentar el interés en el problema de investigación contribuyendo a la psicología como ciencia y profesión aportándole conocimiento científico del tema a investigar y su aplicación en el contexto local.

Objetivos

Objetivo General

Analizar aspectos de la comunicación y sexualidad en parejas a distancia, a través de un estudio cualitativo que permita la formulación de estrategias que contribuyan al fortalecimiento de la relación.

Objetivos Específicos

Determinar qué tipo de comunicación establecen las parejas a distancia por medio de una entrevista semiestructurada y una observación participante.

Identificar la dinámica que existe en la sexualidad de la pareja por medio de una entrevista semiestructurada precisando la relación presente.

Desarrollar estrategias que contribuyan a fortalecer aspectos de la comunicación y vida sexual en parejas a distancia.

Estado del Arte

Investigaciones Internacionales

1. Investigación

Título: Estilo de comunicación y manejo de conflictos en el noviazgo de estudiantes de la facultad de Psicología de la universidad de Veracruz. 2007

Autores: Manoella Alegría Del Ángel

Objetivo General: Analizar la relación entre los estilos de comunicación y el manejo de conflictos en el noviazgo de estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Veracruzana zona Xalapa.

Tipo de Investigación: Cuantitativo, Correlacional

Población: 54 mujeres y 26 hombres

Muestra: 80 estudiantes

Instrumento: se aplicaron dos instrumentos: el primero “Inventario de estilos de comunicación de la pareja” elaborado por Rozzana Sánchez Aragón y Rolando Díaz Loving (2003) y el segundo: “Instrumento de conflicto para parejas mexicanas” de Olivia Arnaldo Ocadiz (2001)

Conclusiones: Una de las conclusiones fue que existen ciertas diferencias entre hombres y mujeres ya que ellas utilizan con mayor predominancia el estilo de comunicación social afiliativo, percibiéndose como amistosas, amables y atentas; mientras que ellos utilizan sobre todo el estilo social automodificador, considerándose más tranquilos, tolerantes y prudentes.

2. Investigación

Título: Sexualidad y Relaciones de Pareja en Mujeres Mastectomizadas de una Muestra Paraguaya”

Autores: María Celeste Airaldi

Objetivo General: Investigar la relación entre los tratamientos para el cáncer de mama, la vida sexual y el relacionamiento de pareja en las mujeres paraguayas que se han realizado una mastectomía.

Tipo de Investigación: Cuantitativa, descriptiva, transversal

Población: Está dada por todas las mujeres residentes en el Paraguay, pacientes o sobrevivientes de cáncer de mama, que hayan atravesado una mastectomía

Muestra: 28 mujeres residentes en Paraguay

Instrumento: -Escala de Relaciones con la Pareja. Es un sub-test de la “Escala de Bienestar Psicológico” (EBP) de José Sánchez-Cánovas.

Conclusiones: De las participantes de la muestra, la mayoría (68,2%) manifiesta sentirse feliz en su rol de esposa, pese a la baja satisfacción y actividad sexual que tienen.

Por lo tanto, de estos datos se puede confirmar la hipótesis de que tras el cáncer de mama, la sexualidad se ve perjudicada. Las mujeres han dejado de lado su vida sexual. Esto ocurre por varios motivos, inclusive por decisión propia, ya que no se sienten lo suficientemente mujeres como para ser sexualmente atractivas.

3. Investigación

Título: Comunicación Y Perdurabilidad en Parejas Viables

Autores: Juan José Cuervo Rodríguez

Tipo de Investigación: Cualitativo

Población: 26 parejas

Muestra: 1 estaba conformada por mujeres, 5 por hombres y 20 por hombre y mujer.

Instrumento: Registro y de Observación.

Conclusiones: Prevalece el uso de estrategias de comunicación de tipo asertivas para el afrontamiento de situaciones generadoras de tensión.

El humor como un recurso para sobrellevar las situaciones difíciles.

Investigaciones Nacionales

1. Investigación

Título: “Comunicación Emocional Y Problemas Conyugales En Parejas Que Asisten A Psicoterapia Sistémica: Una Relación Recursiva” 2013. Bogotá

Autores: Emma Sánchez Bedoya

Objetivo General: Comprender la relación entre los significados de los problemas conyugales y la comunicación emocional de la pareja, así como la concepción de pareja que enmarca dichos significados.

Tipo de Investigación: Cualitativo

Población: Parejas que asistan a procesos psicoterapéuticos en el servicio de Consultores en Psicología.

Muestra: 3 parejas

Instrumento: Estudio de Caso

Conclusiones: De esta manera hay un plano ideológico, o una forma particular de pensar una pareja; y otro plano ritual que es la manera de concebir la forma particular de actuar en la relación. Las parejas estudiadas tienen dificultades para construir una idea conjunta de pareja, tanto en el plano ideológico como en el plano pragmático.

2. Investigación

Título: Relaciones sexuales en adolescentes escolarizados de Santa Marta.

Autores: Guillermo Augusto Ceballos; Adalberto Campo-Arias

Objetivo General: Determinar la prevalencia y los factores relacionados con RS en estudiantes de bachillerato, colegios públicos y privados, urbanos y rurales.

Tipo de Investigación: Cuantitativo

Población: Estudiantes

Muestra: 187 estudiantes

Instrumento: Cuestionario auto administrativo

Conclusiones: Se concluye que uno de cada cinco estudiantes de bachillerato de Santa Marta ha tenido una experiencia coital, la frecuencia es más alta en varones, en estudiantes de colegios privados, a mayor grado de escolaridad, en los estratos socioeconómicos más altos y se relaciona con comportamientos de riesgo para la salud como ingesta de alcohol, fumar cigarrillo y consumo de marihuana.

3. Investigación

Título: Sexualidad y Comunicación de Pareja en Mujeres con Cáncer de Cérvix: Una Intervención Psicológica.

Autores: Ennys Del Rocío García Padilla, María Del Pilar García Padilla, Blanca Patricia Ballesteros De Valderrama, Mónica María Novoa Gómez

Objetivo General: Diseñar y evaluar una intervención psicológica sobre sexualidad y comunicación en pareja con base en las necesidades de un grupo de mujeres con cáncer de cérvix que se encuentra en tratamiento.

Tipo de Investigación: Cualitativo descriptivo

Población: Mujeres Con Cáncer De Cérvix

Muestra: 4 pacientes

Instrumento: Cuatro tipos de instrumentos: dos entrevistas semi-estructuradas; auto-registros; evaluaciones.

Conclusiones: A manera de hallazgo, un posible efecto psicológico en las pacientes con cáncer de cérvix, esto es, que estas personas tienden a magnificar elementos positivos de su pareja, minimizando los negativos, actitud que refleja gratitud e incluso compensación al compañero por tener que afrontar su enfermedad y todas las limitaciones y/o dificultades que implica en la relación de pareja; tal hallazgo se evidenció por incongruencias en los reportes obtenidos en las diferentes entrevistas y durante los talleres.

Investigaciones Locales

1. Investigación

Título: Relaciones de parejas, inteligencia emocional, comunicación y resolución de conflictos, dos estudios de caso.

Es un reto para los estudiantes de psicología, profundizar y abordar sobre las relaciones de pareja, a través de esta investigación se logra conocer cómo se da el desarrollo de la inteligencia emocional, la comunicación y la resolución de conflictos, en las relaciones de pareja en dos estudios de caso, basándose en el modelo creado por Mayer y Salovey llamado Emotional Intelligence, así diferentes estrategias que contribuyan al mejoramiento y a la estabilidad de las

relaciones de pareja, para esto se realizó bajo la metodología cualitativa, de la cual se utilizaron técnicas cumpliendo con la triangulación requerida para la validez de esta investigación, donde la conclusión más importante apunta a que la inteligencia emocional, se ve mediado por la etapa del ciclo vital en la que la pareja se encuentra y donde la comunicación cumple un papel importante en la construcción esta. ´

Palabras claves:

Inteligencia emocional, comunicación, resolución de conflicto y relaciones de parejas.

2. Investigación

Título: Parejas y relación a distancia

La postmodernidad la relaciones a distancia son determinadas como un tipo de relación que favorece el crecimiento de las parejas en la sociedad y el aumento de la calidad de vida en las familias. El estudio de tipo cualitativo describió la evolución de la dinámica de las relaciones de parejas a distancia contando con la participación de tres parejas en diferentes momentos del ciclo vital, encontrado como resultados que para el mantenimiento de una relación debe prevalecer la confianza y haber tenido una intimidad previa al distanciamiento. Además se destaca que el elemento más afectado es por lo mismo la intimidad y el factor que más favorece es el ejercicio de función sexual con a la calidad del mismo.

Marco Teórico

Capítulo 1. Enfoque sistémico

Este apartado se define los principios conceptuales que fundamentan el enfoque o modelo sistémico posibilitando su comprensión dentro de la problemática del objeto estudio, siendo este el principal referente teórico desde el cual se aborda esta monografía investigativa.

El modelo sistémico tiene como principal base durante su consolidación a la terapia familiar desarrollada entre los años 1952 y 1962 que tomaría aportes de la cibernética y la teoría general de los sistemas aplicados a circunstancias clínicas y de investigación. A partir de este acontecimiento John Bell acuña el término terapia familiar para designar una nueva modalidad terapéutica que trabaja con la familia como unidad de tratamiento, a través de la cual se experimenta la dinámica familiar teniendo en cuenta los factores clínicos enfocados hacia lo que sucede a nivel intrapsíquico en las relaciones entre los componentes de la familia para explicar cómo influyen esas relaciones con la patología del paciente.(Ochoa, 1995)

Foley, 1974; citado por (Ochoa, 1995, pág. 16) considera a Nathan Ackerman como el precursor de la terapia familiar, siendo el primero en incluirla en su enfoque terapéutico dándole la misma importancia a los conceptos intrapsíquicos e interpersonales al afirmar que la patología familiar se debe a la falta de adaptación a nuevos roles establecidos por el desarrollo familia.

La Teoría Familiar de Sistemas es desarrollada por Murray Bowen definiendo a la familia como un sistema que incorpora una combinación de variables emocionales las cuales subyacen al funcionamiento del sistema, y variables relacionales que determinan el modo en que se expresan las emociones, igualmente se define a la familia como un grupo natural en contraposición a los grupos artificiales que se utilizan con fines terapéuticos postulando como núcleo del tratamiento a la organización del pequeño grupo de trabajo y la familia nuclear y extensa dejando de lado el interés exclusivo en el individuo como sistema principal. (Ackerman y Jackson, 1962; citados por Ochoa, 1995, pág. 18)

Mencionando a otros precursores del enfoque sistémico se destaca a Gregory Bateson, quien se interesa por los procesos de clasificación de mensajes y por la forma en que pueden dar lugar a paradojas y a Don Jackson quien desarrolla la Teoría del Doble Vinculo descrita como el contexto comunicacional de la esquizofrenia, continuando con esto Bateson funda en 1959 el Mental Research Institute (MRI) donde las orientaciones están centradas en las interacciones que se dan entre los miembros del sistema familiar e incorporando principios de la cibernética y de la teoría general de sistemas, defendiendo que el funcionamiento familiar se organiza en torno a reglas las cuales son los principios reguladores de la vida de cada familia y que la disfunción emerge cuando las reglas se hacen ambiguas, provocando la desorganización del grupo. (Bateson; citado por (Ochoa, 1995)

Conceptos Básicos del Enfoque Sistémico

Según (Ochoa, 1995) la terapia familiar sistémica contiene el concepto de sistema siendo este una entidad cuya existencia y funciones se mantienen como un todo por la interacción de sus partes. Un sistema familiar está compuesto por un conjunto de personas integradas por sus comportamientos y pensamientos que a su vez se unen para interactuar y movilizar cambios al interior de la estructura familiar, relacionadas entre sí formando una unidad frente al medio externo. Para quienes hacen parte del sistema son necesarios los límites ya que funcionan como líneas de demarcación individualizando un grupo frente al medio, además funcionan como lugares de intercambio de comunicación, afecto, apoyo, etc. entre dos sistemas o sub sistemas; estos límites pueden ser extra sistémicos que delimitan al sistema con el medio externo, e intra sistémicos que separan y relacionan los distintos subsistemas que forman el sistema más amplio.

De este modo la familia puede ser vista como un sistema unido por vínculos biológicos, filiales y alianzas, que pueden incluir las uniones de hecho cuando son estables, resaltando que la estructura familiar se soporta como resultado de una experiencia transgeneracional y una alianza entre géneros, que a su vez se mantienen cuando aparecen los hijos, quienes pasaran a

formar parte del sistema que se construye y se mantiene a diario. (Ochoa, 1995, pág. 19), afirma que en un sistema familiar podemos observar principalmente las propiedades de:

1. Totalidad.

La conducta del sistema familiar no puede entenderse como la suma de las conductas de sus miembros, se trata de algo cualitativamente distinto, que incluye además las relaciones existentes entre ellos. En consecuencia, de la evaluación de los individuos no puede deducirse el funcionamiento del grupo al que pertenecen, para ello es necesario obtener información de sus interacciones.

2. Causalidad circular.

Describe las relaciones familiares como recíprocas, pautadas y repetitivas, lo cual conduce a la noción de secuencias de conductas. Entre las conductas de los miembros de un sistema existe una codeterminación recíproca, de forma que en una secuencia de conductas muy simplificada se observa que la respuesta de un miembro A del sistema a la conducta de otro miembro B es un estímulo para que B a su vez de una respuesta, que nuevamente puede servir de estímulo A.

Las familias regulan su funcionamiento incorporando ciertas secuencias de interacción que se repiten de forma pautada, lo cual no es patológico en sí mismo, sino que facilita la vida cotidiana de sus integrantes, especificando que la secuencia sintomática se refiere al encadenamiento de conductas que se articulan en torno al síntoma regulado por una causalidad circular teniendo como una de las consecuencias más notorias de esta concepción circular el interés terapéutico hacia el qué, donde y cuando ocurre algo en lugar de centrarse en él porqué.

3. Equifinalidad.

Alude al hecho de que un sistema puede alcanzar el mismo estado final a partir de condiciones iniciales distintas, lo que dificulta buscar una causa única del problema.

4. Equicausalidad.

Se refiere a que la misma condición inicial puede dar lugar a estados finales distintos. Esta propiedad y la equifinalidad establecen la conveniencia de que el terapeuta abandone la búsqueda de una causa pasada originaria del síntoma. Como consecuencia, para ayudar a la familia a resolver el problema hay que centrarse fundamentalmente en el momento que se presente, en el aquí en el ahora. Por tanto, la evaluación se orienta a conocer los factores que contribuyen al mantenimiento del problema no a descubrir los factores etiológicos de tal forma que se pueda influir en ellos para iniciar el cambio terapéutico.

5. Limitación.

Cuando se adopta una determinada secuencia de interacción disminuye la probabilidad de que el sistema emita otra respuesta distinta, haciendo que se prolongue a lo largo del tiempo. Si la secuencia encierra una conducta sintomática, se convierte en patológica porque contribuye a mantener circularmente el síntoma o problema.

6. Regla de relación.

En todo sistema existe la necesidad de definir cuál es la relación entre sus componentes, ya que posiblemente el factor más trascendente de la vida humana sea la manera en que las personas encuadran la conducta al comunicarse entre sí.

7. Ordenación jerárquica.

En toda organización hay una jerarquía, en el sentido de que ciertas personas poseen más poder y responsabilidad que otras para determinar que se va a hacer. La organización jerárquica de la familia no solo comprende el dominio que unos miembros ejercen sobre otros, las responsabilidades que asumen y las decisiones que toman, sino también la ayuda, protección, consuelo y cuidado que brindan a los demás.

Es necesario subrayar que la relación jerárquica no solo se observa entre las personas sino también entre los subsistemas a los que pertenecen. Así, por ejemplo, los padres son legalmente responsables de cuidar a sus hijos, por lo que como subsistema parental ocupan una posición superior al subsistema filial.

8. Teleológica.

El sistema familiar se adapta a las diferentes exigencias de los diversos estadios de desarrollo por los que se atraviesa, a fin de asegurar continuidad y crecimiento como ocurre a través de un equilibrio dinámico entre dos funciones complementarias, morfostasis y morfogénesis. De acuerdo con lo anterior, mitosis y homeostasis son equivalentes, y se resumen como una marcada tendencia del sistema a mantener la unidad, identidad y equilibrio frente al medio, este concepto se emplea para describir como el cambio en uno del miembro de la familia se relaciona con el cambio en otro miembro, es decir, que un cambio en una parte del sistema es seguido por otro cambio compensatorio en otras partes del mismo que restaure el equilibrio.

La tendencia del sistema a cambiar y a crecer recibe el nombre de morfogénesis; comprende la percepción del cambio, el desarrollo de nuevas habilidades y funciones para manejar aquello que cambia y la negociación de una nueva redistribución de roles entre las personas que forman la familia.

Escuelas del Enfoque Sistémico

El modelo sistémico está basado en la Teoría General de Sistemas, la práctica de la comunicación y también conceptos cibernéticos, se dice que el enfoque sistémico no considera la patología del individuo como conflicto interno, sino como el resultado que emerge en la relación interaccional en el sistema al cual pertenece. El punto de partida, y enlazando la anterior teoría, que propone a la comunicación como el principio de toda conducta el modelo sistémico sostiene que la familia (sistema) es la unidad de estudio para el diagnóstico y tratamiento de la dificultad

encontrándose la consolidación de diferentes escuelas a nivel sistémico que amplían de acuerdo a su mirada este concepto, orientándose a través de estrategias de intervención propias. (Cibanal, 2006)

Escuela de Palo Alto

Esta escuela fue creada y fundada en el 1968 por Watzlawick y colaboradores según (Ochoa, 1995, pág. 43) el trabajo de la escuela de Palo Alto se ha caracterizado por intervenir sobre aquellas respuestas que los pacientes y sus familias desarrollan para solucionar las situaciones sintomáticas y que han resultado infructuosas. El modelo de Palo Alto apuesta a una terapia breve, cuya duración no sobrepasa las diez sesiones espaciadas semanalmente, basándose en estrategias eficaces para evitar que sigan vigentes los factores vigentes como motivo a la consulta, estas estrategias se apoyan en una hábil utilización de la postura del paciente y de sus familiares ante el problema, la terapia y el terapeuta con la finalidad de evitar confrontaciones que dificulten el desarrollo del tratamiento.

Los integrantes del Mental Research Institute establecieron una tipología de las soluciones intentadas por pacientes y sus familias: al forzar algo que solo puede ocurrir espontáneamente; dominar un acontecimiento temido aplazándolo; llegar a un acuerdo mediante coacción; conseguir sumisión a través de la libre aceptación; y confirmar las sospechas del acusador mediante la autodefensa. (Ochoa, 1995, pág. 45)

La escuela de Palo Alto del grupo MRI desarrolló técnicas de intervención, siendo algunas en términos de programas para problemas específicos. Teniendo una eficacia no solo en los recursos técnicos directamente relacionados con el cambio de la solución intentada, sino también en un conjunto de estrategias dirigidas a persuadir al paciente y a la familia para que lleven a cabo las prescripciones del equipo. (Ochoa, 1995, pág. 45)

De esta manera, la meta terapéutica fundamental desde la escuela de Palo Alto es la de introducir alguna variación en el esquema de solución del problema que viene utilizando la persona sintomática en relación con su propio síntoma a los allegados en relación con el síntoma. Esta meta viene definida tanto por el consultante que señala cual es el cambio mínimo que supondría estar en el camino de la solución del problema, como por el terapeuta que debe

diagnosticar cual es el tipo básico de solución intentada del paciente, teniendo la meta de cambiar el tipo de solución intentada por la estrategia opuesta. (Ochoa, 1995, pág. 46)

Escuela del Grupo de Milán

El Grupo de Milán parte de la orientación psicoanalítica en el año 1967, tratando familias con pacientes anoréxicos y psicóticos, así desarrolló una intervención contraparádójica diseñada para anular el doble vinculo patológico, modificaron su concepción de los sistemas familiares de predominantemente homeostáticos a predominantes cambiantes y diferencian entre el nivel de significado, creencias y nivel de acción patrones conductuales. La base de estudio del Grupo de Milán ha sido el juego familiar, concepto ciertamente abstracto que encierra las relaciones de los miembros del sistema familiar, las creencias que tienen unos de otros, de sí mismos y de la familia en conjunto. (Ochoa, 1995, pág. 60)

Durante el estudio de estos casos se describieron conductas o interacciones sustituyendo el verbo ser por el verbo mostrar con la finalidad de facilitar la orientación relacional al sistema familiar mencionando que lo patológico en el juego familiar incluye el mapa de relaciones familiares, alianzas y exclusiones, la regla que parece presidir estas relaciones que esta y que no está permitido y la forma en que se define la relación a partir del impacto del síntoma en sistema familiar. (Ochoa, 1995, pág. 60)

El enfoque del Grupo de Milán postula que las familias que tienen un paciente identificado en su seno están presas de patrones de interacción recursivos, regidos por una causalidad circular. El juego y el mito familiar pertenecen al nivel del significado, que preside en el nivel conductual, al otorgar una interpretación establecida a las acciones e interacciones familiares, así la familia patológica establecida no percibe las variaciones que sus conductas sufren con el tiempo, porque su sistema de significados o creencias permanece fijo. (Ochoa, 1995, pág. 61)

Los componentes del Grupo de Milán restablecieron una epistemología alternativa, que redefine las creencias y relaciones familiares y busca los efectos saludables del síntoma para el sistema. Creando un instrumento para evaluar el juego familiar denominado la entrevista circular, que obedece a los principios de hipótesis que siguen una epistemología circular y

ordenan la recogida de información durante la sesión; neutralidad y circularidad define la capacidad terapéutica de establecer diferencias y conexiones a través de las preguntas, de forma a que se confirmen o se anulen las hipótesis establecidas. (Ochoa, 1995, pág. 90)

Escuela Estructural

El enfoque terapéutico centrado en la estructura fue desarrollado por Minuchin entre los años 1965 y 1970, quien defendió como los procesos del sistema familiar se reflejan temporalmente en sus estructuras. Las variables estructurales específicas en las que se centran son los límites, que implican reglas de participación y las jerarquías, que encierran reglas de poder. La terapia estructural asume que las modificaciones de las reglas concernientes a los límites y las jerarquías impactan profundamente las transacciones familiares, produciendo un desequilibrio en los patrones de interacción que contienen y mantienen el síntoma. (Ochoa, 1995, pág. 127)

La terapia estructural se fundamenta en el concepto de estructura, que alude al conjunto de demandas de los miembros de una familia reflejo de los procesos de interacción familiar en un momento dado. (Minuchin, 1977 citado por Ochoa, 1995, pág. 128). Su evaluación encuadra los síntomas dentro del ciclo vital de la familia, en este sentido el terapeuta, atiende el momento evolutivo familiar y debe comprobar si las tareas, interacciones, límites y jerarquías corresponden a los requisitos del nuevo estadio.

El modelo estructural asume conceptos de anormalidad y normalidad en relación a las variables estructurales: los sistemas patológicos son rígidos en sus alianzas y coaliciones, los límites entre subsistemas son demasiado rígidos, las personas se ven forzadas a entrar entre ordenamientos triangulares, de forma que las jerarquías contienen sus alianzas intergeneracionales permanentes.

Las técnicas de intervención comprenden redefiniciones, connotaciones positivas y tareas conductuales, ocasionalmente paradójicas en caso de que observarse que los componentes del sistema familiar se resisten al cambio y fundamentalmente directas basadas en la cooperación

con el terapeuta como ocurre en las denominadas inversiones en las que se cambia la conducta de algún miembro por la contraria. (Ochoa, 1995, pág. 142)

Modelo Estratégico

La terapia familiar estratégica es dirigida por Jay Haley y Cloe Madanes influida por la terapia de Milton Erickson. Estos autores sostienen que el terapeuta debe asumir la responsabilidad de configurar una estrategia específica basada en la adecuación, flexibilidad y creatividad que permita resolver problemas del cliente, siendo unos de los principales objetivos del tratamiento ayudar a las familias a superar las crisis que enfrentan su devenir vital. Identificaron que el síntoma podía considerarse una conducta adaptativa a la situación social en se ubica, en lugar de algo irracional basado en percepciones erróneas proveniente del pasado.(Ochoa, 1995)

(Ochoa, 1995, pág. 177)menciona que la terapia familiar estratégica evalúa e interviene en la red social, incluyendo a los profesionales que tiene poder sobre el paciente identificado, debido a que las personas con problemas presentan una jerarquía incongruente donde es sometida a niveles de comunicación conflictivos, lo cual da lugar a la sintomática, es decir, de que es señal del ordenamiento jerárquico del sistema confuso y que existe una lucha por el poder entre los miembros de la familia, con la intención de aclarar las posiciones dentro de la jerarquía.

También se centran en las incongruencias jerárquicas, en las que dos estructuras incompatibles de poder se definen simultáneamente en la familia, enfatizando en los niveles de organización frente a los niveles de comunicación. El objetivo del tratamiento de la terapia familiar estratégica no se limita al problema presentado en la primera sesión, sino que incluyen los que vayan apareciendo a medida que se estreche la relación entre la familia y el terapeuta. Los cambios en la conducta del paciente identificado por el terapeuta son producidos por cambios analógicos en el sistema familiar en la relación con el terapeuta. (Ochoa, 1995, pág. 181)

El enfoque de la terapia familiar estratégica se basa en una clara definición de aquello que la familia quiere lograr con el tratamiento. El terapeuta traza una meta para alcanzar una

definición congruente del poder dentro de la familia con la finalidad de hacer remitir la conducta sintomática. Haley creó un modelo de entrevista inicial que consiste en cuatro etapas: la fase social, en la que el terapeuta crea la relación con la familia; el planteamiento del problema, donde recaba la opinión de todos los presentes sobre el problema o conducta sintomática; la fase de interacción, en la cual evalúa basándose no solo en los informes verbales de la familia, sino fundamentalmente en las secuencias de interacción que se observa en la misma sesión, y por último el establecimiento de las metas del tratamiento en términos concretos y precisos (Ochoa, 1995, pág. 192)

El enfoque sistémico se constituye como el principal referente teórico para el desarrollo de esta monografía, a partir de sus postulados y conceptos centrales se definen los demás constructos teóricos relevantes para el cumplimiento de los objetivos trazados, expresándose una mirada del ciclo vital, el enamoramiento, matrimonio, sexualidad, comunicación e intimidad en base a autores que prosiguen con los planteamientos de este modelo psicológico, a fin de que el análisis final de este proyecto cuente con los respectivos fundamentos teóricos sistémicos, para la comprensión del problema de investigación

Capítulo 2. Ciclo Vital, Etapa de Enamoramiento, Consolidación de la Relación, Matrimonio

De acuerdo con el enfoque sistémico para entender el proceso de desarrollo del ser humano a través de las diferentes etapas de su ciclo vital es necesario abarcar el contexto en el que está inmerso cada individuo, tomando al sistema familiar como eje central que enmarca el desarrollo personal y que permite una posterior individuación de cada uno de sus miembros, detallando los diferentes cambios evolutivos que muestra el sistema familiar manifestados en su sistema de relaciones interno y externo mencionando que a su vez hay que detallar el contexto en el que se encuentra inmersa la familia, como fuente de influencias importante para su evolución.

Ciclo Vital de la Familia

Teniendo en cuenta las perspectivas teóricas que ofrece el enfoque sistémico acerca de la familia cabe mencionar lo expuesto por (Minuchin & Fishman, 1993) para quienes el estudio del sistema familiar debe realizarse en un lapso de tiempo prolongado dentro del cual se pueda observarlo como un organismo en constante evolución y transformación, que va atravesando una serie de estadios relativamente estándares hacia todos los demás sistemas familiares que influyen individualmente sobre cada miembro de la familia mencionando los cambios relacionales entre los distintos miembros, la muerte y nacimiento de otros, y demás procesos que transforman el sistema a nivel cualitativo y cuantitativo siguiendo una progresión de complejidad creciente que oscila entre la conservación y evolución del sistema.

La perspectiva del ciclo vital permite la comprensión de los cambios evolutivos a los que se ve expuesto el sistema familiar entendiendo las características que definen a cada uno de los estadios a través de los cuales evoluciona el sistema familiar requiriendo de la superación de metas evolutivas que deben ser superadas de manera satisfactoria para que el desarrollo del sistema mantenga una progresión creciente en la que se presenten transformaciones adaptativas en cada uno de los cambios que se dan entre un estadio inferior y uno superior; aunque existen múltiples influencias que ejerce el contexto social sobre cada sistema causando que los estadios no se ajusten de manera exacta a todas las familias ciertas características globales aplicadas a la mayoría de contextos culturales pueden dar una idea de lo que representa este proceso. (Moralla, Carreras, & Villegas)

Etapas del Ciclo Vital Familiar

Existen diferentes clasificaciones que delimitan las etapas de evolución del sistema familiar que varían en base al autor y perspectiva teórica a través de la cual se entiende el ciclo vital, de forma general cada una de las etapas en que divide el ciclo vital están comprendidas por una alternancia entre periodos de equilibrio y adaptación, en los que se apunta a elaborar tareas y aptitudes pertinentes a etapa paralelos a periodos de desequilibrio y cambios, ocasionados por el

paso a un estadio superior de mayor complejidad que conducirá a la consolidación de tareas y aptitudes nuevas propias para tal etapa que a su vez se diferencian marcadamente de las tareas de la etapa anterior, conformándose tres fenómenos importantes en la evolución del sistema familiar, definidos como el nacimiento y crianza de los hijos, la partida de estos del hogar y la muerte de algún miembro.(Eguiluz, 2007)

Los cambios evolutivos consecuentes de la transformación del sistema familiar pueden ser adaptativos cuando se vinculan adecuadamente a las variaciones en la estructura familiar que requieren una reorganización de los roles y reglas del sistema así como la modificación de los límites familiares internos y externos. Así en determinadas etapas de la vida de una familia, sus miembros se involucran estrechamente entre sí como ocurre en la época de la crianza de los hijos. En otras se diferencian y se distancian unos de otros bajo la influencia como es el caso de la emancipación de los hijos. Es imprescindible que en cada una de las fases los participantes desplieguen habilidades adecuadas de explicación y negociación que les permitan ajustarse a los cambios evolutivos. (Ochoa, 1995)

Enamoramiento y Consolidación de la Pareja

La conformación de la pareja constituye el punto de inicio en la conformación del sistema familiar, denominándose subsistema conyugal, en el cual dos personas provenientes de sistemas familiares diferentes se unen mediante un vínculo afectivo que requiere de una dinámica relacional que permita la complementariedad de los integrantes de la pareja para su correcto funcionamiento, puesto que si la pareja esta adecuadamente estructurada se fomentará el crecimiento de ambos y la correcta identificación de sus roles en el subsistema conyugal permitiendo promover en un futuro el crecimiento y desarrollo de los hijos, en caso de que se decida tener descendencia, favoreciendo el progreso y desenvolvimiento de cada uno de los miembros del sistema. (Minuchin, 1977)

Matrimonio

Posteriormente a la consolidación de la pareja como subsistema conyugal es común en nuestras sociedades occidentales formalizar ante las leyes de cada entidad territorial esta vinculación afectiva mediante el contrato matrimonial generalmente o bajo el simple acuerdo mutuo de los miembros de la pareja de unir su relación con el compromiso de construir una unión formal y duradera en que se compartan los intereses para el crecimiento mutuo, en este punto se crea un enlace entre las respectivas familias de origen de los miembros de la pareja que influye en la dinámica del sistema familiar en cuanto se tiende a retratar los códigos relacionales aprendidos en el sistema familiar de origen y reproducirlos al momento de consolidar un nuevo sistema familiar. (Eguiluz, 2007)

La influencia de los códigos relacionales de las familias de origen puede conducir a crisis en la pareja evidenciándose una diferencia entre las expectativas percibidas del matrimonio durante el noviazgo y la expresión de la convivencia marital diaria, a consecuencia de los procesos de idealización presentes durante el noviazgo ante lo cual es necesario mantener un diálogo abierto que conlleve a solucionar estas diferencias, no obstante en algunas parejas las crisis resultan difíciles ante el alto grado de diferencias percibido por los miembros de la pareja y la falta de recursos o habilidades para llegar a los acuerdos necesarios que permitan la continuidad de la relación, llegando en algunos matrimonios a conducir al divorcio o separación. (Eguiluz, 2007)

Llegada de los hijos

Aunque no todos los sistemas conyugales llegan a tener hijo, en aquellos sistemas en que se da su nacimiento se crean nuevos cambios evolutivos en el sistema, especialmente la llegada del primer hijo tiene una marcada influencia en la relación conyugal requiriendo que los dos miembros de la pareja ejerzan roles de paternidad que se basaran en forma consciente o inconsciente en la representación de los roles aprendidos en la familia de origen, encontrándose con seguridad una diferencia destacable entre la forma como cada uno de los cónyuges ejerce los

roles haciendo necesario una flexibilización en estas funciones para integrar de manera relativamente armónica ambos roles dirigiéndolos hacia el desarrollo de las habilidades para cuidar, apoyar y proteger a los hijos y favorecer el desarrollo personal de cada uno de ellos. (Ochoa, 1995)

La llegada de un segundo hijo o mayor número de estos provoca nuevos cambios en el sistema familiar aumentando su complejidad y construyéndose el subsistema fraterno que irá evolucionando con el crecimiento de los hijos y podrá ampliarse a medida que el número de hijos también llegue a crecer, así los hijos mayores deberán aprender comportamientos que le ayuden a convivir con sus hermanos más jóvenes interiorizando el sentido de la fraternidad, estableciendo las alianzas y coaliciones durante el correr del tiempo. El reto para los nuevos padres consiste en ejercer una autoridad equilibrada sobre los hijos a través de la cual se les pueda educar en base a su adaptación al medio social para que durante su crecimiento puedan interiorizar todos los esquemas sociales necesarios para su correcta individuación, autodeterminación y autonomía enfocándose a la construcción de su libertad personal y la exploración del mundo que les rodea. (Minuchin y Fishman, 1984; citados por Eguiluz, 2007)

Hijos en edad escolar, adolescentes y adultos

A medida que crecen los hijos su integración en el medio social al que pertenece la familia conlleva su ingreso a la escuela, donde será necesario adaptarse a este nuevo sistema que impone nuevas reglas, y obliga a la realización de transformaciones internas en el sistema familiar acerca del manejo de los deberes, tiempos, quehaceres consiguiendo entrar en un nuevo período de estabilidad cuando se han interiorizado adecuadamente todos los cambios evolutivos propios de la nueva etapa; años más tarde la entrada de los hijos a la adolescencia y su rápido crecimiento en todos los ámbitos de desarrollo generan cambios evolutivos marcados por la adquisición de autonomía de los hijos quienes pueden entrar en contradicción con las reglas y valores impuestos por la jerarquía del subsistema parental y del subsistema escolar y demás contextos sociales en los que se tiene cabida. (Eguiluz, 2007)

El reto para el matrimonio con hijos adolescentes se enfoca en flexibilizar las normas y delegar tareas a los hijos que les enseñen a tomar decisiones y asumir responsabilidades para llegar a un grado de madurez y ajuste a su medio social que permita recuperar el estado de estabilidad que el sistema familiar requiere en este nuevo estadio. El aumento en la autonomía de los hijos junto al aumento en el grado de responsabilidad individual y colectivo son uno de los ideales estará a alcanzar en la evolución familiar para esta etapa, es común que los hijos amplíen su mundo social y comiencen a desvincularse progresivamente del entorno familiar hacia la búsqueda de su independencia preparando los cambios evolutivos de una siguiente etapa. (Eguiluz, 2007)

Componentes de la Relación de Pareja

La relación en pareja es descrita por (Maureira, 2011) como una de las experiencias más gratificantes para el ser humano lo largo de su historia evolutiva como especie estando integrada por cuatro componentes denominados compromiso, intimidad, romance que son de carácter social y el amor que es de carácter biológico, estos componentes definen la dinámica relacional en el sistema conyugal así como la mayoría de estos son de orden social y cultural es necesario comprender a fondo el contexto en el que se construye la relación de pareja, más aun sabiendo que los dos integrantes de la pareja han sido formados en base a las pautas relacionales de familias distintas, con percepciones igualmente variables de la relación de pareja.

El compromiso, la intimidad y el romance al ser factores sociales tienen su base en el lenguaje, que se expresa como una serie de acciones conductuales coherentes realizadas en la interacción social de dos o más individuos que dan significado a todas estas acciones mencionadas para darse a entender por parte del otro, haciendo implícita la necesidad de establecer un proceso de comunicación que estructure el funcionamiento de la relación de pareja, las mismas variaciones en el contexto cultural y en los miembros del sistema conyugal inciden en la manifestación de la comunicación y en los patrones que cada uno aprende y reproduce. (Eguiluz, 2007;Maureira, 2011)

El compromiso por su parte abarca el interés y responsabilidad que cada miembro de la pareja da a la relación, el mantenimiento de intereses y metas conjuntos y la habilidad para desarrollar estrategias que permitan una ayuda mutua entre los miembros del sistema conyugal ante posibles dificultades que se presenten en la convivencia diaria; el componente de intimidad se enfocaría como el apoyo afectivo, la cercanía emocional, la confianza, complicidad y seguridad que se experimenta en el diario compartir; el romance abarcaría las manifestaciones que a nivel se consideran la demostración del interés hacia la pareja siendo relativamente equivalente al amor romántico y manifestación eróticas que se incluyen en el (Yela, 1997; citado por Maureira, 2011)

El componente del amor es entonces aquel de tipo biológico, al no limitarse únicamente al ser humano y a los patrones socioculturales que regulan los componentes anteriores, sus mecanismos fisiológicos se relacionan con la reproducción y la crianza, el cuidado por la descendencia y perpetuación de la especie por lo tanto se hace necesario diferenciarlo de los demás componentes de la relación de pareja destacando así el peso que ejerce la sociedad sobre la construcción de los sistemas conyugales y los aspectos que se esperan en estos. (Eguiluz, 2007;Maureira, 2011).

Los cambios evolutivos que vive el ser humano en cada una de las etapas de su ciclo vital estan determinados por el cumplimiento de expectativas normativas determinadas por el contexto social, sin embargo aspectos biologicos inherentes al ser humano que le llevan a preservar su propia existencia y la existencia de su especie regulan las acciones de cada ser quien se encarga de crear su propio lugar en el mundo; para instancias de esta monografía se hace necesario abarcar la sexualidad, comunicación e intimidad como elementos integrados a las diferentes etapas del ciclo vital y que tienen una directa relación con el proceso evolutivo de cada persona.

Capítulo 3. Sexualidad, Comunicación, Intimidad

Se exponen en este apartado las definiciones conceptuales de sexualidad, comunicación e intimidad bajo la mirada de teorías formuladas según el enfoque sistémico que permiten el desarrollo del proceso de investigación siendo las bases teóricas necesarias para sustentar la consolidación de la monografía investigativa.

Sexualidad

La sexualidad es considerada una de las dimensiones más amplias del ser humano que influye en la mayoría de áreas personales y en especial en la interacción social encontrándose múltiples definiciones teóricas en distintas ciencias humanas que dan una aproximación a la comprensión de este término, en el caso de la psicología se han desarrollado numerosas teorías desde cada uno de sus enfoques, entendiéndose a la sexualidad bajo la mirada del enfoque sistémico como el resultado de la integración de cuatro potencialidades inherentes a la sexualidad humana que conforman cuatro subsistemas en constante interacción. (Rubio, 1994)

Holón de la Reproductividad

Este subsistema hace referencia a la potencialidad de reproducción del ser humano en sus múltiples niveles de manifestación con las correspondientes adaptaciones evolutivas que han facilitado la eficacia de la reproducción al optimizar las estrategias de permanencia y por ende de reproductividad. Se dice entonces que esta potencialidad humana abarca desde un aspecto biológico relacionado a la producción de individuos que en gran medida sean similares a los que los produjeron hasta aspectos sociológicos y psicológicos como las construcciones mentales que se producen acerca de la potencialidad de la reproductividad y sus diferentes manifestaciones personales. (Rubio, 1994)

En el caso de los seres humanos en su proceso evolutivo no se reproducen como réplicas exactas de sus predecesores, a diferencia de otras especies, el tema de la reproductividad parece ser identificado en primer plano con las condiciones biológicas precisamente en ese nivel se estudia en mayor proporción, no obstante este subsistema de la sexualidad tiene también manifestaciones psicológicas y sociales importantes que van más allá de eventos de orden biológico como la concepción, el embarazo y parto, expresándose en elementos muy distantes de los anteriores como por ejemplo en los actos educativos y formativos (Rubio, 1994)

En el nivel biológico de la reproductividad se manifiestan diferencias en las estructuras corporales conocidas como aparatos reproductores que son diferentes para cada uno de los sexos permitiendo el adecuado desempeño de la reproducción sexual y la transmisión del material genético; el plano psicológico de la reproductividad humana suele ser ignorado a comparación de los aspectos biológicos, desde este plano la función reproductiva trasciende el nacimiento de un nuevo ser abarcando la función de maternidad y paternidad que completan el proceso reproductivo, estas funciones no se limitan a la maternidad y paternidad fisiológicas, e incluyen la adopción o el ejercicio de actividades que buscan el progreso del ser humano. Finalmente el plano sociológico de la reproductividad se manifiesta en temáticas como los significados sociales del hecho reproductivo, la contracepción y la institucionalización de las políticas reproductivas (Rubio, 1994)

Holón del Género

A partir de la aparición de la diferenciación biológica entre los sexos que permite la reproductividad, se conforma un segundo componente de la sexualidad referido a las construcciones mentales que se elaboraron a nivel evolutivo en las civilizaciones humanas que determinan la existencia de características masculinas y femeninas consideradas adecuadas para cada uno de los sexos a nivel sociológico y psicológico influyendo en la totalidad de la existencia humana al ser un código a través del cual se direccionan muchas de las interacciones cotidianas así como una interiorización de esta identidad que determina gran parte del plano psicológico del ser. (Rubio, 1994)

A nivel biológico el componente del género tiene como base para la determinación de la propia identidad la diferenciación sexual manifestada anatómicamente o en estructuras internas menos evidentes como el sistema nervioso central, entre otras, así como ciertas tendencias psicológicas que pueden relacionarse más estrechamente con un sexo, este marco interno que conforma la identidad permite tener la construcción del autoconcepto, intereses, metas y demás elementos fundamentales para el desarrollo personal. (Rubio, 1994)

(Money y Erhardt, 1972; citados por Rubio, 1994) construyen el concepto de identidad de género definiéndola como la mismidad, unidad y persistencia de la individualidad personal como hombre, mujer o ambivalente, en mayor o menor grado, especialmente como en los planos de la autoconciencia y la conducta; la expresión pública que se manifiesta de esta identidad genérica adquiere el nombre de papel sexual o papel genérico, también llamados roles sexuales o genéricos en base a los que se construyen guiones que dictan lo que es esperado por el grupo en función del género a los individuos y la sociedad abarcando muchas de las interacciones sociales que en ocasiones se limitan a estereotipos como filtros para la regulación del poder.

Holón del Erotismo

El erotismo como tercer componente de la sexualidad según el enfoque sistémico equivale a una de las manifestaciones más comúnmente asociadas con la sexualidad por parte de otras construcciones teóricas y sexuales, el erotismo incluye todas las experiencias y conductas sexuales y amorosas manifestadas a nivel corporal y psicológico, vivenciadas a nivel individual y conjunto que desembocan en la activación del sistema nervioso, se detallan además los procesos humanos entorno al apetito por la excitación sexual, la excitación misma y el orgasmo, sus resultantes en la calidad placentera de esas vivencias humanas, así como las construcciones mentales alrededor de estas experiencias. (Rubio, 1994)

Como los demás subsistemas sexuales el erotismo tiene una manifestación biológica, psicológica y sociológica que le hacen una característica específicamente humana, se enfoca su expresión fisiológica como el resultado de la integración entre el deseo o apetito sexual, la excitación y el orgasmo, que deriva en la construcción de componentes mentales que se

estructuran como representaciones y simbolizaciones con significación social que regulan la construcción de una identidad erótica que se integra al resto de la sexualidad y vida personal obedeciendo a códigos de conducta culturalmente diversos acerca de lo considerado erótico y las delimitaciones acerca de lo permitido y lo prohibido en la expresión de este componente. (Rubio, 1994)

Holón de la Vinculación Afectiva

Este componente incluye el desarrollo de vínculos afectivos relacionados a la necesidad de cuidado que se desarrolló en la especie humana a nivel evolutivo y que conforman una extensión de los vínculos físicos prenatales que garantizan el cuidado y el desarrollo del ser, más aun teniendo en cuenta el prolongado tiempo de desarrollo del individuo adulto y el cuidado parental que se requiere para la permanencia exitosa de la especie; esta vinculación afectiva interpersonal se definiría como la capacidad de sentir afectos intensos hacia otras personas que se activan según la disponibilidad que esas personas tengan en un momento determinado, sumando las construcciones mentales psicosociales que se elaboran acerca de estos vínculos. (Rubio, 1994)

La forma más reconocida de vinculación afectiva, es el amor romántico y el enamoramiento, aunque tienen múltiples manifestaciones, reflejándose desde la necesidad de contar con la presencia del ser amado, el bienestar y gozo de compartir con ese ser y hacerle feliz, el malestar emocional generado por la ausencia y el abandono del otro y la satisfacción mutua de necesidades de cuidado y protección hasta aquellas vinculaciones que implican los celos, posesividad hacia el ser amado, control y apego que resultan destructivos para la emocionalidad de ambas partes. (Rubio, 1994)

Estas experiencias subjetivas del amor romántico a su vez están determinadas por las construcciones sociológicas acerca de los patrones de vinculación o apego que operan en el sistema cultural en que se encuentra el individuo teniendo variaciones según el lugar en que se construyen estas vinculaciones, influyendo en el establecimiento de las relaciones de pareja, el matrimonio y divorcio así como de otras formas de terminación del vínculo, la regulación

normativa y legal de estas vinculaciones y la pertinencia acerca de la expresión considerada adecuada a nivel social de esta afectividad. (Rubio, 1994)

Comunicación

La capacidad y necesidad de comunicarse definen gran parte de la interacción social del ser humano, este proceso permite entender a los otros y buscar que los demás nos comprendan haciendo generar respeto, empatía, incluso intimidad en una relación, o en el caso contrario conllevar a desprecio, separación y contiendas según como se implemente. La comunicación se considera un elemento único que identifica el comportamiento humano dándole espacios para hablar de sus preocupaciones, vivencias y experiencias, de una forma tan natural como la respiración misma, el proceso comunicativo representa una retroalimentación circular en virtud de la cual una persona influye en otra y viceversa influidas por el contexto en que interactúan (Swihart, 1985; citado por Eguiluz, 2007)

De acuerdo con (Satir, 1972), las formas de comunicación son los medios aprendidos por el ser humano a lo largo de su ciclo vital a través de las cuales se adapta a las condiciones físicas y emocionales de su entorno, dirigiendo sus procesos de socialización y el uso de los recursos individuales, sin embargo estas formas de comunicación pueden tener efectos negativos sobre la socialización, especialmente en sistemas como el familiar, incrementando situaciones como el miedo y la dependencia.

Tipo Aplacador

Llamado también tipo de comunicador minusválido, se refiere a aquellas personas que sienten un constante deseo por agradar a los demás evitando contrariedades y confrontaciones con quienes le rodean, su forma de hablar es congraciada, y con frecuencia tratar de complacer, y disculparse por expresar sus opiniones si estas difieren de las de sus demás interlocutores sin llegar a expresar su desacuerdo en caso que existiese en su afán por buscar la aprobación y el

amor de los demás, anteponiendo sus deseos a los de los otros, mostrando una actitud servil que le lleva desvalorizar sus derechos y necesidades, y a sentirse inferior y no merecedor. (Satir, 1972)

Tipo Culpador o Recriminador

Las personas que adoptan esta forma de comunicación son también denominados acusadores, generalmente encuentran fallas en el sistema en su constante hábito de crítica y evaluación, se comunican de manera agresiva buscando el poder y el dominio de las situaciones restando el valor a las necesidades de los demás, aunque en su interior mantienen una sensación de inconformidad por no ser tomados en cuenta para lo cual desarrollan formas señaladoras y acusativas que compensen esta sensación y le otorguen la adquisición del apoyo de los demás miembros del sistema hacia sus ideas resaltando los defectos de los demás para culparlos y afirmarse negando sus necesidades, intereses y criterios. (Satir, 1972)

Tipo Superrazonable

Las personas que adquieren esta forma de comunicación se muestran permanentemente frías a nivel emocional sin expresiones significativas de sentimientos, dando una impresión de ser exageradamente correctos y razonables, su forma de actuar es calmada, e imperturbable, comparándose con un computadora, constantemente se rigen por las normas, su actitud es estereotipada y muy estudiada pretendiendo basarse en opiniones de expertos, leyes, argumentos científicos y cualquier otro tipo de figuras que representen un mayor nivel de autoridad a través del cual pueden ver apoyados sus ideales puesto que internamente suelen sentirse vulnerables y débiles, desconectándose de sus emociones y criterios en búsqueda de una aparente perfección. (Satir, 1972)

Tipo Irrelevante o Impertinente

Estas personas suelen decir o hacer cosas que tienen poca relación con lo que dicen y hacen los demás miembros del sistema, pareciendo ignorar los temas que se tratan a nivel grupal en algún momento dado, mostrándose descentrados del contexto, desatentos y poco evaluativos, enfocados en su propio mundo personal, haciendo en múltiples ocasiones un rol de distractor exhibiendo dificultades para asumir responsabilidades, sus intervenciones dentro del sistema son generalmente a destiempo, sin tomar de manera seria los intereses y necesidades propias, ajenas y del sistema en general, evitando las confrontaciones y la resolución de conflictos puesto que internamente existen sentimientos de falta de pertenencia al sistema que le hacen pensar no generar importancia dentro del mismo.(Satir, 1972)

Tipo Nivelador o Comunicador Funcional

Este último tipo de comunicación más abierto y funcional que los anteriores es en síntesis el estilo definido como adecuado y asertivo, las personas que lo aplican habla en forma clara, directa y precisa, utilizando aclaraciones cuando se hace necesario, haciendo hincapié en la congruencia entre su lenguaje verbal y no verbal. Este quinto tipo de comunicación es menos frecuente y apunta a una muestra de integración y fluidez, comunicándose responsablemente, poniendo límites, hablando claro, sin juzgar, ni acusar, administrando su tiempo, sin interferir o transmitir dobles mensajes.(Satir, 1972)

Intimidad

Teniendo en cuenta que el amor se considera una condición necesaria para constituir la pareja, y también para mantenerla unida, cabe destacar que (Sternberg, 1999; citado por Espinal, Gimeno, & González, 2004), define al amor como una mezcla de pasión, intimidad y compromiso, componentes que han de tener que tener los dos cónyuges para ser percibidos e

interpretados de modo análogo; así que más allá de los hechos, estos deben ser interpretados como indicadores de amor por ambos miembros de la pareja cumpliendo con las exigencias y expectativas puestas en la pareja por ambos integrantes, junto a la necesidad de armonizar los proyectos de vida individual y de pareja.

Se destaca que la pareja es un modelo adulto de intimidad que supone un marco en el que funciona un sistema preciso de reglas que están mediadas por elementos de unión y cohesión que permiten la identificación del sistema y elementos de separación o dispersión que conllevan a una diferenciación e individuación de sus miembros proporcionando cierto equilibrio al subsistema conyugal que da la base para la construcción de esta mencionada intimidad a través de la cual se armonizan expectativas y se elaboran patrones de relación personal, afectiva y sexual sobre los que se fundamenta la estabilidad y el crecimiento de la relación de pareja. (Whitaker, 1988; citado por Galdeano, 1995)

Metodología

Esta monografía de investigación se base en el modelo sistémico como base teórica principal que orienta el proceso investigativo, implementando una metodología cualitativa que permita puntualizar respecto a individuos en específico realizando una descripción del problema de investigación en su contexto natural que facilite un contacto directo entre los investigadores y la población que además permita la formulación de estrategias pertinentes para la población y el contexto (Hernández Sampieri, Fernández, & Baptista, 2014)

Se recurrirá a la técnica investigativa de estudio de caso, definido como un “método de investigación de gran relevancia para el desarrollo de las ciencias humanas y sociales que implica un proceso de indagación caracterizado por el examen sistemático y en profundidad de casos de un fenómeno, entendido estos como entidades sociales o entidades educativas únicas”.(Bisquerra, 2009)

Tipo de Investigación

Se utilizará un diseño cualitativo, definido como aquel que se realiza sin la manipulación deliberada de variables dedicándose a la observación de las variables en su contexto natural en un único espacio del tiempo bajo la tradición metodológica del estudio de caso teniendo en cuenta a (Hernández Sampieri, Fernández, & Baptista, 2014)

Población

La población seleccionada es la comunidad estudiantil en modalidad de pregrado presencial de la Universidad de Pamplona, en su sede principal ubicada en el municipio homónimo al nororiente colombiano.

Muestra

Se toma una muestra de 3 mujeres estudiantes de la Universidad de Pamplona sede Pamplona quienes mantienen una relación de pareja a distancia, se toma un tipo de muestreo no probabilístico intencionado o por conveniencia realizando una elección por métodos no aleatorios de personas que cumplan los criterios de representatividad, misma que es determinada por el criterio del investigador. (Casal & Mateu, 2003)

En el caso de la participante número 1, su relación de pareja ha tenido un tiempo de duración de 2 años en los cuales han estado distanciados geográficamente, la participante número 2 tiene una relación a distancia con una duración hasta la actualidad de 4 años y la participante número 3 se encuentra en una relación a distancia con una duración de 3 años hasta la fecha.

Categorías de Investigación

Sexualidad: Se toma la teoría de los holones de la sexualidad propuestos por Rubio, (1994) para determinar la forma en que el género, el erotismo y la vinculación afectiva se vivencian dentro de la relación de pareja en las personas seleccionadas como muestra.

- Género: Se detallan las diferencias en los papeles de género en torno a la relación de pareja.
- Erotismo: Se observan las experiencias eróticas y el componente de placer en la relación de pareja
- Vinculación Afectiva: Explora los aspectos relativos al componente emocional de la pareja, intimidad, compromiso y expresiones afectivas

Comunicación: Se toman los tipos de comunicadores, a saberse: aplacador, culpador, superrazonable, irrelevante y nivelador propuestos por Satir, (1972) para evaluar la presencia de estos en torno a la relación de pareja en las personas seleccionadas como muestra

- Tipo Aplacador: Hace referencia a las personas que mantienen una posición de sumisión en la comunicación e interacción, restringiéndola la expresión de sus opiniones o perspectivas siempre a fin de evitar confrontaciones, desacuerdos o disgustos con los demás.
- Tipo Culpador: Personas que se comunican de forma autoritaria, buscan excluir a los demás y negar sus derechos y opiniones, imponiendo las propias a todas las personas de su contexto.
- Tipo Superrazonable: Este tipo de personas hacen un excesivo uso de la razón en su forma de comunicarse, distanciándose de sus sentimientos, procurando dar una objetividad máxima a las situaciones.
- Tipo Irrelevante: Se refiere a las personas que se involucran en poca medida con los temas centrales dentro de la interacción y comunicación, centrandó su interés en temas propios que escapan al contexto de la relación.
- Tipo Nivelador: Comunicación que se muestra abierta y funcional haciendo uso de la asertividad, integración y fluidez, comunicándose responsablemente, poniendo límites, hablando claro, sin juzgar, ni acusar, administrando su tiempo, sin interferir o transmitir dobles mensajes

Preguntas por Categorías

Entrevista a Integrante de la Relación de Pareja

Categoría Género:

1.	¿Considera que es más fácil para el hombre o para la mujer mantener una relación de pareja a distancia? ¿En qué aspectos?
2.	¿Para cuál de los dos miembros de la pareja le es más difícil satisfacer su necesidad sexual en una relación de pareja a distancia? Describa sus razones
3.	¿Piensa que hay una diferencia en la forma de comunicarse con base en el género de cada uno?

Categoría Erotismo:

1.	¿Cómo ha cambiado el ejercicio de la sexualidad con su pareja desde que se trasladó de ciudad?
2.	¿Han creado alguna estrategia para generar experiencias eróticas que puedan intercambiar con su pareja a distancia?
3.	¿Las relaciones sexuales se han fortalecido o han disminuido desde que su relación se mantiene a distancia? ¿Cómo describe su vida sexual en pareja desde entonces?

Categoría Vinculación Afectiva

1.	Describa como ha cambiado su relación de pareja desde el tiempo en que se mantiene a larga distancia
2.	¿Cómo demuestra su afecto y cuidado hacia su pareja, y como le demuestra estos aspectos su pareja?
3.	¿Qué aspectos de la relación de pareja cambiaron en cuanto a las expresiones afectivas?

Categoría Comunicador Aplacador:

1.	¿De qué manera evita generar discordias con su pareja, ha llegado a pensar que le produce temor que esto llegue a suceder?
2.	¿Cómo resuelven los desacuerdos de pareja, procuran tomar en cuenta las opiniones de cada uno?

Categoría Comunicador Culpador:

1.	¿Qué aspectos de su relación de pareja generan más cantidad de desacuerdos, quién de los dos tiende a ser más conflictivo?
2.	¿Cómo describiría las situaciones de discusión con su pareja, cuales son los principales motivos de discordia?

Categoría Comunicador Superrazonable:

1.	¿Cómo expresa afecto a su pareja, de qué forma se lo comunica?
2.	¿Cómo le comunica su pareja el afecto e interés, es afectuoso?

Categoría Comunicador Irrelevante:

1.	¿Cuáles considera que son los principales gustos e intereses de su pareja, destina tiempo para hablar con el de esos temas, con qué frecuencia?
2.	¿Qué tanto se involucra su pareja en generar intimidad en la relación, que espacios le ofrece para hablar de las cosas que le gustan e interesan?

Categoría Comunicador Nivelador:

1.	¿Qué estrategias emplean con su pareja para resolver sus conflictos, cuál de los dos tiende a ser más conciliador y en qué aspectos?
2.	¿Con que frecuencia dialogan con su pareja acerca de la sexualidad y emociones, que tanta

	apertura ofrece cada uno para hablar de temas de interés en común?
3.	¿Cómo han manejado las crisis de pareja que se hayan presentado?

Entrevista a Terceras Personas

Categoría Género:

1.	¿Considera que es más fácil para el hombre o para la mujer mantener una relación de pareja a distancia? ¿En qué aspectos?
2.	¿Para cuál de los dos miembros de la pareja le es más difícil satisfacer su necesidad sexual en una relación de pareja a distancia? Describa sus razones
3.	¿Piensa que hay una diferencia en la pareja en la forma de comunicarse en base al género de cada uno?

Categoría Erotismo:

1.	¿Cómo piensa que puede cambiar el ejercicio de la sexualidad en pareja con la distancia geográfica?
2.	¿Piensa que se puedan generar experiencias eróticas en una pareja a distancia? ¿De qué forma?
3.	¿Piensa que la sexualidad en parejas a distancia se ve afectada en su calidad?

Categoría Vinculación Afectiva:

1.	Describa como ha cambiado la relación de pareja de su amiga desde el tiempo en que se mantiene a larga distancia
2.	¿De qué manera observa que su amiga manifiesta el cuidado interpersonal por su pareja?

- | |
|--|
| 3. ¿Qué aspectos de la relación de pareja cambiaron en cuanto a las expresiones afectivas? |
|--|

Categoría Comunicador Aplacador:

- | |
|---|
| 1. ¿Ha notado que su amiga tema expresar sus deseos frente a su pareja por temor a generar un desacuerdo? ¿En qué aspectos? |
| 2. ¿Ha notado que la pareja de su amiga tema exponerle a ella sus opiniones para no generar desacuerdos? ¿En qué aspectos? |

Categoría Comunicador Culpador:

- | |
|--|
| 1. ¿Qué aspectos ha notado que su amiga tiende a juzgar en su pareja, cuando hay desacuerdos en la relación, en que forma los juzga? |
| 2. ¿Qué aspectos ha notado que la pareja de su amiga tiende a juzgar en ella, cuando hay desacuerdos en la relación, en que forma los juzga? |

Categoría Comunicador Superrazonable:

- | |
|---|
| 1. ¿Cómo describiría la forma de expresar afecto que su amiga de a su pareja? |
| 2. ¿Cómo describiría la forma en que su amiga recibe afecto de su pareja? |

Categoría Comunicador Irrelevante:

- | |
|--|
| 1. ¿De qué forma muestra su amiga interés por temas en común en la relación con su pareja, observa que se involucre en aquellos temas que son importantes para su novio? |
| 2. ¿Cómo describiría la forma en que la pareja de su amiga se involucra con aquellas cosas que a ella le gustan y le interesan, y en general con el funcionamiento de la relación? |

Categoría Comunicador Nivelador:

1. ¿Ha presenciado que en la relación de pareja de su amiga se hable abiertamente sobre sus conflictos, sexualidad y emociones, como se dan estos diálogos?
2. ¿Ha observado que su amiga y la pareja se comuniquen de manera abierta sobre aquello que les gusta o les disgusta, como lo describiría?
3. ¿Cómo ha observado el manejo de crisis de pareja que se hayan presentado entre su amiga y el novio?

Técnicas para la Recolección de Información

Entrevista semi-estructurada

Las entrevistas semi-estructuradas, se basan en una guía de preguntas base a través de las cuales el investigador busca recolectar información sobre la temática de estudio teniendo la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre temas deseados con un margen más o menos grande de libertad para formular las preguntas y las respuestas (Hernández Sampieri, Fernández, & Baptista, 2014; Sabino, 1992); se aplicara un formato de entrevista a mujeres residentes en el municipio de Pamplona que mantienen una relación de pareja a distancia y otro formato de entrevista a allegados de estas mujeres que puedan dar una perspectiva externa de la relación de pareja.

Análisis Documental

De acuerdo con (Hostil & Stone, 1969, pág. 5) “el análisis documental es una técnica de investigación para formular inferencias identificando de manera sistemática y objetiva ciertas características específicas dentro de un texto”, estas inferencias se refieren a la comunicación simbólica o mensaje atribuido por el investigador a los datos analizados llevando su significado más allá de los elementos observables. Se detallará acerca de los aspectos comunes, diferenciales y emergentes en torno a los resultados de las entrevistas aplicadas a la muestra seleccionada y los conceptos teóricos referentes a la sexualidad y comunicación propuestos por Rubio (1994) y

Satir (1972) que conforman las categorías de investigación, comparando además con las fuentes de datos arrojados por los dos formatos de entrevista a aplicar complementando así el procedimiento de triangulación entre técnicas.

Presentación de Resultados

En el presente apartado se exponen por medio de matrices de análisis los resultados derivados de la aplicación de los instrumentos cualitativos diseñados para analizar aspectos de la comunicación y sexualidad en parejas a distancia; en primer lugar se registran las respuestas de la entrevista semiestructurada realizada a las tres mujeres que integran las relaciones de pareja investigadas; posteriormente se registran los datos correspondientes a una entrevista semiestructurada realizada a tres familiares o amigos de las mujeres participantes, como técnica para obtener una segunda perspectiva sobre las variables estudiadas; finalmente se realiza un análisis documental de la investigación titulada “Comunicación Emocional y Problemas Conyugales en Parejas que Asisten a Psicoterapia Sistémica: Una Relación Recursiva” de Emma Sánchez Bedoya.

Se realiza una matriz de triangulación final entre los análisis de resultados hallados con los tres instrumentos cualitativos que permiten organizar los apartados de discusión de resultados, conclusiones y recomendaciones para dar por finalizada la monografía de investigación.

Matriz de Síntesis de Entrevista a Integrantes de la Pareja

Categoría Subcategoría	y Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Síntesis
Sexualidad -Género	<p>Para la mujer mantener una relación de pareja es más fácil ya que es más seria, sentimental, en el aspecto de la sexualidad ya que la mujer es más reservada en esa situación.</p> <p>Para el hombre es más difícil satisfacer su necesidad sexual ya que la mujer no se enfoca tanto en el sexo.</p> <p>La mujer es más expresiva, melosa, en cambio el hombre no muestra sus sentimientos por el hecho de ser hombre.</p>	<p>Para la mujer es más fácil mantener una relación porque ellas son fieles y tienden a dar todo por su pareja actual en cambio para el hombre el deseo sexual lo hace que sea muy débil y tiene tendencia de ser infiel a su pareja.</p> <p>La mujer es más difícil satisfacer su necesidad sexual en una relación a distancia debido a que nos importa más la pareja y le entregamos todo a esa persona, en cambio para el hombre ser le infiel es más fácil porque él lo hace sin pensar en los sentimientos de la otra persona.</p>	<p>Para la mujer es más fácil mantener la relación a distancia ya que en las dificultades que se me presentan en la vida diaria quisiera tenerlo más cerca cuando y antes sentía más apoyo ya que por la distancia es más complicado compartir con el que me brinde amor, calor y cosas así y no se puede.</p> <p>Para el Hombre es más difícil satisfacer la necesidad sexual a distancia, ella se abstiene o se controla, han tenido comunicación referente a la abstenia sexual y se ven por video llamadas.</p>	<p>Las tres mujeres entrevistadas refieren que para el sexo femenino es más fácil mantener una relación de pareja a distancia según su experiencia pues su interés en el sexo es menor que en el hombre y el componente emocional es más fuerte.</p> <p>Dos de las mujeres entrevistadas refieren que para el hombre es más difícil satisfacer su necesidad sexual puesto que la mujer puede abstenerse con más facilidad y no se enfoca tanto en el sexo, la otra participante manifiesta que para la mujer es</p>

	<p>Si porque todos decimos las cosas de diferente manera y los hombres tienden a no expresar las cosas por el que dirán en cuanto las mujeres si las decimos pero no solo con palabras algunas veces con un gesto lo decimos todo.</p>	<p>La mujer es mas de palabra él es mas de hechos, ella es más expresiva, yo pongo a colación el tema de las expresiones emociones” Te amo, te quiero” muy pocas veces ya que él me lo dice cuando estamos cerca.</p>	<p>más difícil satisfacer su necesidad sexual porque esta necesita del componente emocional de su pareja, destacando que en el hombre es más fácil cometer infidelidad para satisfacer su necesidad sexual.</p> <p>Las tres mujeres entrevistadas refieren que las diferencias para comunicarse según el género, muestran mayor emocionalidad en las mujeres y mayor restricción emocionales en los hombres.</p>	
<p>Sexualidad -Erotismo</p>	<p>El ejercicio de la sexualidad con la pareja ha cambiado mucho</p> <p>Nos enviamos fotos sexys por lo menos tres veces a la semana, video llamadas en las cuales hacemos bailes eróticos</p>	<p>Bastante ha cambiado la sexualidad por lo que ahora se reduce a las veces que nos encontramos y es solo por unos días y no es posible vivirlo como antes que se hacía casi todos los días y en todo</p>	<p>Cuando él estaba aquí estábamos constantemente en una vida sexual activa y ahora hasta cuando nos vemos siento deseo y la atracción sexual cuando recuperando los días que no hemos tenido</p>	<p>De acuerdo con las tres mujeres entrevistadas la dinámica de la sexualidad cambia con la distancia geográfica de la pareja, puesto que la frecuencia disminuye, aunque la calidad tiende a aumentar con el paso</p>

	usamos un lenguaje lugar. caliente.		intimidad.	del tiempo.
	Tratamos de mantener el fuego de la pasión desde que nos separamos ya que la tecnología nos favorece en ese sentido. Mi vida sexual con mi pareja es excelente ya que hemos podido complacer nuestras fantasías sexuales.	No tenemos experiencias eróticas a distancia porque no somos capaces y no nos sentimos cómodos. Ha disminuido, la frecuencia de la sexualidad es regular se remonta a los encuentros que se tienen.	Si hemos buscado estrategias por video llamadas por chat nunca y él envía videos, no nos escribimos textualmente sino videos llamadas, utilizo juegos sexuales y baby-dolls entre otros... Sigue igual la relación se ha mantenido, nunca ha disminuido la vida sexual activa ya que ninguno a deja la atracción sexual del uno al otro.	Dos de las tres mujeres entrevistadas relatan la búsqueda de estrategias para tener experiencias eróticas en una pareja a distancia a través de video llamados y demás métodos virtuales, mientras que una de ellas menciona que se siente incómoda junto a su pareja en este tipo de experiencias eróticas.
Sexualidad -Vinculación Afectiva	Realmente hemos estado más unidos, aunque hay momentos en los que uno se desespera mucho por ver a su pareja, se siente uno solo por hay momentos en los que uno quiere abrazar a la persona amada,	La relación ha cambiado bastante debido a no tenerlo a mi lado todos los días. Cuidando de él que no le pase nada siempre estando a su lado y demostrarle que es el único que me importa	Sigue igual la relación se ha mantenido, nunca ha disminuido, ambos nos preocupamos por la comunicación el saber cómo está el otro. Lo consiento, le cuido sus cosas, le hago comida, lo atiendo en	Las tres mujeres manifiestan algunos cambios en su relación de pareja ocasionados por el distanciamiento geográfico, sin embargo mantienen una comunicación constante. Las expresiones

consentirlo, mirarlo, sentir el calor de mi persona favorita.

Bueno, el afecto lo describo en una sola palabra soy muy cariñosa “ estar pendiente de él, mensajes de amor donde siempre le escribo lo importante que él es para mí, palabras dulces, en fechas especiales le envié algún detalle, lo escucho, y le doy ánimos cuando quiere tirar todo a la basura”

Mi pareja es comprensiva, me apoya en las decisiones que tomo, me guía, meloso, palabras tiernas, antes de tomar el cualquier decisión me pregunta a mí, escucha mi punto de vista, detallista.

brindándome todo mi cariño.

Los abrazos con cariño, los besos, todo eso ha cambiado.

general y el hacia mi igual. Me lleva a comprar cosas materiales como ropa interior.

Mi pareja me fue infiel, desde entonces he cambiado, no se compromete tanto como lo hacía antes cuando tenía dificultades antes lo buscaba y a raíz de la infidelidad espero que mi pareja me busque.

afectivas en las tres relaciones de pareja están mediadas por el cuidado mutuo, palabras con contenido afectivo, mensajes, llamadas, detalles, y en las ocasiones en que viajan para encontrarse expresiones físicas como abrazos y besos o tiempo compartido.

Algunos de los aspectos que más cambian respecto a la vinculación afectiva con la distancia geográfica en la relación de pareja son las expresiones físicas de cariño, una de las mujeres entrevistadas menciona que ha recibido anteriormente una infidelidad por parte de su pareja que ha modificado en gran parte la expresión

				emocional que da a su pareja en todas sus formas.
	Pues yo diría que casi todo ha cambiado ya que él no está a mi lado y no puedo expresarle mis afectos como abrazos, besos.			
Comunicación -Comunicador Aplacador	No evito hay momentos en que una relación necesita de peleas para así saber cómo solucionan el conflicto que se presenta. Pues miramos los dos puntos de vista y se dialoga para llegar a un acuerdo.	Pensando bien lo que voy a decir y no darle motivos, si porque si llega a suceder puede ser el final de la relación. Dialogando siempre viendo los dos puntos de vista de lo que pensamos los dos.	Nunca evito discordias, ha cambiado actualmente desde la infidelidad y siempre tomo represalias a dejar la relación, soy muy explosiva. Él es tranquilo y me controla en estos estados de euforia, me dice que solucionen que hablen y lleguen a una solución. Soy muy grosera cuando estamos en desacuerdo el mejor calla y trata de calmarme, busca soluciones, y yo espero que el busque la	Ninguna de las tres mujeres entrevistadas hace uso de este estilo de comunicación en sus relaciones de pareja, se dialogan abiertamente los conflictos buscando el beneficio de las dos partes; sin embargo, la tercera mujer expresa que constantemente genera discordias con su pareja haciendo uso de agresividad verbal.

<p>Comunicación -Comunicador Culpador</p>	<p>No hay pareja perfecta digo que la mayoría han presentado discusiones ya que somos dos personas diferentes y pensamos diferente y cada uno va argumentar y defender su punto de vista.</p> <p>Pues miramos los dos puntos de vista y se dialoga para llegar a un acuerdo.</p>	<p>Pensando bien lo que voy a decir y no darle motivos, si porque si llega a suceder puede ser el final de la relación.</p> <p>Dialogando siempre viendo los dos puntos de vista de lo que pensamos los dos</p>	<p>solución, anteriormente yo peleaba mucho y he disminuido las discordias.</p> <p>Nunca evito discordias, ha cambiado actualmente desde la infidelidad y siempre tomo represalias a dejar la relación, soy muy explosiva. Él es tranquilo y me controla en estos estados de euforia, me dice que solucionen que hablen y lleguen a una solución.</p> <p>Soy muy grosera cuando estamos en desacuerdo el mejor calla y trata de calmarme, busca soluciones, y yo espero que el busque la solución, anteriormente yo peleaba mucho y he disminuido las discordias.</p>	<p>Las mujeres 1 y 2 no refieren utilizar este estilo de comunicación con sus parejas o viceversa, por su parte la mujer 3 expresa que utiliza este estilo de comunicación a causa de un antecedente de infidelidad por parte de su pareja que le recrimina cuando tienen discusiones, haciendo uso de agresividad verbal con frecuencia.</p>
---	--	---	---	---

Comunicación
-Comunicador
Superrazonable

Le expreso afecto estando pendiente de él
Él también es afectuoso

Con los abrazos y los besos tomándola por sorpresa sin que él lo pida.

Le expreso lo mucho que lo quiero como un TE AMO, TE QUIERO, TE EXTRAÑO lo hago usualmente.

Él también me expresa afecto, me consiente y me da detalles

Ninguna de las tres mujeres entrevistadas utiliza este estilo de comunicación, por el contrario la expresión afectiva hacia sus parejas y por parte de sus parejas es abierta.

Comunicación
-Comunicador
Irrelevante

Si considero sus gustos para tenerlo en cuenta y así poder saber que es lo quiere y si vamos para el mismo lugar.

En el momento que se hable acerca de intimidad es algo espontaneo.

Conozco sus gustos y sé que quiere terminar su carrera y tener un buen futuro, con mucha frecuencia hablamos de eso.

Por lo generar no se planean los momentos para hablar de intimidad y pasa en momentos inesperados.

Los gustos de él son entrenar hacer ejercicio ayudar a las personas cuando lo necesitan planes en familia nunca hablamos de esos temas pero él me sorprende con viajes ir de compras él siempre manifiesta sus planes para que pueda dar mi punto de vista.

El siempre investiga posiciones y me las da a conocer para llevarlas a cabo en la intimidad él las busca en Facebook e

Ninguna de las tres mujeres entrevistadas utiliza este estilo de comunicación, hay un interés mutuo de cada uno de los miembros de la pareja hacia el otro, manifestando involucramiento e intimidad emocional que fortalecen la dinámica de la relación.

<p>Comunicación -Comunicador Nivelador</p>	<p>Pues primero si estamos muy alterados alguno de los dos tratamos de quedarnos callados y bajar un poco el malgenio que tiene alguno de los dos, el que esta calmado dice hablamos más rato cuando te calmes y podamos hablar bien, él es más conciliador.</p>	<p>El dialogo, el hombre es más conciliador porque es quien comete más errores al no pensar bien lo que va a decir. Lo regular, cuando tenemos tiempo. Dialogando manejamos las crisis.</p>	<p>internet yo también consulto pero muy pocas veces.</p>	<p>El hombre es conciliador y nunca resuelve los problemas en la cama antes de tener relaciones íntimas soluciona los problemas con la comunicación. Somos muy abiertos en el tema cuando estamos juntos como también a distancia mantenemos el tema de la sexualidad.</p>	<p>Hay presencia de este estilo de comunicación en las relaciones de pareja de las tres mujeres entrevistadas, se observa a nivel general que el hombre asume un rol conciliador con mayor facilidad en la relación de las mujeres 2 y 3, mientras que este rol en la relación de la mujer 1 es situacional.</p>
	<p>Para hablar de emociones y sexualidad seda el momento eso nunca se planea, sale el tema y ya.</p>			<p>Cuando estamos cerca se habla más sobre el tema, yo tengo la iniciativa de comunicarme con las emociones y él me corresponde casi todos los días me comunica los gustos en común; a él gustan los paseos, salir a comer, el no disfruta cuando tengo</p>	
	<p>Las crisis de pareja se han manejado con dialogo.</p>				

que ir a la peluquería o a comprar ropa.

Lloro mucho es difícil pero trato de confiar en él y le presto mi celular, el maneja mis redes sociales.

Matriz de Síntesis de Entrevista a Familiares

Categoría Subcategoría	y Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Síntesis
Sexualidad -Género	<p>Para la mujer, en todo tan emocional como sexual.</p> <p>La mujer se le dificulta más satisfacer su necesidad sexual.</p> <p>La mujer es más expresiva que el hombre, también para comunicarse.</p>	<p>Es que la mujer respeta más y tiene más claro sus sentimientos, le es más fácil mantener una relación a distancia.</p> <p>A la mujer le es más difícil satisfacer la necesidad sexual porque ella se basa en el respeto que le debe de tener a su pareja.</p> <p>Hay diferencias en la comunicación porque el</p>	<p>Para el hombre es más fácil la relación a distancia, las mujeres somos más sentimentales desarrollamos más las emociones afectivas. En la sexualidad ya que el hombre se le es más fácil la masturbación.</p> <p>La mujer, en la parte sexual como la masturbación le es más difícil satisfacerse a</p>	<p>Para dos de los familiares entrevistados se facilita más a la mujer mantener una relación de pareja a distancia por su mayor disposición emocional, en tanto que uno de los familiares expresa lo contrario, mencionando que la mayor emocionalidad de la mujer le hace más difícil mantener la relación a distancia.</p>

	hombre va hacer más distancia. duro al momento de expresar, y la mujer es más sentimiento más corazón.	La mujer es más expresiva de sus emociones se le hace más fácil decir un te quiero o un te amo	Para los tres familiares es más difícil que la mujer pueda satisfacer su necesidad sexual en una relación de pareja a distancia, mientras que el hombre puede caer más fácilmente en la infidelidad o en la masturbación.	
			Se reportan diferencias en la comunicación en cuanto al género que muestran una mayor emocionalidad en la mujer y un menor nivel de expresión afectiva en el hombre.	
Sexualidad -Erotismo	De muchas maneras se puede tener intimidad a distancia porque tiene que buscar estrategias para satisfacer y que las dos estén de acuerdo.	La sexualidad no es solo el contacto sexual, también puede ser en tener confianza para contarse las cosa, hacer video llamada etc.	La sexualidad a distancia cambia bastante. Es diferente sentir la misma satisfacción o llevarlo como un ritmo de vida.	Los familiares manifiestan que la sexualidad en la relación de pareja a distancia se ve modificada, también pueden realizarse estrategias para su
	Por medio de las redes	Haciendo sexting	Se puede tener	

	<p>sociales puede haber experiencias eróticas.</p> <p>No veo que se afecte la sexualidad por que la sexualidad no solo es relaciones íntimas hay más aspectos</p>	<p>pueden tener experiencias sexuales.</p> <p>La sexualidad en la pareja se afecta a distancia ya que no tienen mucho contacto.</p>	<p>experiencias eróticas por medio de las Redes sociales para así hacerle llegar la seducción.</p> <p>Depende del amor y la confianza se pueda afectar la sexualidad en pareja a distancia.</p>	<p>satisfacción.</p> <p>Para los tres familiares es válido utilizar medios virtuales para tener experiencias eróticas satisfactorias en una relación de pareja a distancia.</p> <p>La sexualidad en la pareja puede afectarse si se afecta la intimidad, de lo contrario tiende a permanecer estable aunque hay cambios que residen en la falta de contacto físico.</p>
<p>Sexualidad -Vinculación Afectiva</p>	<p>Hay cambios en la comunicación, la confianza se debe tener mucha de esta para mantener una relación a la distancia</p> <p>Ella le envía regalos en fechas especiales, mensajes por todas las redes sociales, melosa,</p>	<p>Pues se dificulta la confianza y va disminuyendo el respeto.</p> <p>Respetando sus creencias su cultura sus opiniones le demuestra el cariño a él.</p> <p>Ningún aspecto cambio</p>	<p>Las relaciones interpersonales han disminuido entre ellos.</p> <p>Ella le expresa afecto siendo cariñosa, preocupándose por él estar pendiente de sus labores y el control de su vida.</p>	<p>Los tres familiares mencionan la existencia de cambios en la expresión afectiva, confianza e intimidad emocional, disminuyendo con la distancia geográfica.</p> <p>Las expresiones afectivas a pesar de la</p>

	respeto a su pareja. Pues mi amiga e dice que ella a veces siente la necesidad de abrazarlo, besos, y salir a pasear.	de la expresión de cariño, todo se basa en sus sentimientos reales	La confianza, la afectividad en general han cambiado.	la distancia residen en el cuidado mutuo, mensajes, detalles, llamadas, respeto e interés por situaciones personales de la pareja.
Comunicación -Comunicador Aplacador	No para nada teme discutir, ella es muy expresiva lo que siente se lo va diciendo. Algunas veces el sí teme un poco discutir.	Siempre tienen confianza ante todo tema. A veces tienen conflictos de acuerdo a las normas de convivencia.	Si, en los gustos solo se basa en las decisiones de su pareja así no le gusten sus planes No tiene temor en expresarle las opiniones a la pareja	Ninguno de los familiares reporta la utilización de este estilo de comunicación en las parejas investigadas, al contrario muestran un apertura al dialogo favorable para la relación
Comunicación -Comunicador Culpador	No he notado nada de eso, ni mi amiga lo juzga, ni él la juzga a ella.	De manera en no hacer sentir mal a la pareja y si tiene algún error haciéndole ver eso. En una forma muy consciente y tolerante le hace ver los errores a él.	Una infidelidad por parte de él, ella no la ha olvidado. Que supuestamente lo perdono pero ella le sigue sacando en cara la infidelidad.	Se manifiesta este estilo de comunicación en la mujer 3 a causa de un antecedente de infidelidad que recrimina constantemente a su pareja cuando tienen dificultades.
Comunicación -Comunicador Superrazonable	Ella es muy amorosa con él, y también él es muy tierno para tratarla.	La da afecto a él con respeto y mucha tolerancia.	Atendiéndolo, acompañarlo a los gusto de él.	Ninguno de los familiares reporta la utilización de este estilo de comunicación en las

		Él le da afecto de manera agradable y con mucho amor.	Atendiéndola, él le da cosas económicas.	parejas investigadas, por el contrario la expresión emocional es abierta y constante.
Comunicación -Comunicador Irrelevante	Ella se preocupa por qué temas son importantes para la pareja a veces me comenta para que le dé una opinión y así ella llega a alguna conclusión y le comenta a él. Él se preocupa mucho por ella en cosas de la U y otras cosas.	Acepta su punto de vista y ayuda a corregir cualquier tipo de error. Él le pone empeño a la relación y hace que todo valga la pena.	Siempre mantiene acompañándolo en sus gustos. Ella no expresa los gustos y se basa en las decisiones que él tome.	Ninguno de los familiares reporta la utilización de este estilo de comunicación en las parejas investigadas, se observa que ambos miembros de las relaciones de pareja se involucran con los intereses del otro miembro de la pareja y por temas en común de la relación.
Comunicación -Comunicador Nivelador	Hablan abiertamente de sus emociones, de los gustos en la sexualidad o problemas. Sabían manejar las situaciones sé que emplean algunos métodos para no gritarse o discutir fuerte.	Pues se pone una confianza y se pueden desahogar sobre ciertos temas. Pues se tienen la suficiente confianza para decirse lo que no les gusta.	Son muy espontáneos se da a conocer los gustos de sexualidad se expresan afecto y cariño La pareja le brinda opciones y ella escogen que van hacer. Cuando han tenido	Se implementa este estilo de comunicación en las tres relaciones de pareja investigadas, utilizando el dialogo y el respeto para solucionar problemas y posibles crisis, teniendo en cuenta a los dos integrantes de cada

Dialogan para llegar a acuerdos cuando hay crisis	Siempre se observa crisis ella entra en relación. muchas emociones de soledad, desinterés por el estudio, cosas personales.
---	---

Matriz de Análisis Documental

Categoría y Subcategoría	Fuente Documental	Análisis
Sexualidad -Género	<p>“La diferencia entre los contenidos de una comunicación y sus efectos concretos es sustancial en la comunicación de las parejas, pues cada acto comunicativo posee al mismo tiempo un efecto informativo y un efecto relacional, y los tipos de comunicación analógica y digital presentan ambos carencias en la significación de la relación o en la comprensión exacta del mensaje.”</p> <p>“Las emociones que son más difíciles de transmitir para los integrantes de las parejas son las que tienen que ver con el temor, la sensación de vulnerabilidad ante el otro, la necesidad de apoyo, o aquellas que puedan ser leídas desde la óptica de la necesidad y por tanto puedan generar</p>	<p>El autor (Sánchez, 2013) expresa diferencias para la comunicación en relaciones de pareja en cuanto al género, mostrando que las mujeres son más afectivas y abiertas en sus expresiones emocionales que los hombres.</p> <p>Se infiere que para el hombre podría ser más difícil mantener una relación de pareja a distancia puesto que la posible restricción en la expresión emocional dificultaría establecer una comunicación e intimidad estrechas con el factor de distancia geográfica de por medio.</p> <p>Se infiere que para la mujer sería más fácil abstenerse de su necesidad sexual pues generalmente está más enfocada en</p>

posiciones desiguales con el otro, y que así mismo, le impliquen a la persona que las experimenta, asumir al expresarlas cierta dependencia o necesidad del otro en el plano emocional.

Es más probable que el hombre tenga más dificultades para expresar una emocionalidad abierta, sus actitudes están sujetas a patrones culturales poco afectuosos y le expresión afectiva sería considerada “ser intenso”, “meloso”, en algunos casos.

Para las mujeres es más común que en una relación sea algo “de cuerpo, corazón y alma”, sin importar si hay alguien más “atractivo”.

Sexualidad
-*Erotismo*

“Cuando se rompe la posibilidad de comprender los sentimientos y necesidades del otro y la expresión de las emociones muestra un distanciamiento mayor al no compartir la manera de expresar estas emociones por parte del otro, se pierde la capacidad para comprender emocionalmente a la pareja, y se llega a peleas frecuentes que junto con la rutina llevan a un descenso en la

De acuerdo con el autor (Sánchez, 2013) los cambios que una relación de pareja presenta en su sexualidad y experiencias eróticas son principalmente ocasionados por el distanciamiento afectivo que los problemas en la comunicación van produciendo con el paso del tiempo, de tal manera que atribuye un ejercicio sexual satisfactorio entre los miembros de la pareja a la utilización de estilos de

frecuencia de encuentros sexuales y a una progresiva pérdida de deseo sexual”

“Es común que en las relaciones de pareja se asuma cierta sincronía del deseo sexual entre ambos, pero esta sincronía que no se verifica ni se comunica al otro por medio de palabras, muestra que hay una dificultad para expresar las desincronías en las emociones, los deseos sexuales, los sentimientos, etc., en la pareja; esta aparente coordinación excluye la necesidad de realizar una comunicación verbal para saber lo que siente o piensa su compañero.”

comunicación adecuados para expresar sus emociones, deseos, pensamientos, que pueden ser utilizados en parejas a distancia para mantener un funcionamiento adecuado del área sexual.

Sexualidad

-Vinculación Afectiva

“Las parejas humanas no pueden separarse de los contextos culturales que las rodean. Hoy en día en nuestra cultura occidental se admite como parámetro para formar pareja que la relación busque constituir una vida conjunta que contenga complicidad, sexualidad y sensualidad, apoyo mutuo, lealtad, capacidad de contención, humor y constituir un estímulo recíproco para la vida.”

De acuerdo con el autor la vinculación afectiva es un elemento sujeto a factores sistémicos externos al sistema de la relación de pareja, que determinan los componentes necesarios para el mantenimiento de la relación y las expresiones afectivas consideradas apropiadas.

Sin embargo, con base en lo anterior muestra que cada sistema de pareja tiene una expresión afectiva propia que lo

“Estar en pareja actualmente es una

	<p>iniciativa de libre elección y las obligaciones se sustentan en el amor. La intimidad ha pasado de ser una consecuencia de una relación de larga duración a un “mandamiento” actual para lograr dicha relación. Sin embargo, la intimidad actualmente no es fácil de conseguir debido al mundo ajetreado e industrializado contemporáneo.”</p>	<p>caracteriza y que a pesar de estar sujeta a condiciones externas de tipo social, se configura según los patrones de interacción entre sus dos integrantes o subsistemas y sus variables personales.</p>
	<p>Cuando se han introducido estos elementos de control del otro buscando reducir el “espacio” para que se genere la infidelidad, se logra un efecto paradójico de distanciamiento y separación afectiva del compañero. Esto puesto que la conexión emocional de la pareja no se puede forzar.”</p>	<p>Respecto a lo anterior, el autor expresa que la vinculación afectiva debe expresarse de manera libre, sin forzar la conexión emocional con la pareja lo cual conduciría a una separación afectiva entre los integrantes de la pareja, estableciéndose que el cambio en la expresión afectiva en una relación de pareja se debe al distanciamiento afectivo más que a un distanciamiento geográfico u otro tipo de factores similares.</p>
<p>Comunicación -Comunicador Aplacador</p>	<p>“Ambos miembros de la pareja creen conversar el uno con el otro cuando, de hecho, lo que están haciendo es sólo describirle al otro la realidad objetiva que el otro insiste en no ver como tal, al percibirla distinta.”</p> <p>“La situación se agrava por el amor que hace que esta experiencia de desencuentro sea más emotiva para cada uno. En estos</p>	<p>Para el autor, la relación de pareja al ser un sistema que involucra la unión de dos subsistemas con diferentes modos de percibir la realidad está predispuesto a un constante conflicto relacional en que ambos miembros de la pareja buscan hacer entender su punto de vista a la otra persona en cualquier situación de conflicto.</p> <p>Se infiere que este estilo de</p>

espacios o dominios se genera entonces una inevitable guerra de pareja, que muchas veces no resuelven sino que se posterga, se congela hasta que el problema vuelve a aparecer.”

“Si cada uno de los miembros de la pareja cree que debe “tolerar” o “ceder” ante el otro, se continúa considerando que quien tiene la verdad debe aguantar sin protestar o resignarse a aceptar la verdad del otro en pro de evitar conflictos. Esto perpetúa relaciones de dominancia/sumisión, y precisamente por esto, la rabia y el malestar se incrementan.”

comunicación conduce a relaciones de dominancia/sumisión, de modo que la persona que lo implementa asume un rol de “tolerar” y “ceder” ante la pareja evitando conflictos o discusiones, coartándose su propio derecho a expresar su punto de vista, y acumulando sentimientos de rabia y malestar.

Comunicación

-Comunicador Culpador

“Es en este punto en donde la comunicación empieza a centrarse en la descalificación el juicio y el reproche, e incrementa la necesidad por tanto de defenderse del ataque del otro, el distanciamiento emocional, la infidelidad y las peleas. Así mismo, se trata de lanzar una hipótesis que explique el comportamiento del otro desde su “personalidad” o su historia familiar,”

“La desconfianza y la creencia de que para el otro no se es lo más importante, o de

Para el autor, este estilo de comunicación conduce a un distanciamiento afectivo generado por la presencia reiterada de juicios y reproches que conducen a patrones agresivos/defensivos en la comunicación.

Adicionalmente, este distanciamiento afectivo entre los integrantes de la relación de pareja conduce a patrones de dominancia/sumisión originados por la presencia de peleas constantes por celos, dudas y desconfianza.

que se puede interesar por otra persona generan dudas, celos y patrones de peleas conyugales en que se busca controlar las acciones y deseos del otro como respuesta a temores internos que no se externalizan.”

Comunicación
-Comunicador Superrazonable

“Al volverse rígida la interacción entre los participantes de un sistema, no hay ninguna aportación de significado, o un significado inaceptable de nada les sirve a los miembros de éste.”

Se infiere de acuerdo con el autor que en este estilo de comunicación se genera entre los integrantes de la pareja un sacrificio de su propia individualidad dentro de la relación de pareja que conduce a un distanciamiento afectivo y desinterés por el funcionamiento y bienestar de la relación de pareja.

“Cuando esto ocurre, la coexistencia sólo es posible por una sobrevaloración irracional del absoluto relacional, en aras del cual se supone que se debe sacrificar la identidad del individuo”

“La inseguridad ante la veracidad de la expresión emocional del otro, genera celos mutuos”

Comunicación
-Comunicador Irrelevante

“Percibir el desinterés por parte de la pareja lleva a la persona a sentirse inexistente para el otro, lo cual incrementa su inseguridad.”

Según el autor la utilización de este estilo de comunicación en las relaciones de pareja genera un notable distanciamiento emocional que se hace progresivo y da espacio al surgimiento de sentimientos de inseguridad, celos, desconfianza y

“Esto podría ser lo que hace que a pesar

	<p>de los conflictos constantes por celos y desconfianza, cada miembro de la pareja comprende al otro en sus sentimientos de temor e inseguridad”</p>	<p>conflictos constantes por celos que pueden incluso generar comportamientos de control que agravan progresivamente el distanciamiento emocional.</p>
<p>Comunicación -Comunicador Nivelador</p>	<p>“Las situaciones de infidelidad están directamente relacionadas con distanciamientos afectivos que pueden provenir en su mayoría de dificultades en la comunicación de las emociones, expectativas, necesidades, etc”</p> <p>“Cuando uno se enfrenta a la desviación en el otro, inicialmente se tratará de enseñarle, corregirle, mostrarle su carencia emocional o falla psicológica. Por lo tanto, lo que se tendría que buscar es una solución en donde ambos sean capaces de aceptarse en las diferencias, comprender que la verdad es verdad de cada cual, sin renunciar de la propia identidad.”</p> <p>“La coordinación implica que la única explicación del desacuerdo es porque ambos integrantes de la pareja son diferentes, abandonando por tanto, la proposición inicial de cada cual y construir una solución que sea “nuestra solución”, una solución nueva que no</p>	<p>Para el autor este estilo de comunicación es el único de los estilos investigados que permite un adecuado funcionamiento de la pareja que lleva a reforzar los vínculos afectivos, en cuanto permite tomar en cuenta las perspectivas de cada uno de los miembros de la pareja como seres diferentes que están relacionados en pro de la construcción del sistema de su relación de pareja basándose en elementos que permitan la participación mutua y la construcción de soluciones ante los conflictos que tengan en cuenta el beneficio y satisfacción de la relación, más que de los intereses individuales de cada integrante.</p>

contenga elementos ni de la propuesta del uno ni del otro.”

Triangulación de Datos

Categoría	y	Entrevista a Parejas	Entrevista a Familiares	Análisis Documental	Triangulación
Sexualidad					
-Género		Las tres mujeres entrevistadas refieren que para el sexo femenino es más fácil mantener una relación de pareja a distancia según su experiencia pues su interés en el sexo es menor que en el hombre y el componente emocional es más fuerte.	Para dos de los familiares entrevistados se facilita más a la mujer mantener una relación de pareja a distancia por su mayor disposición emocional, en tanto que uno de los familiares expresa lo contrario, mencionando que la mayor emocionalidad de la mujer le hace más difícil mantener la relación a distancia.	El autor expresa diferencias para la comunicación en relaciones de pareja en cuanto al género, mostrando que las mujeres son más afectivas y abiertas en sus expresiones emocionales que los hombres.	Como aspecto general se destaca que para las mujeres es más fácil mantener una relación de pareja a distancia puesto que su mayor interés en componentes emocionales, afectivos de la relación y la expresión más abierta de estos hacia su pareja fortalecen la relación.
		Dos de las mujeres entrevistadas refieren que para el hombre es más difícil satisfacer su necesidad sexual puesto que la mujer puede abstenerse con más facilidad y no se enfoca	Para los tres familiares es más difícil que la mujer pueda satisfacer su necesidad sexual en	Se infiere que para el hombre podría ser más difícil mantener una relación de pareja a distancia puesto que la posible restricción en la expresión emocional dificultaría establecer	Por otra parte se observa según las fuentes de información que para la mujer también es más difícil satisfacer su necesidad sexual en una relación de pareja a

	<p>tanto en el sexo, la otra participante manifiesta que para la mujer es más difícil satisfacer su necesidad sexual porque esta necesita del componente emocional de su pareja, destacando que en el hombre es más fácil cometer infidelidad para satisfacer su necesidad sexual.</p> <p>Las tres mujeres entrevistadas refieren que las diferencias para comunicarse según el género, muestran mayor emocionalidad en las mujeres y mayor restricción emocionales en los hombres.</p>	<p>una relación de pareja a distancia, mientras que el hombre puede caer más fácilmente en la infidelidad o en la masturbación.</p> <p>Se reportan diferencias en la comunicación en cuanto al género que muestran una mayor emocionalidad en la mujer y un menor nivel de expresión afectiva en el hombre.</p> <p>Los familiares manifiestan que la sexualidad en la relación de pareja a distancia se</p>	<p>una comunicación e intimidad estrechas con el factor de distancia geográfica de por medio.</p> <p>Se infiere que para la mujer sería más fácil abstenerse de su necesidad sexual pues generalmente está más enfocada en los elementos emocionales de la relación de pareja, siendo menos propensa a la infidelidad.</p> <p>De acuerdo con el autor los cambios que una relación de pareja presenta en su</p>	<p>distancia, puesto que al ligar los componentes emocionales con las relaciones sexuales puede mostrar mayor dificultad para verse satisfecha, mientras que el hombre es más propenso a la infidelidad, la masturbación u otras estrategias para satisfacer su impulso sexual.</p> <p>Se establecen diferencias en la forma de comunicarse en la relación de pareja que muestran mayor énfasis en la expresión emocional verbal y no verbal en la mujer que en el hombre</p> <p>El análisis de resultados permite establecer que la dinámica de la sexualidad en parejas a</p>
<p>Sexualidad -<i>Erotismo</i></p>	<p>De acuerdo con las tres mujeres entrevistadas la dinámica de la sexualidad cambia con</p>	<p>Los familiares manifiestan que la sexualidad en la relación de pareja a distancia se</p>	<p>De acuerdo con el autor los cambios que una relación de pareja presenta en su</p>	<p>El análisis de resultados permite establecer que la dinámica de la sexualidad en parejas a</p>

la distancia geográfica de la pareja, puesto que la frecuencia disminuye, aunque la calidad tiende a aumentar con el paso del tiempo.

Dos de las tres mujeres entrevistadas relatan la búsqueda de estrategias para tener experiencias eróticas en una pareja a distancia a través de video llamados y demás métodos virtuales, mientras que una de ellas menciona que se siente incómoda junto a su pareja en este tipo de experiencias eróticas.

ve modificada, también pueden realizarse estrategias para su satisfacción.

Para los tres familiares es válido utilizar medios virtuales para tener experiencias eróticas satisfactorias en una relación de pareja a distancia.

La sexualidad en la pareja puede afectarse si se afecta la intimidad, de lo contrario tiende a permanecer estable aunque hay cambios que residen en la falta de contacto físico.

sexualidad y distancia se ve alterada por la ausencia de contacto físico, sin embargo los medios virtuales permiten mantener experiencias eróticas durante el periodo de tiempo en que permanecen separados logrando mantener la satisfacción del área sexual en la pareja. Además, se evidencia que si bien la frecuencia de las experiencias eróticas disminuye cuando una relación de pareja se distancia a nivel geográfico, su calidad tiende a aumentar durante los tiempos en que permanecen juntos, de modo que el tipo de distanciamiento que afecta a la sexualidad en la pareja no es de tipo

sexualidad y distancia se ve alterada por la ausencia de contacto físico, sin embargo los medios virtuales permiten mantener experiencias eróticas durante el periodo de tiempo en que permanecen separados logrando mantener la satisfacción del área sexual en la pareja.

Para los tres familiares es válido utilizar medios virtuales para tener experiencias eróticas satisfactorias en una relación de pareja a distancia.

La sexualidad en la pareja puede afectarse si se afecta la intimidad, de lo contrario tiende a permanecer estable aunque hay cambios que residen en la falta de contacto físico.

sexualidad y distancia se ve alterada por la ausencia de contacto físico, sin embargo los medios virtuales permiten mantener experiencias eróticas durante el periodo de tiempo en que permanecen separados logrando mantener la satisfacción del área sexual en la pareja.

Además, se evidencia que si bien la frecuencia de las experiencias eróticas disminuye cuando una relación de pareja se distancia a nivel geográfico, su calidad tiende a aumentar durante los tiempos en que permanecen juntos, de modo que el tipo de distanciamiento que afecta a la sexualidad en la pareja no es de tipo

sexualidad y distancia se ve alterada por la ausencia de contacto físico, sin embargo los medios virtuales permiten mantener experiencias eróticas durante el periodo de tiempo en que permanecen separados logrando mantener la satisfacción del área sexual en la pareja.

Además, se evidencia que si bien la frecuencia de las experiencias eróticas disminuye cuando una relación de pareja se distancia a nivel geográfico, su calidad tiende a aumentar durante los tiempos en que permanecen juntos, de modo que el tipo de distanciamiento que afecta a la sexualidad en la pareja no es de tipo

<p>Sexualidad</p> <p>-Vinculación</p> <p>Afectiva</p>	<p>Las tres mujeres manifiestan algunos cambios en su relación de pareja ocasionados por el distanciamiento geográfico, sin embargo mantienen una comunicación constante.</p> <p>Las expresiones afectivas en las tres relaciones de pareja están mediadas por el cuidado mutuo, palabras con contenido afectivo, mensajes, llamadas, detalles, y en las ocasiones en que viajan para encontrarse expresiones físicas como abrazos y besos o tiempo compartido.</p> <p>Algunos de los aspectos que más cambian respecto a la vinculación afectiva con la distancia geográfica en la relación</p>	<p>Los tres familiares mencionan la existencia de cambios en la expresión afectiva, confianza e intimidad emocional, disminuyendo con la distancia geográfica.</p> <p>Las expresiones afectivas a pesar de la distancia residen en el cuidado mutuo, mensajes, detalles, llamadas, respeto e interés por situaciones personales de la pareja.</p>	<p>De acuerdo con el autor la vinculación afectiva es un elemento sujeto a factores sistémicos externos al sistema de la relación de pareja, que determinan los componentes necesarios para el mantenimiento de la relación y las expresiones afectivas consideradas apropiadas.</p> <p>Sin embargo, con base en lo anterior muestra que cada sistema de pareja tiene una expresión afectiva propia que lo caracteriza y que a pesar de estar sujeta a condiciones externas de tipo social, se configura según los patrones de interacción entre sus dos integrantes o subsistemas y sus variables personales.</p>	<p>físico sino afectivo.</p> <p>En el área de la expresión emocional de la vinculación afectiva en relaciones de pareja a distancia se observan cambios que reflejan un descenso en las manifestaciones afectivas mutuas, especialmente por el impedimento de expresar el cariño por medio de contacto físico, sin embargo se generan estrategias alternativas para que la vinculación afectiva se mantenga fortalecida por medio de expresiones a nivel verbal y el cuidado mutuo entre la pareja.</p> <p>Se infiere que la vinculación afectiva en parejas a distancia no se afecta directamente, puesto que la distancia</p>
---	--	---	--	---

	de pareja son las expresiones físicas de cariño, una de las mujeres entrevistadas menciona que ha recibido anteriormente una infidelidad por parte de su pareja que ha modificado en gran parte la expresión emocional que da a su pareja en todas sus formas.		Respecto a lo anterior, el autor expresa que la vinculación afectiva debe expresarse de manera libre, sin forzar la conexión emocional con la pareja lo cual conduciría a una separación afectiva entre los integrantes de la pareja, estableciéndose que el cambio en la expresión afectiva en una relación de pareja se debe al distanciamiento afectivo más que a un distanciamiento geográfico u otro tipo de factores similares.	afectiva es el factor que realmente afecta al vínculo afectivo y expresiones emocionales en la relación de pareja, incluso si sus integrantes no se encuentran distanciados geográficamente
Comunicación -Comunicador Aplacador	Ninguna de las tres mujeres entrevistadas hace uso de este estilo de comunicación en sus relaciones de pareja, se dialogan abiertamente los conflictos buscando el beneficio de las dos	Ninguno de los familiares reporta la utilización de este estilo de comunicación en las parejas investigadas, al contrario muestran un apertura al dialogo favorable para la	Para el autor, la relación de pareja al ser un sistema que involucra la unión de dos subsistemas con diferentes modos de percibir la realidad está predispuesto a un	No se observa presencia de este estilo de comunicación en la muestra investigada; este estilo de comunicación genera patrones relaciones de dominancia/sumisión en

	partes; sin embargo, la relación tercera mujer expresa que constantemente genera discordias con su pareja haciendo uso de agresividad verbal.	relación	constante conflicto relacional en que ambos miembros de la pareja buscan hacer entender su punto de vista a la otra persona en cualquier situación de conflicto.	la pareja, pues al momento de asumir un rol de “tolerar” y “ceder” ante la pareja para evitando conflictos o discusiones, se limita expresión del punto de vista personal, acumulando sentimientos de rabia y malestar.
Comunicación -Comunicador	Las mujeres 1 y 2 no refieren utilizar este estilo de comunicación	Se manifiesta este estilo de comunicación en la mujer 3 a causa de un	Para el autor, este estilo de comunicación conduce a un	Se observa este estilo de comunicación únicamente en la mujer

Culpador

con sus parejas o viceversa, por su parte la mujer 3 expresa que utiliza este estilo de comunicación a causa de un antecedente de infidelidad por parte de su pareja que le recrimina cuando tienen discusiones, haciendo uso de agresividad verbal con frecuencia.

antecedente de infidelidad recrimina constantemente a su pareja cuando tienen dificultades.

de distanciamiento afectivo que generado por la presencia reiterada de juicios y reproches que conducen a patrones agresivos/defensivos en la comunicación.

Adicionalmente, este distanciamiento afectivo entre los integrantes de la relación de pareja conduce a patrones de dominancia/sumisión originados por la presencia de peleas constantes por celos, dudas y desconfianza.

participante número 3, como lo corrobora su familiar en la entrevista realizada, atribuyendo la utilización de este estilo de comunicación a un antecedente previo de infidelidad por parte de su pareja, que le es juzgado y recriminado cuando tienen discusiones.

Puede verse que tal estilo de comunicación es causal de distanciamiento afectivo en las relaciones de pareja y en efecto se relaciona con la presencia de peleas constantes por celos, dudas y desconfianza, conduciendo también a establecer patrones relacionales de dependencia sumisión.

<p>Comunicación -Comunicador <i>Superrazonable</i></p>	<p>Ninguna de las tres mujeres entrevistadas utiliza este estilo de comunicación, por el contrario la expresión afectiva hacia sus parejas y por parte de sus parejas es abierta.</p>	<p>Ninguno de los familiares reporta la utilización de este estilo de comunicación en las parejas investigadas, por el contrario la expresión emocional es abierta y constante.</p>	<p>Se infiere de acuerdo con el autor que en este estilo de comunicación se genera entre los integrantes de la pareja un sacrificio de su propia individualidad dentro de la relación de pareja que conduce a un distanciamiento afectivo y desinterés por el funcionamiento y bienestar de la relación de pareja.</p>	<p>No se encuentra presencia de este estilo de comunicación en la muestra puesto que por el contrario las expresiones afectivas en las relaciones de pareja investigadas son constantes y abiertas. Puede verse como el uso de tal estilo de comunicación afecta el funcionamiento en la relación de pareja generando un distanciamiento afectivo entre sus miembros incluso si la relación cuenta con cercanía geográfica.</p>
<p>Comunicación -Comunicador <i>Irrelevante</i></p>	<p>Ninguna de las tres mujeres entrevistadas utiliza este estilo de comunicación, hay un interés mutuo de cada uno de los miembros de la pareja hacia el otro,</p>	<p>Ninguno de los familiares reporta la utilización de este estilo de comunicación en las parejas investigadas, se observa que ambos miembros de las</p>	<p>Según el autor la utilización de este estilo de comunicación en las relaciones de pareja genera un notable distanciamiento emocional que se hace</p>	<p>En la muestra investigada no se ve implementación de tal estilo de comunicación, observándose cercanía a intimidad emocional en las relaciones de pareja</p>

	<p>manifestando involucramiento e intimidad emocional que fortalecen la dinámica de la relación.</p>	<p>relaciones de pareja se involucran con los intereses del otro miembro de la pareja y por temas en común de la relación.</p>	<p>progresivo y da espacio al surgimiento de sentimientos de inseguridad, celos, desconfianza y conflictos constantes por celos que pueden incluso generar comportamientos de control que agravan progresivamente el distanciamiento emocional.</p>	<p>tomadas para la investigación.</p> <p>Se relaciona este tipo de comunicación con el surgimiento de sentimientos de inseguridad, celos, desconfianza y conflictos constantes por celos que van llevando a los integrantes de la pareja a un distanciamiento emocional.</p>
<p>Comunicación -Comunicador Nivelador</p>	<p>Hay presencia de este estilo de comunicación en las relaciones de pareja de las tres mujeres entrevistadas, se observa a nivel general que el hombre asume un rol conciliador con mayor facilidad en la relación de las mujeres 2 y 3, mientras que este rol en la relación de la mujer 1 es</p>	<p>Se implementa este estilo de comunicación en las tres relaciones de pareja investigadas, utilizando el dialogo y el respeto para solucionar problemas y posibles crisis, teniendo en cuenta a los dos integrantes de cada relación.</p>	<p>Para el autor este estilo de comunicación es el único de los estilos investigados que permite un adecuado funcionamiento de la pareja que lleva a reforzar los vínculos afectivos, en cuanto permite tomar en cuenta las perspectivas de cada uno de los miembros de la pareja como seres</p>	<p>Las tres relaciones de pareja investigadas muestran la presencia de este estilo de comunicación en sus patrones relacionales cotidianos, utilizando estrategias de dialogo que tengan el beneficio del sistema de la relación de pareja integrando las perspectivas de sus dos</p>

situacional.

diferentes que están integrantes.
relacionados en pro de
la construcción del sistema de su relación de pareja basándose en elementos que permitan la participación mutua y la construcción de soluciones ante los conflictos que tengan en cuenta el beneficio y satisfacción de la relación, más que de los intereses individuales de cada integrante.

A diferencia de los anteriores estilos de comunicación, el tipo de comunicación nivelador permite solucionar de conflictos para el funcionamiento adecuado de la relación de pareja, abarcándola como un sistema que involucra las perspectivas de sus dos integrantes.

Discusión y Análisis de Resultados

Mencionando al holón del género definido por (Rubio, 1994) como el primero los aspectos de la sexualidad a investigar en esta monografía, se infiere por medio del análisis de resultados que para las mujeres mantener una relación de pareja a distancia es una tarea de mayor facilidad, relacionándola con el mayor interés que muestran las mujeres hacia los componentes afectivos de la relación de pareja, estableciendo con mayor frecuencia formas de comunicarse en la relación de pareja que enfatizan en la expresión emocional verbal y no verbal, a diferencia de los hombres que generalmente restringen su expresión emocional, mostrando una notable influencia de factores externos al sistema de pareja como la cultura y sociedad que explicarían esta diferencia, de acuerdo con (Sánchez, 2013)

Otra diferencia basada en el género en las relaciones de pareja muestra según el análisis de resultados que para la mujer puede darse mayor dificultad para satisfacer sus necesidades sexuales en una relación a distancia, puesto que para su completa satisfacción requiere de componentes emocionales en sus relaciones sexuales y la distancia con su pareja generaría algunas dificultades para lograr tal satisfacción, de modo que en el caso de los hombres al ser más propensos a la infidelidad, o a la búsqueda de estrategias alternativas para satisfacer su impulso sexual como la masturbación, entre otras podrían tener mayor facilidad para la satisfacción de su sexualidad en una relación a distancia mostrando una influencia de factores biológicos y sociales de acuerdo con (Sánchez, 2013), aclarando que de igual manera hay variaciones personales en cada relación de pareja y en cada persona que mostrarían una diferencia en este aspecto.

Continuando con el holón del erotismo propuesto por (Rubio, 1994) se establece mediante el análisis de resultados la dinámica de la sexualidad en parejas a distancia se ve alterada por la ausencia de contacto físico, en especial durante los primeros espacios de tiempo en que se produce el distanciamiento geográfico, sin embargo es común la utilización de medios virtuales que permiten mantener experiencias eróticas durante el periodo de tiempo en que los integrantes de la pareja permanecen separados logrando mantener la satisfacción de su componente de intimidad sexual.

Además, se evidencia que a pesar de los cambios que el distanciamiento geográfico produce en el ejercicio sexual de una relación de pareja, dentro de los cuales se destaca una disminución en la frecuencia de las experiencias eróticas posterior a la separación de la pareja a nivel físico, se consigue después de cierto periodo de tiempo un aumento en la calidad de las experiencias eróticas, bien será por medios virtuales, o por contacto físico en aquellos momentos en que la pareja puede reencontrarse, se señala entonces según (Sánchez, 2013) que el tipo de distanciamiento que afecta a la sexualidad en la pareja no sería de tipo físico sino afectivo.

Enseguida se expresan los resultados en cuanto al holón de la vinculación afectiva mencionado por (Rubio, 1994), según su manifestación en las relaciones de pareja distancia investigadas se observan cambios en la expresión emocional que reflejan un descenso en las manifestaciones afectivas mutuas, especialmente a causa de la distancia geográfica que impide expresiones afectivas que requieren contacto físico como los abrazos y besos, que son una de las principales manifestaciones de cariño en la pareja, sin embargo con el paso del tiempo se generan estrategias alternativas para manifestar expresiones emocionales que fortalezcan el vínculo afectivo de la relación, realizando expresiones a nivel verbal y de cuidado mutuo entre la pareja que reemplazan al contacto físico durante el tiempo en que permanecen separados.

Continuando con los aspectos de la comunicación investigados en la monografía se observa ausencia del estilo de comunicación aplacador propuesto por (Satir, 1972) en las relaciones de pareja que se investigaron; por medio del análisis documental de acuerdo con (Sánchez, 2013), pudo corroborarse que el estilo de comunicación aplacador genera patrones relacionales de dominancia/sumisión en la pareja, puesto que al momento de implementar se asume un rol de “tolerar” y “ceder” ante la pareja para evitar conflictos o discusiones que tiende a perpetuarse en el tiempo, limitando la expresión emocional acumulando así sentimientos de rabia y malestar que afectan la intimidad emocional.

Por su parte el estilo de comunicación culpador se halló únicamente en una de las mujeres participantes de la investigación, quien implementa tal estilo de comunicación con su pareja a causa de un antecedente previo de infidelidad por parte de su compañero sentimental, que ella juzga y recrimina cuando tienen discusiones. El análisis documental basado en (Sánchez, 2013), indica que el estilo de comunicación culpador se relaciona con distanciamiento afectivo en la pareja y una mayor incidencia de peleas constantes por celos, dudas y/o desconfianza, que

también llevan a establecer patrones relacionales de dependencia/sumisión, a diferencia que en este caso el rol sumiso es adquirido por la persona con quien se utiliza este tipo de comunicación.

Otro de los estilos de comunicación que se investigan es el estilo superrazonable, definido por (Satir, 1972), como la ausencia de expresión emocional genuina sumada a una racionalización extrema de la comunicación; pudo establecerse que este estilo de comunicación no se presenta en las relaciones de pareja investigadas, pues por el contrario las expresiones afectivas en las relaciones de pareja investigadas son constantes y abiertas. Se encuentra con base en el análisis documental acerca de (Sánchez, 2013), que tal estilo de comunicación afecta el funcionamiento en la relación de pareja generando un distanciamiento afectivo entre sus miembros incluso si la relación cuenta con cercanía geográfica.

Asimismo, en la muestra investigada no se refleja el uso del estilo de comunicación irrelevante, definido por (Satir, 1972) como la ausencia de involucramiento en temas que incumben al funcionamiento de la pareja, y al interés personal de cada uno de sus integrantes, por el contrario se evidencia cercanía e intimidad emocional en las relaciones de pareja investigadas. Por otra parte el análisis documental basado en (Sánchez, 2013), muestra relación entre el estilo de comunicación irrelevante y el surgimiento de sentimientos de inseguridad, celos y desconfianza que llevan a la pareja a tener conflictos constantes por estos inconvenientes conduciendo a un distanciamiento emocional entre sus dos integrantes.

Finalmente se investigó el estilo de comunicación nivelador que es definido por (Satir, 1972) como el más abierto y funcional para resolver dificultades de forma adecuada y asertiva, hallando su utilización en las tres relaciones de pareja investigadas, siendo el estilo de comunicación más frecuente en sus patrones relacionales cotidianos, de modo que se implementan estrategias de diálogo integren las perspectivas de ambos integrantes de la pareja en búsqueda del beneficio del sistema de pareja. A diferencia de los anteriores estilos de comunicación, puede constatarse según (Sánchez, 2013) que el estilo de comunicación nivelador permite solucionar conflictos para el funcionamiento adecuado de la relación de pareja, abarcándola como un sistema que involucra las perspectivas de sus dos integrantes.

De acuerdo a los resultados anteriormente mencionados se infiere que la vinculación afectiva en parejas a distancia no se afecta directamente a causa de este factor en aspectos como

la sexualidad y la comunicación puesto que de acuerdo con (Sánchez, 2013), la distancia afectiva es el factor que realmente genera un impacto negativo en el vínculo y dinámica de la relación de pareja, puesto que a pesar de la distancia geográfica pueden idearse estrategias alternativas que modifiquen los patrones relacionales y expresiones emocionales en la relación de pareja, buscando retornar la homeostasis al sistema de la pareja, es decir su tendencia a mantener la unidad, identidad y equilibrio frente al medio.

Finalmente se expresa que la sexualidad y comunicación en pareja deben tener ciertos aspectos que permitan un mantenimiento de intereses y metas conjuntos, habilidades para el desarrollo de estrategias que beneficien al sistema de pareja por medio de la ayuda mutua entre sus integrantes de la pareja, marcando pautas claras para solucionar discusiones, desacuerdos e inconvenientes, al mismo tiempo se mantiene un componente de intimidad afectivo y erótico, que integre la cercanía emocional, confianza, complicidad y seguridad, permitiendo la existencia del romanticismo en la relación de pareja para que sus cuatro componentes puedan manifestarse adecuadamente de acuerdo a lo que planteó Maureira, (2011).

Conclusiones

En esta monografía de investigación se analizaron aspectos de la comunicación y sexualidad en parejas a distancia, en pro de la formulación de estrategias que contribuyan al fortalecimiento de la relación de pareja; se evidenciaron algunos cambios en la sexualidad en cuanto a la disminución de la frecuencia de la actividad sexual en pareja, aumento en la calidad de los encuentros sexuales y eróticos tanto a nivel físico en los espacios de tiempo de reencuentro entre los integrantes de la pareja como por medio de estrategias alternativas que se apoyan en el uso de medios virtuales para tener experiencias eróticas a larga distancia.

Así mismo se determinó el tipo de comunicación establecido por las tres parejas a distancia, observando que el uso de estilos de comunicación varía de acuerdo a los patrones relacionales que tenía la pareja en forma previa al distanciamiento geográfico, se evidencia una presencia generalizada del estilo de comunicación nivelador en las tres parejas, aunque la mujer de la pareja número 3 utiliza simultáneamente el estilo de comunicación en algunas situaciones de discusión y crisis de pareja debido a un previo antecedente de infidelidad por parte de su compañero sentimental durante el tiempo en que han permanecido en una relación de pareja a larga distancia.

Por otra parte se identificó la dinámica que existe en la sexualidad de las parejas a distancia hallando que en el periodo posterior a la distanciación geográfica entre los miembros de la pareja se produce cambios en el área de la sexualidad que obedecen a los impedimentos para mantener contacto físico, sin embargo las parejas elaboran estrategias alternativas para mantener experiencias eróticas a distancia y expresan un aumento en la calidad de los encuentros sexuales en aquellos momentos en que se reencuentran.

Finalmente se buscó el desarrollo de estrategias que contribuyan a fortalecer aspectos de la comunicación y vida sexual en parejas a distancia, estableciendo que estas deben orientarse a la utilización de estilos de comunicación de tipo nivelador, a fin de generar un acercamiento afectivo entre los integrantes de la pareja que facilite el establecimiento de alternativas para las experiencias eróticas a distancia y el mejoramiento de la calidad del ejercicio sexual.

Recomendaciones

De acuerdo con los resultados y conclusiones de la presente monografía de investigación se determina la necesidad de construir estrategias para el mejoramiento de la sexualidad y comunicación en todo tipo de relaciones de pareja, orientadas a generar cambios en los estilos de comunicación implementados, sensibilizando a la población acerca de las dificultades que pueden generarse en la relación cuando se utilizan estilos de comunicación de tipo culpador, aplacador, superrazonable o irrelevante de acuerdo con la teoría la comunicación de Virginia Satir, (1972).

Se recomienda la realización de estudios investigativos que involucren la importancia de la comunicación en la dinámica de las relaciones de pareja, profundizando en los factores que conllevan a la utilización de cada estilo de comunicación en diferentes situaciones cotidianas de las relaciones de pareja.

Referencias Bibliográficas

- Aragón, R., & Díaz, R. (2003). *Patrones y estilos de comunicación de la pareja: Diseño de un inventario*. Recuperado el 13 de Abril de 2017, de https://www.um.es/analesps/v19/v19_2/08-19_2.pdf
- Ariza, M., & D'Aubeterre, M. (2009). *Contigo en la distancia Dimensiones de la conyugalidad en migrantes mexicanos internos e internacionales*. Recuperado el 13 de Abril de 2017, de http://www.alapop.org/alap/SerieInvestigaciones/InvestigacionesSI1aSi9/Migraciones_ParteIII-3.pdf
- Bisquerra, R. (2009). *Metodología de la investigación educativa (2ª edición)*. Editorial la Muralla.
- Cárdenas, M., Coronado, D., Revelo, M., Trujillo, S., & Gómez, J. (2015). Dinámica relacional de familias que deciden no tener descendencia. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 7(1), 143-162.
- Casal, J., & Mateu, E. (2003). *Tipos de Muestreo*. Recuperado el 17 de Abril de 2017, de [http://www.mat.uson.mx/~ftapia/Lecturas%20Adicionales%20\(C%20C3%B3mo%20dise%C3%B1ar%20una%20encuesta\)/TiposMuestreo1.pdf](http://www.mat.uson.mx/~ftapia/Lecturas%20Adicionales%20(C%20C3%B3mo%20dise%C3%B1ar%20una%20encuesta)/TiposMuestreo1.pdf)
- Cibanal, L. (2006). *Introducción a la sistémica y terapia familiar*. San Vicente (Alicante): Editorial Club Universitario.
- Domínguez, N., González, N., Vega, V., Pupo, Y., & Rodríguez, Y. (2009). *Comunicación, familia y relación de pareja, desde la perspectiva de la prevención de salud*. Recuperado el 17 de Abril de 2017, de <http://www.cocmed.sld.cu/no132/no132rev2.htm>
- Eguiluz, L. (2007). *Dinámica de la familia: un enfoque psicológico sistémico*. México D.F.: Pax.

- Espinal, I., Gimeno, A., & González, F. (2004). *El Enfoque Sistémico En Los Estudios Sobre La Familia*. Recuperado el 22 de Abril de 2017, de <http://www.uv.es/jugar2/Enfoque%20Sistemico.pdf>
- Galdeano, J. (1995). *La vida de pareja: evolución y problemática actual*. Madrid: Editorial San Esteban.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación (6ª Edición)*. Ciudad de México: McGrawHill.
- Hostil, O., & Stone, L. (1969). *Content analysis for the social sciences and humanities*. Addison Wesley.
- Jiang, L., & Hancock, J. (2013). *Absence Makes the Communication Grow Fonder: Geographic Separation, Interpersonal Media, and Intimacy in Dating Relationships*. Recuperado el 15 de Abril de 2017, de Journal of Communication: http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jcom.12029/epdf?r3_referer=wol&tracking_action=preview_click&show_checkout=1&purchase_referrer=onlinelibrary.wiley.com&purchase_site_license=LICENSE_DENIED
- Maureira, F. (2011). *Los cuatro componentes de la relación de pareja*. Recuperado el 13 de Abril de 2017, de Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 14, (1): <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num1/Vol14No1Art18.pdf>
- Minuchin, S. (1977). *Familias y Terapia Familiar*. Barcelona: Granica.
- Minuchin, S., & Fishman, C. (1993). *Técnicas de Terapia Familiar*. México D.F.: Paidós.
- Moralla, T., Carreras, A., & Villegas, J. (s.f.). *Ciclo vital individual y familiar*. Recuperado el 20 de Abril de 2017, de 2016: <http://fliphtml5.com/smln/sfne/basic>
- Ochoa, I. (1995). *Enfoques en Terapia Familiar Sistémica*. Barcelona: Editorial Herder.
- Rubio, E. (1994). Introducción al estudio de la sexualidad humana. En M. Porrúa, *Consejo Nacional de Población Antología de la Sexualidad Humana. Tomo I. Consejo Nacional de Población*. Ciudad de México.

Sabino, C. (1992). *El Proceso de Investigación*. Caracas: Panapo.

Sánchez, E. (2013). *Comunicación Emocional y Problemas Conyugales en Parejas que Asisten a Psicoterapia Sistémica: Una Relación Recursiva*. Recuperado el 18 de Abril de 2017, de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/3850/SanchezBedoyaEmma2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Satir, V. (1972). *Peoplemaking*. Science and Behavior Books.

Trujano, R. (2010). *Tratamiento Sistémico en Problemas Familiares. Análisis de Caso*. Recuperado el 14 de Abril de 2017, de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol13num3/Vol13No3Art5.pdf>

Apéndices

Apéndice A: Entrevista semiestructurada a Integrante de la Pareja

<p>UNIVERSIDAD DE PAMPLONA FACULTAD DE SALUD PROGRAMA DE PSICOLOGIA MONOGRAFIA DE INVESTIGACIÓN COMUNICACIÓN Y SEXUALIDAD</p>	
1.	¿Considera que es más fácil para el hombre o para la mujer mantener una relación de pareja a distancia? ¿En qué aspectos?
2.	¿Para cuál de los dos miembros de la pareja le es más difícil satisfacer su necesidad sexual en una relación de pareja a distancia? Describa sus razones
3.	¿Piensa que hay una diferencia en la forma de comunicarse con base en el género de cada uno?
4.	¿Cómo ha cambiado el ejercicio de la sexualidad con su pareja desde que se trasladó de ciudad?
5.	¿Han creado alguna estrategia para generar experiencias eróticas que puedan intercambian con su pareja a distancia?
6.	¿Las relaciones sexuales se han fortalecido o han disminuido desde que su relación se mantiene a distancia? ¿Cómo describe su vida sexual en pareja desde entonces?
7.	Describa como ha cambiado su relación de pareja desde el tiempo en que se mantiene a larga distancia
8.	¿Cómo demuestra su afecto y cuidado hacia su pareja, y como le demuestra estos aspectos su pareja?
9.	¿Qué aspectos de la relación de pareja cambiaron en cuanto a las expresiones afectivas?
10.	¿De qué manera evita generar discordias con su pareja, ha llegado a pensar que le produce temor que esto llegue a suceder?
11.	¿Cómo resuelven los desacuerdos de pareja, procuran tomar en cuenta las opiniones de

	cada uno?
12.	¿De qué manera evita generar discordias con su pareja, ha llegado a pensar que le produce temor que esto llegue a suceder?
13.	¿Cómo resuelven los desacuerdos de pareja, procuran tomar en cuenta las opiniones de cada uno?
14.	¿Cómo expresa afecto a su pareja, de qué forma se lo comunica?
15.	¿Cómo le comunica su pareja el afecto e interés, es afectuoso?
16.	¿Cuáles considera que son los principales gustos e intereses de su pareja, destina tiempo para hablar con el de esos temas, con qué frecuencia?
17.	¿Qué tanto se involucra su pareja en generar intimidad en la relación, que espacios le ofrece para hablar de las cosas que le gustan e interesan?
18.	¿Qué estrategias emplean con su pareja para resolver sus conflictos, cuál de los dos tiende a ser más conciliador y en qué aspectos?
19.	¿Con que frecuencia dialogan con su pareja acerca de la sexualidad y emociones, que tanta apertura ofrece cada uno para hablar de temas de interés en común?
20.	¿Cómo han manejado las crisis de pareja que se hayan presentado?

Apéndice A: Entrevista Semiestructurada a Integrante de la Pareja

Apéndice B: Entrevista Semiestructurada a Terceras Personas

<p>UNIVERSIDAD DE PAMPLONA FACULTAD DE SALUD PROGRAMA DE PSICOLOGIA MONOGRAFIA DE INVESTIGACIÓN COMUNICACIÓN Y SEXUALIDAD</p>	
1.	¿Considera que es más fácil para el hombre o para la mujer mantener una relación de pareja a distancia? ¿En qué aspectos?
2.	¿Para cuál de los dos miembros de la pareja le es más difícil satisfacer su necesidad sexual en una relación de pareja a distancia? Describa sus razones
3.	¿Piensa que hay una diferencia en la pareja en la forma de comunicarse en base al género de cada uno?
4.	¿Cómo piensa que puede cambiar el ejercicio de la sexualidad en pareja con la distancia geográfica?
5.	¿Piensa que se puedan generar experiencias eróticas en una pareja a distancia? ¿De qué forma?
6.	¿Piensa que la sexualidad en parejas a distancia se ve afectada en su calidad?
7.	Describa como ha cambiado la relación de pareja de su amiga desde el tiempo en que se mantiene a larga distancia
8.	¿De qué manera observa que su amiga manifiesta el cuidado interpersonal por su pareja?
9.	¿Qué aspectos de la relación de pareja cambiaron en cuanto a las expresiones afectivas?
10.	¿Ha notado que su amiga tema expresar sus deseos frente a su pareja por temor a generar un desacuerdo? ¿En qué aspectos?
11.	¿Ha notado que la pareja de su amiga tema exponerle a ella sus opiniones para no generar desacuerdos? ¿En qué aspectos?
12.	¿Qué aspectos ha notado que su amiga tiende a juzgar en su pareja, cuando hay desacuerdos en la relación, en que forma los juzga?
13.	¿Qué aspectos ha notado que la pareja de su amiga tiende a juzgar en ella, cuando hay

	desacuerdos en la relación, en que forma los juzga?
14.	¿Cómo describiría la forma de expresar afecto que su amiga de a su pareja?
15.	¿Cómo describiría la forma en que su amiga recibe afecto de su pareja?
16.	¿De qué forma muestra su amiga interés por temas en común en la relación con su pareja, observa que se involucre en aquellos temas que son importantes para su novio?
17.	¿Cómo describiría la forma en que la pareja de su amiga se involucra con aquellas cosas que a ella le gustan y le interesan, y en general con el funcionamiento de la relación?
18.	¿Ha presenciado que en la relación de pareja de su amiga se hable abiertamente sobre sus conflictos, sexualidad y emociones, como se dan estos diálogos?
19.	¿Ha observado que su amiga y la pareja se comuniquen de manera abierta sobre aquello que les gusta o les disgusta, como lo describiría?
20.	¿Cómo ha observado el manejo de crisis de pareja que se hayan presentado entre su amiga y el novio?

Apéndice B: Entrevista Semiestructurada a Terceras Personas, Familiares o Amigos