

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Salud

Departamento de Psicología



**LA AUTOESTIMA EN LA SATISFACCIÓN SEXUAL DE PAREJAS DE ADULTOS
JÓVENES**

Presentado por:

Angie Juliana Camargo López

C.C. 1.090.521.432

Sandra Fernanda García Camejo.

C.C. 1.090.505.901

San José de Cúcuta, Colombia

2020

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Salud

Departamento de Psicología



**LA AUTOESTIMA EN LA SATISFACCIÓN SEXUAL DE PAREJAS DE ADULTOS
JÓVENES**

Presentado por:

Angie Juliana Camargo López

C.C. 1.090.521.432

Sandra Fernanda García Camejo.

C.C. 1.090.505.901

Director

Ph.D. Rúber Simón Vélez Larrota.

San José de Cúcuta, Colombia

2020

Resumen

La presente monografía desarrollada desde un enfoque cualitativo con un diseño descriptivo transversal, tuvo como objetivo analizar la influencia que tiene la autoestima en la satisfacción sexual dentro de la relación de pareja. La muestra estuvo compuesta por tres parejas heterosexuales de la ciudad de San José de Cúcuta con edades que oscilan entre los 20 y 30 años de edad. Para la recolección de la información se hizo uso de una entrevista semiestructurada basada en tres categorías: relación de pareja, autoestima y satisfacción sexual. Dentro de los resultados obtenidos se pudo evidenciar aspectos relacionados con el temperamento y el aspecto físico dentro de lo que concierne a la autoestima. Por otra parte, en la satisfacción sexual se observó una fuerte influencia de la búsqueda del placer y la exploración de formas de obtenerlo.

Palabras claves: *Relaciones de pareja, autoestima, satisfacción sexual.*

Abstract

The present monograph developed from a qualitative approach with a descriptive cross-sectional design, aimed to analyze the influence that self-esteem has on sexual satisfaction within the couple relationship. The sample was made up of three heterosexual couples from the city of San José de Cúcuta with ages ranging from 20 to 30 years old. To collect the information, a semi-structured interview was used based on three categories: relationship of couple, self-esteem and sexual satisfaction. Among the results obtained, aspects related to temperament and physical appearance could be evidenced as regards self-esteem. On the other hand, sexual satisfaction was strongly influenced by the search for pleasure and the exploration of ways to obtain it.

Key words: Relationships, self-esteem, sexual satisfaction.

Tabla de Contenido

| | |
|---------------------------------------|----|
| Introducción | 6 |
| Problema de Investigación | 7 |
| Formulación del Problema | 7 |
| Planteamiento del Problema | 7 |
| Descripción del Problema | 8 |
| Estado del arte | 12 |
| Internacionales | 12 |
| Nacionales | 13 |
| Locales | 15 |
| Marco teórico | 17 |
| Capítulo I. Relación de Pareja | 17 |
| Capítulo II. Satisfacción Sexual | 25 |
| Capítulo III. Autoestima | 32 |
| Capítulo IV. Ciclo Vital de la Pareja | 39 |
| Metodología | 47 |
| Análisis de los resultados | 49 |
| Resultados | 64 |
| Discusión | 66 |
| Conclusiones | 68 |
| Recomendaciones | 70 |
| Anexos | 78 |

Introducción

La presente monografía, tiene como propósito analizar la influencia de la autoestima en la satisfacción sexual dentro de una relación de pareja, por medio de una entrevista semiestructurada que permita la obtención necesaria para realizar el respectivo proceso de triangulación poblacional. Esta se desarrolla desde una metodología cualitativa y se enmarca en el diplomado “Abordaje Psicológico de las Relaciones de Pareja” del programa de Psicología de la Universidad de Pamplona durante el segundo periodo académico del 2019.

En primera instancia, se expone el problema de investigación en donde se plantea la pregunta en la que se desarrollará el trabajo y el porqué de este. Seguido a esto, se encuentran tres investigaciones a nivel local, tres a nivel nacional y tres a nivel internacional, dando cabida a la importancia que tiene el estudio de esta temática desde diversos contextos socioculturales. Se asume un desarrollo teórico por cuatro capítulos la cual se compone de la siguiente manera. El capítulo uno, fundamenta su criterio sobre las relaciones de pareja como un proceso que abarca toda la naturaleza humana y donde el amor es un elemento de la relación, así mismo asociado a diferentes componentes biológicos, culturales y sociales (Fisher, 2002). Seguidamente se deriva el capítulo dos, que describe la satisfacción sexual como un aspecto central de la calidad de vida de la persona y es el reflejo de su bienestar social, psicológico y físico (Organización Mundial de Salud, OMS, 2010).

Como capítulo tres se encuentra la autoestima, entendida como la actitud que se tiene frente a lo que se es, correspondiendo a la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo (Alonso, Murcia, Murcia, Herrera, Gómez, Comas y Ariza, 2007). Cerrando con el capítulo cuatro sobre el ciclo vital de la pareja, que se conforma por el crecimiento personal en la unión de cada relación, todo lo explicado se desarrolla a partir del sentimiento de expresión así mismo. Cabe destacar, que para la recolección de la información se empleó una entrevista semiestructurada, verificada por tres docentes de la Universidad de Pamplona expertos en el tema. Para la obtención de los resultados se usó una matriz de análisis de contenido, complementándose con una triangulación poblacional.

Problema de Investigación

Formulación del Problema

¿Cómo influye la autoestima en la satisfacción sexual de tres parejas de adultos jóvenes de la ciudad de San José de Cúcuta?

Planteamiento del Problema

La autoestima es un factor muy importante que contribuye al bienestar individual, permitiendo adquirir confianza y seguridad. Cuando este bienestar falla se evidencian problemas al momento de poder fortalecer habilidades que permitan desarrollar una adecuada socialización, repercutiendo en la vida personal o profesional, puesto que dentro del fortalecimiento de la autoestima, se incluyen aspectos que la promueven, como una buena relación personal, de pareja, familiar y social. Cuando la autoestima se ve afectada, asimismo se manifiestan una serie de dificultades psicológicas como; la insatisfacción sexual, apegos o vínculos tóxicos, miedo al no estar a la altura de las circunstancias, al fracaso, al abandono, a la soledad.

Es importante resaltar, que dentro de la sociedad actual, se han impuesto normativas o códigos sobre el aspecto físico que se deben cumplir para sentir placer pleno, no obstante, desde la superficialidad y la exigencia del medio ante las percepciones y valoraciones propias de los individuos, la autoestima y la satisfacción sexual no tienen ninguna correlación con las condiciones preestablecidas de belleza.

La imagen corporal es un constructo multidimensional que abarca auto percepciones, sentimientos y actitudes. En relación a la apariencia física propia (Cash, Morro, Hrabosky, & Perry, 2004). Desde el aspecto perceptivo, se hace referencia a la manera en la cual la persona se observa en su mente, algo así como una fotografía interna que genera de su cuerpo (Raich, 2001, 2004). Esta percepción puede o no concordar con la realidad del físico de la persona evaluada objetivamente por un tercero. La percepción que tenga no va a estar ligada a una apariencia específica, sino a su percepción de qué tan feliz se sienta con esa apariencia. Una baja Satisfacción de la corporalidad podría desencadenar situaciones de exhibición, o por el contrario, conductas de evitación de situaciones de exposición del propio cuerpo ante los demás (Raich, 2004; Thompson, Heinberg, Altable, & Tantleff-Dunn, 1999).

La autoestima, reuniendo la valía personal de los individuos, representa los pensamientos, percepciones, sentimientos, evaluaciones y tendencias de las conductas que influyen tanto positiva o negativamente en las experiencias de cada quien. La documentación indica que dentro de la autoestima, la insatisfacción corporal produce inconvenientes al momento de experimentar la satisfacción sexual, porque las áreas asociadas cotidianamente con el afecto, la cognición y las conductas reflejadas suelen verse afectadas, ocasionando que la intensidad de la satisfacción en la relación sexual, lleguen a ser muy reducidas (Janelle, 2003; Pujols, Meston & Seal, 2010).

En las relaciones de pareja, la autoestima del individuo influye en la calidad de las interacciones sociales que tenga y en su satisfacción con las mismas (Alado, Lameiras & Rodríguez, 2003), puesto que se ha descrito que la percepción que tenga el individuo de sí mismo incide en su implicación y validación sexual (Trapnell, Meston, & Gorzalka, 1997)

La preocupación por la satisfacción sexual es un fenómeno reciente, se refiere a la percepción y evaluación que una persona hace de su vida sexual con base en ciertos aspectos, como la calidad de los encuentros sexuales, satisfacción de sus necesidades, estilo de comunicación en pareja, tipo de actividades realizadas, cumplimiento de expectativas y satisfacción con su relación de pareja en general.

Descripción del Problema

La realización de la monografía surge de la necesidad existente en la sociedad, puesto que se evidencia la carencia de conocimiento acerca de la relación que tiene la autoestima con la satisfacción sexual, ya que estos constructos se han estudiado mayormente de manera individual y cae en nosotros la responsabilidad por encontrar la interacción entre ambas.

Muy pocas parejas les atribuyen sus fracasos o éxitos a sus niveles de autoestima y muchos desconocen que existen niveles de autoestima. Cada vez hay más adultos jóvenes que no saben cómo actuar cuando se presenta la insatisfacción sexual y una autoestima baja provocando en ellos malestar psicológico. Por esta razón esta monografía está orientada al análisis de los efectos de la autoestima en el comportamiento sexual del individuo bajo el siguiente interrogante ¿Existe alguna interacción entre la autoestima y la satisfacción sexual de parejas adultas jóvenes? ¿Cuáles son esas interacciones?

En la primera parte se abordarán las principales definiciones y concepciones que se tienen de la autoestima y la satisfacción sexual, se dará una descripción de los componentes y el desarrollo de la autoestima teniendo en cuenta las teorías y planteamientos que algunos autores han establecido. Seguidamente contextualizaremos algunos estudios de casos de insatisfacción sexual entre las parejas adultas jóvenes con el fin de realizar la elaboración de una cartilla dirigida a los participantes donde se pretende en primera instancia ampliar el conocimiento sobre la temática y lograr una mejora, incremento del auto concepto y satisfacción en las relaciones de pareja adultas jóvenes, por medio de distintos instrumentos psicoeducativos.

Justificación

La presente investigación pretende establecer la relación que existe entre la autoestima y la satisfacción sexual en adultos jóvenes, con el fin de conocer la importancia del aspecto físico y de la percepción de la imagen corporal en la población y de qué manera está relacionada con la vida sexual que estas llevan. Se ha podido comprobar que las relaciones afectivas o sexuales tienen un gran valor en la vida de las personas, y es importante tener en cuenta que el deterioro de las relaciones de pareja o ausencia de las mismas pueden afectar el bienestar físico, psicológico y social (Expósito & Moya 2000).

La satisfacción sexual está relacionada con las características emocionales, afectivas y prácticas sexuales de la pareja (Laumann et al., 1994), como también con la percepción que cada miembro tiene de sí mismo, por lo que se hace fundamental abordar la relación entre satisfacción sexual y autoestima.

El estudio de la satisfacción sexual de pareja es substancial puesto que se ha encontrado que las relaciones satisfactorias se deben a una mejor comunicación y entendimiento entre ambos. La liberación de oxitocina, además de ser calmante, puede contribuir a la vinculación y una mayor intimidad emocional, el sexo ayuda también a disminuir los niveles de estrés en nuestra vida logrando que tengamos una mejor calidad de vida.

La autoestima no se construye solamente con la forma en la que se percibe y se evalúa el cuerpo, existen otros factores como los pensamientos, emociones, o conductas que ayudan a edificarla, no obstante, existe una estrecha relación entre el aspecto físico, la satisfacción sexual y la frecuencia de las mismas, justamente, el miedo a ganar peso condiciona un menor nivel de experiencia sexual (Calado, Lameiras & Rodríguez, 2004).

Desde la teoría de la objetivación se intenta plantear una explicación más útil a la relación entre la imagen corporal y la expresión de la sexualidad en las mujeres. En esta teoría se considera que las mujeres están inmersas en una cultura dominante masculina (machista) en la que se trata de forma diferente los cuerpos de los hombres y de las mujeres. Teniendo como consecuencia que sea más probable que el cuerpo de las mujeres se mire, evalúe y sea potencialmente más objetivado que el de los hombres (Wiederman, 1996, 2002; Fred Erikson & Roberts, 1997; Tylka & Hill, 2004).

El conocimiento de la satisfacción sexual y la autoestima en los adultos jóvenes no se torna importante como se debería, por lo menos desde el aspecto educacional, en especial en países que aún manejan la sexualidad como un tabú, sin embargo, en las nuevas generaciones se asume una cosmovisión mayor de la sociedad y su funcionalidad en cualquier área en la que se desempeñe, posibilitando la disposición de hablar sobre diversos temas, por ello la importancia de la realización de la investigación, como fuente de referencia para otras investigaciones y como mecanismo para comprender la importancia del autocuidado y la influencia de la percepción que afronta el individuo en la relación sexual de pareja debido a que el placer y la autoestima van de la mano.

Esta monografía se pretende realizar con el fin de analizar, de qué manera se presenta la autoestima en la vida sexual y la satisfacción que se experimenta en pareja por medio de diferentes entrevistas semiestructuradas que se aplicarán. De acuerdo con lo anterior a través de este estudio se pretende contribuir al fortalecimiento de la relación de pareja, proporcionando herramientas que permitan el mejoramiento de la autoestima junto con la satisfacción sexual en pareja.

Objetivos

Objetivo General

Analizar la influencia que tiene la autoestima en la satisfacción sexual de tres parejas de adultos jóvenes por medio de una técnica cualitativa de recolección de información para el entendimiento de su impacto dentro de las relaciones.

Objetivos Específicos

Identificar la influencia que guarda la autoestima con la satisfacción sexual dentro de la relación de pareja por medio de una entrevista semiestructurada.

Describir el vínculo existente entre autoestima y satisfacción sexual a través de una triangulación poblacional.

Diseñar una cartilla que permita brindar herramientas psicológicas dirigidas a hombres y mujeres con el fin de fortalecer su autoestima.

Estado del arte

En este apartado se van revisar antecedentes de la investigación de índole internacional, nacional, local, en los años comprendidos entre (2010-2017) que soportan el siguiente estudio.

Internacionales

La siguiente investigación titulada Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes, realizada por Felipe E. García en Chile en la Universidad Santo Tomás en el año 2016, con una metodología descriptivo correlacional-estudio transversal. El propósito de la investigación consistió en determinar la relación existente entre la actitud hacia el amor, los componentes del amor, la resolución de conflictos y la satisfacción en la pareja en adultos jóvenes, casados y convivientes, de la provincia de Concepción. Participaron 160 sujetos heterosexuales, 97 mujeres y 63 hombres, de edades entre 23 y 40 años, quienes mantenían una relación mayor a un año. Se emplearon la Escala de Ajuste Marital de Locke-Wallace, la Escala Triangular del Amor de Sternberg, la Escala de Actitudes hacia el Amor de Hendrick y Hendrick, el Inventario de Estilos de Resolución de Conflicto de Kurdek y un cuestionario socio-demográfico. Se observó que el componente de intimidad, la actitud eros y el estilo de negociación al enfrentar conflictos, presentan las correlaciones más altas con la satisfacción. Por otro lado, el único predictor positivo de satisfacción es la intimidad, en cambio, la retirada como método de enfrentar conflictos y la actitud ludus eran predictores negativos. Este estudio permite ampliar los conocimientos en las dinámicas de relaciones de pareja en la adultez temprana y brindar nuevas herramientas para la psicoterapia de pareja.

Investigación titulada Satisfacción sexual: La percepción de las mujeres adultas jóvenes (20-40 años) que pertenecen al CECOSF Bellavista, de la comuna de Ancud, durante el segundo semestre del 2011, realizada por Camila María Bahamonde Calderon, Olympia Andrea Carmona Leal Giovanna Nataly González González, en la ciudad de Chile, en la Universidad Austral de Chile, con una metodología cualitativa de estudio de caso definido como un determinado fenómeno, la muestra fue obtenida de mujeres en edad fértil que realizaban su Control de Regulación de Fecundidad en el CESFAM "BELLAVISTA" de la comuna de Ancud. El análisis de la información se llevó a cabo a través de la técnica de análisis de contenido. Los resultados obtenidos destacan la importancia que posee la satisfacción e insatisfacción sexual en las mujeres

de edad fértil, ya que no atribuyen la satisfacción sexual al hecho de disfrutar la relación coital y sentir orgasmo, sino que van más allá, tanto, que para todas ellas las relaciones sexuales satisfactorias son las que están por cariño, donde se sienten confiadas en la otra persona, entendidas, valoradas, y por sobre todo amadas. En la relación sexual, estas mujeres le otorgan gran valor al preámbulo, y además a los cariños nacidos después de la relación sexual.

Tesis titulada la satisfacción sexual y el autoestima en mujeres privadas de la libertad elaborada por Ango Guamán, Iván Gonzalo en la ciudad de Ecuador en la Universidad Técnica de Ambato en el año 2017, con una metodología descriptivo correlacional-estudio transversal, este estudio se realizó específicamente en mujeres PPL del “Centro de privación de la libertad, la muestra de estudio estuvo constituida por 80 PPL a quienes se les evaluó mediante la escala de satisfacción sexual (NSSS), que evalúa las dimensiones de Sensaciones sexuales, conciencia sexual, intercambio sexual, apego emocional y la escala de Rosenberg el cual evalúa los niveles de autoestima, con el objetivo de demostrar si la satisfacción sexual influye en la autoestima de los sujetos evaluados. Los resultados evidenciaron que a mayor satisfacción sexual mayor nivel de autoestima, mientras que los sujetos con menor satisfacción sexual presentan baja autoestima.

Nacionales

En la presente investigación titulada Autoestima y satisfacción marital, en parejas casadas de la Iglesia Adventista en el Distrito Lejanías, Colombia en el año 2016 realizada en la ciudad de Meta, Colombia, Juan Carlos García Díaz utilizó el método descriptivo, correlacional y transversal, el cual tuvo como fin La realización de una muestra de estudio la cual estuvo constituida por 180 personas casadas, de una edad promedio de 40 años al momento de la realización del estudio.

Los resultados muestran que la autoestima y la satisfacción marital se encuentran correlacionadas de manera directa y significativa ($p < .01$); del mismo modo la “Autoestima sí mismo general” ($r = .361$, $p < .01$), “Autoestima social” ($r = .197$, $p < .05$) “Autoestima familiar” ($r = .515$, $p < .01$) y con la escala global de “Autoestima total” ($r = .412$, $p < .01$), hallándose que la correlación entre “Físico-sexual” con “Autoestima familiar” es la más alta entre todas las demás correlaciones dadas, tanto entre variables principales como entre dimensiones. Así mismo, se consideran correlaciones directas y significativas entre la “Interacción” con las siguientes dimensiones de la xiv autoestima; del mismo modo, existen correlaciones significativas directas

($p < .01$) entre “Organización-funcionamiento” con las siguientes dimensiones de la autoestima. También entre la dimensión “Familia” con “Autoestima familiar”. Puede apreciarse también correlaciones directas y significativas entre la dimensión “Diversión” de satisfacción marital con la “Autoestima personal” ($r = .168$, $p < .05$) y la “Autoestima familiar” ($r = .239$, $p < .01$), de forma similar que con la escala global de “Autoestima total” ($r = .183$, $p < .05$). Finalmente se aprecian las correlaciones directas y significativas entre la dimensión “Relación con los hijos” de la satisfacción marital con todas las dimensiones de la autoestima.

En la presente investigación denominada *Relación entre el nivel de satisfacción sexual y autoconcepto en parejas de la pastoral familiar de Pupiales* realizada por Mónica Benavides, Adriana Moreno y Claudia Calvache realizada en Antioquia Colombia en el año 2015 la cual tuvo como objetivo identificar la relación entre los niveles de satisfacción sexual y el autoconcepto de parejas de adultos jóvenes pertenecientes a la pastoral familiar del municipio de Pupiales (Nariño). Para tal fin se diseñó un estudio descriptivo correlacional. Los instrumentos que se utilizaron para la recolección de la información fueron: la escala de satisfacción sexual, Gayou Jurgenson (2005), y la prueba de autoconcepto Af- 5 de García y Musitu (1999). Finalmente, los datos obtenidos se organizaron con ayuda del paquete estadístico SPSS versión 13.0 y para analizar la relación entre las variables se aplicó la prueba estadística del coeficiente de correlación de Pearson, encontrando que la satisfacción sexual presenta una relación directa altamente significativa con las dimensiones académica, social, emocional y física.

En la investigación titulada *Relación entre satisfacción sexual, ansiedad y prácticas sexuales* abordada por Olga Rosalba Rodríguez Jiménez en la ciudad de Bogotá-Colombia en el año 2010 el tipo de investigación cuantitativo de tipo exploratorio-descriptivo la cual tuvo como objeto explorar las relaciones existentes entre satisfacción sexual, ansiedad y prácticas sexuales, la muestra estuvo conformada por 1.869 personas a quienes se les aplicaron tres instrumentos: una escala de satisfacción sexual, la escala de ansiedad manifiesta de Taylor y un cuestionario de prácticas sexuales. Arrojando resultados de asociaciones positivas entre ansiedad y satisfacción sexual. con relación a las características sociodemográficas, se encuentran diferencias en satisfacción a partir de las características como el género, tener pareja sexual estable, la orientación sexual, la importancia de amor en las prácticas sexuales, la religión que se profesa, el estado civil y el no tener hijos o no estar seguro de tenerlos, todas estas relaciones evidencian

asociación positiva en relación con el disfrute de la vida sexual. Conclusión: los instrumentos cuentan con la fiabilidad y validez que permiten dar cuenta de la relación entre las variables consideradas en el estudio. En la cual se señala como fundamental comprender los aspectos que intervienen en la toma de decisiones saludables, dado que la salud sexual es un aspecto relevante en tanto influye en todo el periodo vital.

Locales

Monografía titulada compilación y análisis de monografías enfocadas a la sexualidad de pareja en la universidad de Pamplona del programa de psicología, elaborada por Leidy González Estupiñán, Karen Díaz Zambrano en la ciudad de Cúcuta norte de Santander en el año 2017, con una metodología cualitativa compilatorio y tuvo como objetivo principal analizar las monografías e investigaciones y teorías sobre sexualidad en pareja con el fin de realizar un DOFA para de esta manera fortalecer y corregir posibles falencias que pueden encontrarse.

En la investigación autoestima y satisfacción sexual en parejas con un integrante diagnosticado con lesión medular, realizada por Wesley Gisela Pernia Díaz, Daniel Alejandro López Sarmiento, Pamplona, norte de Santander del año 2016, con una metodología mixta, de predominancia cualitativa, el objetivo principal fue describir la interacción entre autoestima y satisfacción sexual en parejas con un integrante diagnosticado con lesión medular, en el corregimiento la Loma, departamento del Cesar, a través de esta investigación se logró describir la satisfacción sexual y autoestima en parejas donde uno de sus integrantes presenta diagnóstico de lesión medular, específicamente hombres, La conclusión más relevante se dirige hacia la no existencia de vinculación entre la autoestima y la satisfacción sexual.

En la presente investigación Vida sexual en relaciones de pareja, elaborada por Ismenia Yépes Ribón y Yeraldine Ferrer Gonzales en el municipio de Pamplona, departamento de norte de Santander del año 2017, con una metodología cualitativa de tipo no experimental el propósito de la investigación consistió en explorar la sexualidad en la relación de pareja, para este estudio se utilizaron técnicas como la entrevista semi-estructurada, observación no participante y grupo focal para recolectar información pertinente y así poder llegar a analizar los datos. Lo cual se desarrolló en dos parejas heterosexuales que mantienen una relación estable y que estén en los Parámetros entre 20 y 30 años de edad, donde se obtuvo como resultado que la sexualidad en las parejas exploradas se da de una forma adecuada, ya que en su diario vivir tienden a comunicarse

mutuamente cada uno de sus vivencias, experiencias, necesidades que tienen como pareja o para solventar cada uno de los aspectos importantes quede mejorar; en estas parejas esto surge de una forma cariñosa, atenta con el fin de buscar un beneficio y una satisfacción para su relación. Asimismo, se puede decir, que la manera en cómo llevan su sexualidad se da de manera adecuada y satisfactoria por qué no sólo se basan en el Corito, sino en hacer que su vivencia surja de una forma dinámica

Marco teórico

Capítulo I. Relación de Pareja

Relaciones de pareja.

La relación de pareja es quizás la experiencia más gratificante en la que se ve envuelto el ser humano, razón por la cual ha sido objeto de la atención del hombre desde tiempos muy antiguos. Ya en grabados sumerios con una antigüedad de 4.000 años antes de cristo se pueden observar imágenes y frases románticas dirigidas a una pareja (Páez, 2006)

El amor romántico produce placer y está asociado con el sistema de recompensa, el mismo relacionado con la adicción a las drogas (Páez, 2006).

Para (Fisher, 2002). La relación de pareja es un proceso que abarca toda la naturaleza humana y en donde el amor es un elemento de la relación, pero no el único que lo conforma. De ahí la importancia de establecer claramente las diferencias entre uno y otro, mientras que el amor es estudiado como un proceso biológico mediado por estructuras cerebrales, la relación de pareja es mucho más amplia y su análisis requiere además del componente biológico, una comprensión humana sociocultural de donde el individuo específico forma parte.

Toda relación de pareja es una mezcla de biología y cultura que se funda en cuatro pilares: compromiso, intimidad, romance y amor. La neurobiología nos entrega 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. Los tres primeros componentes son de tipo social y por lo tanto se fundan en el lenguaje, el cuarto en cambio es de tipo biológico y se presenta 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.

Por esta razón nosotros establecemos dos tipos de componentes en la relación de pareja: un componente biológico y tres componentes sociales. El componente biológico: el amor La neurobiología actual nos entrega información sobre el proceso del amor romántico como una función dada por ciertas estructuras cerebrales y por neurotransmisores específicos que son necesarios para la experiencia amorosa.

Según Ferrer y Bosch (2013) los hombres y mujeres socializados de manera diferente dentro de la sociedad patriarcal, entienden de forma distinta el amor y lo que es amar, por lo que esto les lleva a adoptar roles y comportamientos diferentes en una relación de pareja.

Altable (2008) describe los roles sentimentales femeninos como pasivos y los masculinos como activos.

Otros autores caracterizan a las mujeres como dedicadas al completo a su relación sentimental, llegando a perder su individualidad. La pareja para ellas lo es todo y sus expectativas futuras giran en torno a esta área de la vida; además la comprenden desde una perspectiva de “espera, pasividad, cuidado, renuncia, entrega, sacrificio”, etc., mientras que para los hombres significa “ser el héroe y el conquistador, el que logra alcanzar imposibles, seducir, quebrar las normas y resistencias, el que protege, salva, domina y recibe” (Ferrer y Bosch, 2013)

Müller (2014) comenta que las relaciones de pareja son complejas y no suelen ser estáticas sino dinámicas, el amor debería ser sencillo pero, por el contrario es un poco más complejo de lo que aparenta ser. Una de las claves para tener una buena relación es tomarla en serio porque la vida no es una comedia romántica y en la misma pueden surgir diferencias de criterio, sueños y decepciones, expectativas que pueden llegar a frustrarse, y hay que tomarlas de una buena manera; el amor es otra cosa que es importante, hay etapas de acercamiento unas buenas y otras malas, lo ideal es aprender a quedarse con las buenas. La relación es afectada cuando se crean suposiciones, pueden generar disgustos y peleas, a veces se olvida confiar y apostarle a la sinceridad de la pareja, creer en sí mismo y respetar la libertad de ambos. También se recomienda expresar los sentimientos de manera sincera, asertiva y abierta, reprimir las emociones hace daño, la realidad es que para querer hay que dejarse querer, para que el amor se haga más grande hay que abonarlo, regarlo con muestras de afecto y hechos, porque la reciprocidad es importante en las relaciones sanas.

Müller (2014) explica que una relación de pareja no siempre será color de rosa, tendrán sus altibajos pero no se debe perder la chispa que inicio el fuego. No solo se trata de tener alguien que le haga compañía pues engloba mucho más que eso y hasta puede llegar a ser toxica y desgastante si hay conflictos pero no todo está perdido si ambos tienen la voluntad de mejorar. Una buena comunicación es importante para que la interacción sea estable pero no quiere decir que haya que comunicarse demasiado porque no se trata de cantidad sino de calidad y sin duda

se debe fortalecer la confianza para mejorar la interacción entre ambos porque de no ser así se puede llegar a tener una relación desequilibrada; el respeto debe ser mutuo porque el amar implica respetar.

Vásquez (2014) en el artículo titulado 5 conductas que no debes permitir de tu pareja tomado de la Revista Amiga, comenta que la relación de pareja se fortalece con amor, buena comunicación y actitud madura de ambos ante los problemas que se les presenten, a pesar de ello hay situaciones que no se deben permitir en una relación, una de ellas es la violencia física porque nadie tiene derecho a hacerle daño al otro, la violencia verbal se debe evitar porque durante una pelea en la pareja se tienen que tratar de buena manera, sin insultos ni palabras soeces; el control es otra situación que se recomienda evitar porque los dos se tienen que desarrollar juntos y ninguno tiene el derecho de obligar al otro a hacer algo que no desea hacer. Los celos son el resultado de baja autoestima, inseguridad y falta de respeto debido a que la confianza es vital en una relación y por último el chantaje porque la pareja no puede ni debe intimidarse entre sí o hacer sentir culpable al otro.

Rojas (2008) comenta que el afecto es una experiencia personal, que el individuo vive, no es algo que le han contado o que se le haya informado por medio de terceras personas, es un sentimiento en el cual el principal protagonista es el mismo y eso es lo importante, ya que él lo vive. El contenido de la vivencia de este sentimiento es un estado de ánimo que se demostrará a través de sus principales expresiones afectivas, como lo son las emociones, sentimientos, pasiones y motivaciones, esas cuatro manifestaciones internas que engloban las formas de experimentar la afectividad, debido a que esta es la forma de cómo ha sido afectada la persona en su interior por las circunstancias que se han ido produciendo a su alrededor.

Shinyashiki (2006) define que el afecto es la unidad de reconocimiento humano que comienza cuando nace con el contacto físico, después pasan a ser las palabras, gestos, miradas y muestras de aceptación y sin lugar a duda es el medio más potente de reconocimiento, pero con el pasar del tiempo puede ser reemplazado en gran manera por el toque verbal y entonces una caricia en el rostro de un ser querido puede ser sustituida por unas palabras de aliento con las que demuestren su cariño, por ello se le llama afecto a las muestras de amor, porque ellas son las que se necesitan desde que se nace.

Rojas (2008) explica que el afecto es uno de los capítulos y partes más importantes tanto de la psicología como de la psiquiatría. Las dos funciones psíquicas principales del comportamiento de los seres humanos son la inteligencia y la afectividad, de estos se derivan dos tipologías humanas 8 que son el individuo predominantemente cerebral y el hombre esencialmente afectivo; entre los dos hay un estado intermedio de formas de ser y de estilos. Hay otras funciones psicológicas que son la percepción, memoria, pensamiento, lenguaje, actividad y muchas más, ellas tienen vida propia pero de alguna forma están dentro de la inteligencia y la afectividad, también se podría incluir la conciencia debido a que gracias a ella se puede percibir la realidad y es una herramienta muy útil.

Con el tiempo los estudios sobre la afectividad han variado y se han hecho más amplios, por lo que se han descubierto tres dimensiones de la afectividad, las cuales son:

La fisiología del estado afectivo, que se refiere a las sensaciones físicas y los síntomas que la acompañan.

La conducta, es el comportamiento que se da de forma externa.

La vertiente cognitiva y las percepciones, son los contenidos de la memoria, los pensamientos, las ideas, los juicios y muchos más, tal como son en el curso de la misma, todo lo que es referente a la afectividad consiste en lo que es un cambio que es interior y que en algunos casos se da de forma brusca o paulatina y en otros casos de forma sucesiva, ello viene a significar un estado en el que se da un encuentro consigo mismo, en el que se da cuenta de la realidad personal y esto se da partiendo de la modificación interior.

Definir la estructura de la afectividad conlleva adentrarse y buscar en los principales aspectos que influyen en el área emocional de la persona, la forma más común de demostrarse y expresar la afectividad es por medio de los sentimientos de cada uno debido a que ellos invitan al hombre a tener una excursión por las partes y el más profundo de su intimidad.

Díaz-Loving y Rivera (2010) establecen que las relaciones interpersonales han sido por mucho tiempo, un tema importante en el área de la atracción, por lo que las relaciones se les puede concebir como una asociación característica entre dos o más personas que involucra una interacción y que puede tener varios fines, como lo sería un encuentro causal, una amistad o una relación amorosa, o bien como una serie de pasos que se dan a través del tiempo, así se

determina y define el nivel de intimidad como también el acercamiento que perciben las personas involucradas.

La pareja tiene un modo característico de relación interpersonal, normalmente conlleva un proceso en la vida en el que se va a desarrollar una dependencia que se da con el tiempo, las vivencias y evoluciones compartidas, todo esto forma un ciclo por el cual nace y se desarrolla un vínculo entre ambos; también tiene un ciclo vital que está constituido por épocas consistentes en periodos que son de equilibrio y transición.

Ruiz (2009) explica que las relaciones con otros seres humanos son fundamentales en la vida de cada individuo, se logra amar a una persona, aceptarla tal y como es pero sin intentar cambiarla; cuando se tiene una relación de pareja surgen ciertas interrogantes como si es el adecuado pero se responden cuando se dan cuenta si ambos van en la misma dirección, si sus opiniones son compatibles y si están de acuerdo con sus valores emocionales, económicos, físicos y espirituales, es ahí cuando deciden tener una relación y esta se da cuando se elige a la persona que se considera adecuada por sus características físicas y emocionales, es allí donde se toma la decisión si se arriesga por el otro o no. Un vínculo se distingue porque en él se invierte tiempo para mantenerlo, se acepta y se ama a la persona tal y como es; la interacción entre hombre y mujer es un arte, es difícil dominar un sueño cuando lo crean dos personas y no solo una, para que los dos sean felices cada uno debe ser responsable de lo que le corresponde. Una relación de pareja es una interacción entre dos individuos que se sienten atraídos uno por el otro y por lo mismo han optado por elegirse de forma mutua, debe ser basada en el respeto y en el amor de lo contrario lo más probable es que termine o sea conflictiva.

Díaz-Loving y Rivera (2010) explican que el producto más importante de tener citas con posibles compañeros amorosos es la elección de una relación permanente, este proceso se da por medio de una serie de filtros, el primero en una pareja es el más visible y es que tenga una apariencia que para el otro resulta aceptable y bastante atractiva; si la interacción sigue en la etapa de conocerse mejor entonces podrán ver si son lo suficientemente compatibles tanto en antecedentes, intereses y valores, también tienen que notar si se complementan en las ideas que tiene cada uno acerca de los roles sexuales y otros aspectos de interacción social, a pesar de ello hay personas que siguen una secuencia, algunas parejas se enamoran a pesar de haber tenido fracaso en los filtros mencionados anteriormente y por ello se han puesto reglas en esa fase y algunas de

ellas son llamar a la persona por su nombre de pila, respetar la privacidad del otro, mostrar que existe confianza, no criticar en público, ser puntual y muchos más porque en esta fase son esenciales las muestras de afecto. Conforme la pareja pasa de tener citas casuales a citas serias, posteriormente sigue el compromiso y es ahí donde se da un aumento en el amor, también se da incremento en la negatividad y el conflicto, cuando esto sucede se nota cómo se eleva la frecuencia del mismo y esto viene acompañado de reglas que son para ayudar a regular el conflicto, sin embargo, las habilidades del cortejo no están completamente cubiertas por las reglas.

La relación comienza cuando dos personas deciden unirse y crear un nuevo sistema; el vivir juntos es la organización de un método de aprendizaje para ambos y por medio de intentos y fracasos aprenderán a convivir uno con el otro; cuando se conforma un vínculo entre ambos es muy importante darle atención a las expectativas que tienen entre si y también al resultado que se tiene de la relación en la comunicación, apoyo, entendimiento sexual y cooperación. Los retos de este nuevo sistema que ha creado la pareja se refieren a que tendrán que establecer identidades y temas, definir límites claros, mantener el hogar y lograr tener un clima emocional, dichos retos los tendrán que aprender a enfrentar de forma dual; además de la familia de origen de cada uno de los miembros, también intervienen otros factores como lo son la escolaridad, las características personales y la cultura.

Hay varias fases que se dan a lo largo de una relación y estas son.

Extraños cuando son dos individuos que no se conocen el uno al otro, no saben cuáles son sus características, no hay estimulación ni reacción psicológica, emocional o fisiológica frente al otro, en otras palabras es un desconocimiento mutuo total.

Amistad es cuando las dos personas se empiezan a conocer más y se forman una impresión positiva mutua, cada uno con la total disposición de empezar con una comunicación más profunda. Esta etapa es amistosa, placentera y disfrutable.

Atracción esto sucede cuando un individuo es excitado por la presencia de la otra persona, puede que la atracción se haga consciente, ésta se da debido a la apariencia física, la personalidad o por intereses comunes; en esta etapa la relación suele ser temporal. Es posible que la otra persona llegue a percibir el estado emocional de su pareja y que la respuesta de ella sea nula o

que también pueda ser recíproca; la principal característica de este estado emocional es la proyección idealista del amor, que normalmente es llamada enamoramiento.

Romance en esta etapa se da un involucramiento emocional que es recíproco y suele ser espontáneo, nace de cada uno, los dos individuos se identifican mutuamente e interactúan por varios medios de comunicación; en esta etapa hay manifestaciones conductuales como los besos, conducta sexual, intimidad, exclusión de otros y absorción. En el romance se da el pico de la comunicación física y emocional.

Compromiso esta etapa es la continuación del romance y es la conformación de un vínculo a largo plazo, como el matrimonio; el adquirir un compromiso en la relación incluye un intercambio de derechos y responsabilidades de parte de los dos miembros. La característica que distingue esta etapa es la implicación de la longevidad, en contraste con la naturaleza temporal de la etapa de romance; la pareja espera que el amor llene la idealización mutua como una unión funcional; es normal que haya conflictos en esta etapa de la relación especialmente si el conflicto es por la tolerancia de los individuos; la longevidad del compromiso varía mucho porque se basa en normas que la sociedad establece, historia familiar y expectativas de la pareja.

Conflicto una vez que se ha llegado al compromiso hay varias circunstancias en las interacciones diarias que pueden guiar o cambiar el énfasis de similitudes a diferencia; conforme se notan más dichas diferencias pueden determinar problemas de adaptación de ambos; el conflicto se da cuando un miembro de la pareja o los dos comienzan a notar muchas diferencias pequeñas que forman barreras para continuar con la relación.

Disolución del amor en esta etapa se da el decaimiento del vínculo amoroso que se ha establecido en el compromiso; muchas causas van a determinar si hay abandono del amor estas incluyen las infidelidades, conflictos y nuevas orientaciones de vida. Emociones positivas como orgullo, deseo, curiosidad, frustración, miedo e indiferencia, hay distancia y un sentimiento de vacío.

Separación y divorcio la disolución de la relación es muy frecuente y representa la unificación de compromiso previo, aunque la decisión de haberse unido y tener una relación haya sido válido y sincero en algún momento, desde el ámbito legal y físico la separación y el divorcio terminan de manera oficial la relación entre dos personas; la disolución del amor y el

divorcio no siempre ocurren de forma simultánea. En cualquiera de las fases anteriormente mencionadas, puede haber un bloqueo o se puede saltar alguna, esto puede llevar a la pareja a tener conflictos y dañar la relación.

Capítulo II. Satisfacción Sexual

Satisfacción sexual

Para la Organización Mundial de Salud (2010) la sexualidad humana es uno de tantos aspectos centrales en la calidad de vida de las personas y es el reflejo de otras áreas que ayudan a generar satisfacción en la vida íntima como sentimental en la pareja, así como sensaciones positivas o negativas en los ámbitos físicos y psicológicos.

Por otro lado Pérez (2013) manifiesta que la sexualidad es una parte integral de las expresiones humanas. Esto abarca el sexo, el erotismo, el placer, las identidades sexuales, las orientaciones sexuales, la salud sexual se vivencia y expresa a través de pensamientos, fantasías, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, roles y relaciones interpersonales.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud OMS (2006) la satisfacción sexual tiene dos principales componentes; bienestar emocional, mental, físico, social, las experiencias sexuales y por otro lado las prácticas sexuales seguras, para evitar cualquier enfermedad.

Para Lamater, Hyde y Fong (2008), La Satisfacción Sexual es la respuesta afectiva que se produce a raíz de la evaluación que la persona hace de los aspectos negativos y positivos vinculados con la personalidad, por ende, las conductas, pensamientos y emociones que se construyen dentro de una relación de pareja, viene siendo fundamental al momento de disfrutar del espacio íntimo.

Díaz (2003) afirma que la satisfacción sexual incluye el grado en que una persona disfruta de sus relaciones sexuales. En la mayoría de los casos implica no solo la satisfacción genital si no también la satisfacción de nuestras necesidades afectivas, que se nutren de sentimientos de seguridad y confianza en uno mismo y en el otro de una integración adecuada de los sentimientos de agresividad y poder dentro de la relación. Que es algo diferente a los sentimientos/expectativas utópicos de una imposible perfección, fomentada por mitos y creencias socio-culturales.

Según Ortiz (2002), satisfacción sexual es “El cumplimiento de un deseo erótico”, “Manifestación final de la pasión”, “Aplacar un sentimiento”, “Sentirse complacido y amado”. Romero (2000), afirma que la satisfacción sexual es entendida como todas aquellas sensaciones

placenteras consecuentes del acto físico, las cuales están estrechamente relacionadas con la satisfacción emocional del individuo y a su vez éstas son tomadas en cuenta de manera personal generando seguridad en sí mismos.

Barrientos (2006) dentro de la actividad sexual femenina se debe tomar en cuenta el amor, frecuencia del acto sexual, la existencia del orgasmo, sensaciones y sentimientos posteriores al acto sexual, que produzcan un beneficio psicológico, biofisiológicos, emocionales y sociales.

Para Álvarez – Gayou (2005) la satisfacción sexual involucra una evaluación subjetiva de la actitud de agrado y desagrado que viene siendo determinante en las conductas sexuales propias de la pareja, con lo anterior, hay que tener en cuenta que si bien, la autoestima puede verse beneficiada, no tiene que confundirse con el desempeño que se obtiene para poder satisfacerla.

Master y Johnson (1987). Citado por Vilorio (2011) definen que los individuos que mantienen relaciones sexuales satisfactorias, alcanzan una mejor satisfacción en general, situación que les permite tomar decisiones más certeras, optimizar la estabilidad emocional, felicidad sexual en el ámbito de la pareja, soluciones de problemas afectivos y funcionales.

Britos (2004), citado por Martínez y Rodas. (2011) consideró la satisfacción sexual como aquella valoración que se manifiestan en los niveles de gratificación individual debido a las actividades sexuales en las que participa una persona en relación.

Rodríguez (2010) afirma que la autoestima y la satisfacción sexual se correlacionan producto de la afectividad que surge por las evaluaciones del individuo en su relación sexual, lo que significa que la percepción y el cumplimiento de las necesidades o expectativas tanto sexuales como propias, vienen siendo de la pareja.

Para Loving (2000), citado por Uribe, García y Ramírez (2011) la satisfacción sexual es el grado de deseo de cambio en la dinámica sexual de la pareja.

Conceptos básicos de la sexualidad

Gorguet (2008) estos conceptos se pueden modificar con el paso del tiempo:

Sexo: son características anatómicas.

Sexualidad es la expresión de sus deseos, cualidades, prácticas y roces interpersonales y es la consecuencia de reacciones biológicas, psicológicas, socioeconómicas, culturales, éticas, sexuales.

Género son los roles que se les consigna al hombre y a la mujer en una determinada cultura.

Identidad sexual es como se identifica la persona como hombre o mujer.

Rol de género es la interpretación del papel que se le da como hombre o mujer

Estereotipos de género son las creencias y expectativas que se tiene del hombre o de la mujer

Erotismo son las percepciones subjetivas que se tienen de los fenómenos físicos del proceso sexual, como la excitación, orgasmo, que generaran placer.

Factores de Satisfacción Sexual

Álvarez y otros (2006, citado por Vargas y Vásquez 2009), comentan que la satisfacción sexual está compuesta por 6 factores que son:

Factor Afectivo hace referencia a estados emocionales diversos.

Factor Bienestar se refiere al logro de una sensación agradable y placentera.

Factor erotismo se refiere a aspectos netamente inherentes a la respuesta sexual.

Factor respeto y responsabilidad se refiere a la consideración recibida y dada por la pareja.

Factor estímulos sensoriales se refiere a la participación de los órganos de los sentidos.

Factor de la comunicación se refiere a la expresión de los propios sentimientos y a la percepción de los sentimientos del uno u otra.

Proceso hormonal durante el acto sexual

Según Domes (2006), Loup (1991), Zack, Kurzban y Matzner (2005) la:

Oxitócina y prolactina es un Neuroléptico sintetizado en el paraventricular del hipotálamo y núcleo supraóptico. Su función es de regular el comportamiento social, el sentirse enamorado y aumenta la intensidad del orgasmo.

Endorfinas son producidos en la glándula pituitaria y el hipotálamo que generan placer y euforia durante la excitación u orgasmo dando un efecto analgésico.

Adrenalina O epinefrina, Pertenece al conjunto de las catecolaminas dentro de estas tenemos la adrenalina, la dopamina y la noradrenalina, segregada por las glándulas suprarrenales. Se encarga de estimularnos y agudizar nuestros sentidos. Conjuntamente con la acetilona (causa excitación en los órganos sexuales) causan que el corazón bombee más fuerte, la erección del clítoris y la vasocongestión del suelo pélvico.

Estrógenos tienen efectos de vasopresores y vasodilatadores en el proceso de aumento sanguíneo en la vagina y el clítoris.

Estructura de la sexualidad

Para Castelo (2005) la estructuración mental de la sexualidad es el resultado de las construcciones que el individuo hace a partir de la voluntad, las experiencias y los valores que vive y se originan desde diversas creencias vitales como lo son procrear, pertenecer a una especie, experimentar el placer físico ante la conducta sexual y desarrollar vínculos afectivos; este último aspecto está muy relacionado con la elección de pareja ya que se tiene en cuenta la posibilidad de experimentar a plenitud el ser hombre o mujer y tener un cuerpo masculino o femenino, paralelamente la sexualidad naciente de los vínculos afectivos, está mediada y matizada por el contexto en el que se encuentre, es decir, la forma de vivirlo, de relacionarse, lo que está permitido y prohibido, lo que es aceptado y lo que no, tienen códigos valorativos en el imaginario del grupo social al que se pertenece, también intervienen factores hereditarios, religiosos, políticos y filosóficos (Shibley & DeLamater, 2006; Cerna & Caudillo, 2007).

Ciclo de la sexualidad

La sexualidad inicia en el nacimiento y termina con la muerte por lo que el ciclo de vida requiere de la compatibilidad entre sexo genético, gonadal (ovarios y testículos) y genital (pene y vagina) junto con las características físicas y psíquicas del individuo (Castelo, 2005).

En la Infancia, la sexualidad se desarrolla de acuerdo a la expectativa de la sociedad, es decir, los niños sólo internalizan las normas y los valores sobre conductas sexuales impuestas por sus principales vínculos afectivos, aunque desde su nacimiento pueden presentar respuestas sexuales reflejas, esto sucede frente a estímulos como caricias o el toque de la misma piel, por lo tanto, los niños son capaces de tener erecciones y las niñas lubricación vaginal (Cerna & Caudillo, 2007).

En la adolescencia la sexualidad toma un nuevo rumbo, alrededor de los 11 años hasta los 15 años llega la pubertad o adolescencia precoz, el individuo tolera los primeros y principales cambios en su cuerpo, como el repentino y brusco crecimiento y aumento de peso, crecimiento de los genitales externos e internos, producción hormonal de los ovarios y testículos (Jiménez, Pintado, Monzón, & Valez, 2009), así como, caracteres sexuales secundarios, disminución de la grasa corporal, cambio de voz, aparición del vello corporal principalmente en axilas y pubis, aparición de la menstruación en la mujer y la capacidad de eyacular en los varón (Organización Panamericana de la Salud, 2009), los cambios que este proceso hormonal provoca en el cuerpo del adolescente culmina aproximadamente dos años después de que finaliza la adolescencia precoz, y nos indica que está casi completa la maduración biológica, por lo que se estabiliza y detiene el crecimiento hasta alcanzar su total desarrollo (Acosta, 2009); es decir, que la pubertad se caracteriza principalmente por los procesos biológicos del cuerpo dando paso a la aparición de la adolescencia intermedia, la cual es un fenómeno mucho más amplio que incluye a los cambios físicos, cambios psicosociales y algunas características de la personalidad que pueden perdurar mucho después, incluso toda la vida, enmarcada generalmente entre los 14 y los 18 años cronológicamente puede aparecer más temprana o tardíamente, adicional a los cambios biológicos que se completan o finalizan, existen cambios en los códigos morales y de autoridad a patrones adultos, así como la experimentación sexual, en esta etapa los padres sienten con frecuencia que han perdido el control sobre sus hijos (Jiménez et al., 2009).

Componente Erótico.

Los elementos estructurales de la sexualidad en cada una de las etapas de la vida vienen acompañados por un componente de comunicación emocional, el erotismo; este es una base sensible y material que genera la implementación de arquetipos eróticos (Mendoza, 2006).

Desde la perspectiva de género los componentes como la identidad de género y la orientación sexual involucran al ser humano sexual en las funciones afectivas, reproductivas, comunicativas relacionales y eróticas (Fondo de Población De las Naciones Unidas, 2006); haciendo del erotismo una característica específicamente humana, de igual manera la función erótica reconoce: el placer, el cuerpo como fuente de bienestar, el lenguaje, las expresiones, la intimidad e igualdad entre sexos, por ello y de acuerdo con Cruz, Romero, y Erari (2013) se destaca el papel de las mujeres quienes comienzan a involucrarse en diferentes actividades eróticas, primero haciendo en un contexto relacional, después deseando empezar a probar la experiencia del autoerotismo por medio de la masturbación y finalmente involucrándose en una relación sexual con un compañero específico.

Salud sexual

Para Álvarez – Gayou (2011), señala que la Organización Mundial de la Salud (OMS) a partir de 1975 definió la Salud sexual como la integración de los aspectos somáticos, emocionales, intelectuales y sociales del ser humano sexual, de tal manera que sean enriquecedoras y realcen la personalidad, la comunicación y el amor y para lograrlo se requiere tres elementos fundamentales:

La posibilidad de disfrutar de una actividad sexual reproductiva equilibrando una ética personal y social.

El ejercicio de la sexualidad sin temores, vergüenzas, culpas, mitos ni falacias, sin factores psicológicos y sociales que interfieran con las relaciones sexuales.

El desempeño de una actividad sexual libre de trastornos orgánicos, enfermedades o alteraciones que la entorpezcan.

Orgasmo

Para Álvarez – Gayou (2011) menciona: Orgasmo en los hombres: Son las contracciones que expulsan el semen; sin embargo estas no siempre están asociadas al orgasmo.

Teorías del intercambio social

Estas teorías asocian positivamente la satisfacción sexual con la calidad general de la relación conyugal. La satisfacción sexual representaría un balance favorable de recompensas y costos en los aspectos sexuales y no sexuales de la relación (Sprecher, 2002 citado por Barrientos, 2003).

Teorías de la elección racional

Estas teorías consideran cómo los recursos de los individuos y las diversas inversiones realizadas en el contexto relacional, organizan las metas de las personas en su vida sexual. Laumann et al. (1994) citado por Barrientos (2003) sugieren que encontrar una pareja y negociar para tener relaciones sexuales con ella, supone invertir una serie de recursos tales como tiempo, dinero, amor; dado que asegurarse una nueva pareja es un proceso costoso, las personas efectuarán una elección racional, evaluando que la pareja gratifique mejor sus necesidades tanto físicas como emocionales. De esta forma, involucrarse en una relación de corto plazo (sexo de una noche) o largo plazo (matrimonio y cohabitación) dependerá de las metas de cada sujeto. Elegir una u otra supondrá inversiones emocionales y de tiempos diferentes y Waite y Joyner (2001) citados por Barrientos (2003) hipotetizan perspectivas temporales (expectativa de duración de la relación), grados de exclusividad sexual y de conducta sexual diversos en función de las metas esperadas por cada sujeto.

Orgasmo en las mujeres Son las contracciones musculares en el interior de la vagina. Se puede estimular el PUNTO “G” ubicada en la pared anterior de la vagina, que es un punto de inervaciones que genera una estimulación extensa y puede provocar una eyaculación.

Capítulo III. Autoestima

Autoestima

(Caso y Hernández – guzmán, 2007)El concepto de autoestima es multifacético debido a que la literatura psicológica ha abordado el estudio de la misma ya sea como sinónimo, como parte o como constructo inclusivo de términos como autoconcepto, autoreconocimiento, autoeficiencia, autocontrol o autoconciencia.

La autoestima es considerada como la valoración que se tiene de sí mismo, involucra emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que la persona recoge en su vida (Mejía, Pastrana, & Mejía, 2011). Este proceso se va desarrollando, a lo largo del ciclo vital, a partir de las interacciones que realice el sujeto con los otros, lo cual posibilita la evolución del “Yo”, gracias a la aceptación e importancia que se dan las personas unas a otras (Naranjo, 2007).

De acuerdo con Rice (2000), la autoestima de una persona es la consideración que tiene hacia sí misma. Señala este autor que ha sido denominada como el vestigio del alma y que es el ingrediente que proporciona dignidad a la existencia humana.

En opinión de Maslow, citado por Santrock (2002), la mayoría de las personas que no han desarrollado un alto nivel de estima, nunca llegan a autorrealizarse. De Mezerville (2004), menciona que Abraham Maslow ha sido uno de los representantes de la psicología humanista quien más ha difundido el papel que la autoestima desempeña en la vida de la persona, al incluirla dentro de su conocida jerarquía de necesidades.

Para Maslow existen dos tipos de necesidades de estima, la propia y aquella que proviene de las otras personas. Ambas necesidades las ubica jerárquicamente por encima de las necesidades fisiológicas, las de seguridad personal y las de amor y pertenencia.

Branden, en de Mézerville (2004) manifiesta que: La autoestima está configurada por factores tanto internos como externos.

Entiendo por factores internos, los factores que radican o son creados por el individuo-ideas, creencias, prácticas o conductas.

Entiendo por factores externos los factores del entorno: los mensajes transmitidos verbal o no verbalmente, o las experiencias suscitadas por los padres, los educadores, las personas

significativas para nosotros, las organizaciones y la cultura. Según Güell y Muñoz (2000), la persona tiene la capacidad de establecer su propia identidad y atribuirse un valor y a esa valoración se le llama autoestima. Señala que “Si conseguimos mantener un buen nivel de autoestima resistiremos las críticas, nos abriremos mejor a los demás, aprenderemos a pedir ayuda y en general, nos resultará mucho más gratificante vivir, lo que contribuirá también a prevenir cualquier proceso depresivo”.

Refiriéndose a este tema de la autoestima, Santrock (2002) expresa que ésta es: “La evaluación global de la dimensión de Yo o self. La autoestima también se refiere a la autovalía o a la autoimagen, y refleja la confianza global del individuo y la satisfacción de sí mismo”.

Varona (2009) da su valoración, esencia. Tomamos como punto de partida el análisis que realiza del concepto de autoestima: es un cultismo formado del prefijo griego auto (Auto = por sí mismo) y la palabra latina estima, del verbo estimare (Evaluar, valorar, tasar), por lo que autoestima es la manera en que nos valoramos a nosotros mismos.

Rojas (2007) menciona que las personas con una baja autoestima tienden a pensar que no son aptos para cumplir una determinada tarea o algún tipo de desafío. Teniendo en su dialogo las palabras “no puedo”, “no soy capaz”. Además, la falta de respeto propio, no centrarse en sus necesidades o deseos.

De acuerdo con Gastón de Mézerville (2004) existen una serie de aspectos interrelacionados que componen la autoestima. A partir de esta concepción, presenta un modelo propio al que ha denominado proceso de la autoestima. En este, se considera a la autoestima según dos dimensiones complementarias, una actitudinal inferida integrada por tres componentes: la autoimagen, la autovaloración y la autoconfianza; y una dimensión conductual observable conformada por otros tres componentes: el autocontrol, la autoafirmación y la autorrealización

A continuación se presenta una síntesis de este proceso de la autoestima y sus respectivos componentes, siguiendo las explicaciones de este autor. Sobre el primer componente, la autoimagen, consiste en la capacidad de verse a sí mismo o a sí misma como la persona que realmente es, con sus virtudes y defectos. La persona que tiene una autoestima saludable trata de estar consiente incluso de sus errores, por cuanto la autoestima no se vincula con ser perfecto o ser perfecta.

Se trata de lograr una percepción básica de las características más relevantes de la propia personalidad, su relación con otras personas y con el ambiente. La autoimagen no es un aspecto estático, incluye el conocimiento propio basado en experiencias pasadas, al igual que las concepciones que la persona va elaborando sobre su posible evolución futura. Generalmente los problemas de autoestima se asocian con una baja autoimagen; no obstante, también es posible que una autopercepción de superioridad señale dificultades en este aspecto, dando como resultado lo que se denomina pseudoautoestima.

Al respecto, Branden citado por de Mézerville (2004, p.) señala “La arrogancia, la jactancia y la sobreestimación de nuestras capacidades refleja más bien una autoestima equivocada y no, como imaginan algunos, un exceso de autoestima”. Las metas por lograr, respecto de la autoimagen, consisten en la búsqueda de un autoconocimiento que le permita a la persona aumentar su capacidad de percibir, de manera equilibrada, tanto los aspectos positivos como negativos de su personalidad. Respecto del segundo componente, la autovaloración, consiste en que la persona se considere importante para sí misma y para las demás. La autovaloración se relaciona con otros aspectos como la autoaceptación y el autorespeto y significa que se percibe con agrado la imagen que la persona tiene de sí.

Sharma y Agarwala (2015) Esta transición de adolescente a adulto es crucial. Dentro de Esta fase se enfrentará el adolescente a varias dificultades, problemas, y deberá mantener el nivel Óptimo de autoestima.

Orth, Robins, Widaman y Conger (2014) han encontrado que existe una relación cercana entre la autoestima y la depresión además de problemas interpersonales y afectivos. Baumeister, Campbell, Krueger y Vohs (2005) encuentran que también existe una relación con la identidad étnica y el sentimiento de pertenencia a esta dándole a la persona con Una autoestima elevada un mejor manejo de la calidad de vida y sentimientos de pertenencia a un grupo.

Para Branden (2013) “El significado primordial de la autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad”.

Para Gades (2010) La autoestima es la suma de la confianza y el respeto que debemos sentir por nosotros mismos y refleja el juicio de valor que cada uno hace de su persona para enfrentarse

a los desafíos que presenta nuestra existencia, es la visión más profunda que cada cual tiene de sí mismo, es la aceptación positiva de la propia identidad y se sustenta en el concepto de nuestra valía personal y de nuestra capacidad

Sparisci (2013) identifica tres tipos de autoestima:

Autoestima Alta. Son personas expresivas, asertivas, con éxito académico y social, confían en sus propias percepciones y esperan siempre el éxito, consideran su trabajo de alta calidad y mantienen altas expectativas hacia trabajos futuros

Autoestima Media. Personas que dependen de la aceptación social, tienen algún número de afirmaciones positivas.

Autoestima Baja. Personas desanimadas, deprimidos, aislados, consideran ser personas no atractivas, con incapacidad para expresarse, sienten que son débiles para vencer sus deficiencias.

Según Caso & Hernández-Guzmán, como se citó en Sparisci, (2013) El concepto de autoestima es multifacético debido a que la literatura psicológica ha abordado el estudio de la misma ya sea como sinónimo, como parte o como constructo inclusivo de términos como autoconcepto, autoreconocimiento, autoeficiencia, autocontrol o autoconciencia.

Para Garay (2005) Dentro del ámbito psicológico ha habido autores de gran prestigio que se ocuparon del tema de la autoestima, prácticamente desde el nacimiento de la psicología científica en el siglo XIX. Entre ellos puede mencionarse a William James (1842-1910), fundador de la escuela

Según Domínguez y Prado, como se citó en Jaramillo (2017) La autoestima es un componente esencial de la personalidad, todo sujeto humano construye su personalidad a partir de cómo se valora, esta valoración no es autónoma, sino que se relaciona con la forma en que nos valoran los demás

como lo indica Jourard (2005) se ha demostrado que la autoestima está muy correlacionada con una actitud positiva hacia el cuerpo, esto es, que las personas que aceptan sus cuerpos son más propensas a manifestar una autoestima elevada que aquellas que tienen aversión por éstos, y una razón de esto reside en que el ideal de sí-mismo incluye un conjunto de propósitos relativos

a la apariencia del cuerpo, el llamado ideal corporal, esto es, que si sus cuerpos se ajustan en dimensiones y en apariencia al concepto del cuerpo ideal, entonces sus cuerpos les gustarán; si sus cuerpos no corresponden a sus ideales corporales, tenderán a rechazarlos y a tenerles aversión. Estos ideales están determinados por la cultura a la cual se pertenece, por lo que el ideal puede variar de contexto en contexto. “El concepto del cuerpo ideal que establece la cultura tiene repercusiones en la personalidad saludable, ya que el ideal cultural influye en el ideal personal del 11 cuerpo, y la congruencia del cuerpo real con el ideal del cuerpo ayuda a determinar la autoestima”

Coopersmith, como se citó en Cabrera & Valbuena, (2010) conceptúa a la autoestima como “...la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo. Esta autoestima se expresa a través de una actitud de aprobación o desaprobación que refleja el grado en el cual el individuo cree en sí mismo para ser capaz, productivo, importante y digno Walker & Bright (2009) ha asociado una baja autoestima con una mayor frecuencia y gravedad de las conductas violentas. Sin embargo, las conclusiones resultan inconsistentes por la multidimensionalidad del constructo, las dificultades de su medición y por su asociación con distintos tipos de violencia.

Según González & Gil (2006) la autoestima se establece, por una parte, en base a la evaluación que la persona realiza de sí misma y de su propia relación con el ambiente y, por otra parte, su jerarquía de valores, los cuales forman un modelo coherente a través del cual la persona trata de planificar y organizar su propia vida dentro de los límites establecidos por el ambiente social.

Dada esta complejidad, actualmente diversos autores (Delugach, Bracken, Bracken & Schike, 1992; Romero, Luengo & Otero, 1995; citados en González & Gil, 2006) destacan que la autoestima es un constructo integrado por diferentes dimensiones que han de ser tenidas en cuenta a la hora de explorar su interacción con otras variables. Comprender dicha interacción supone profundizar en el papel causal de los sentimientos en los pensamientos y conductas

Atendiendo a Nathaniel Branden (2013) “las personas que gozan de una alta autoestima están lejos de gustar siempre a los otros, aunque la calidad de sus relaciones sea claramente superior a la de personas de baja autoestima. Como son más independientes que la mayoría de la gente, son

también más francas, más abiertas con respecto a sus pensamientos y sentimientos. Si están felices y entusiasmadas, no tienen miedo de mostrarlo. Si sufren, no se sienten obligadas a “disimular”. Si sostienen opiniones impopulares, las expresan de todos modos. Son saludablemente autoafirmativas”.

En la autoestima encontramos tres componentes interrelacionados de tal modo que una modificación en uno de ellos lleva consigo una alternación en los otros: cognitivo, afectivo y conductual.

Componente cognitivo: Formado por el conjunto de conocimientos sobre uno mismo. Representación que cada uno se forma acerca de su propia persona, y que varía con la madurez psicológica y con la capacidad cognitiva del sujeto. Por tanto, indica ideas, opiniones, creencias, percepción y procesamiento de la información.

El autoconcepto ocupa un lugar privilegiado en la génesis, crecimiento y consolidación de la autoestima y las restantes dimensiones caminan bajo la luz que les proyecta el autoconcepto, que a su vez se hace acompañar por la autoimagen o representación mental que la persona tiene de sí misma en el presente y en las aspiraciones y expectativas futuras. Un autoconcepto repleto de autoimágenes ajustadas, ricas e intensas en el espacio y tiempo en que vivimos demostrará su máxima eficacia en nuestros comportamientos.

La fuerza del autoconcepto se basa en nuestras creencias entendidas como convicciones, convencimientos propios; sin creencias sólidas no existirá un autoconcepto eficiente.

Componente afectivo: Sentimiento de valor que nos atribuimos y grado en que nos aceptamos. Puede tener un matiz positivo o negativo según nuestra autoestima: “Hay muchas cosas de mí que me gustan” o “no hago nada bien, soy un inútil”. Lleva consigo la valoración de nosotros mismos, de lo que existe de positivo y de aquellas características negativas que poseemos. Implica un sentimiento de lo favorable o desfavorable, de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros. Es admiración ante la propia valía y constituye un juicio de valor ante nuestras cualidades personales. Este elemento es la respuesta de nuestra sensibilidad y emotividad ante los valores que percibimos dentro de nosotros; es el corazón de la autoestima, es la valoración, el sentimiento, la admiración, el desprecio, el afecto, el gozo y el dolor en la parte más íntima de nosotros mismos.

Componente conductual: Relacionado con tensión, intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un proceso de manera coherente. Es la autoafirmación dirigida hacia el propio yo y en busca de consideración y reconocimiento por parte de los demás. Constituye el esfuerzo por alcanzar el respeto ante los demás y ante nosotros mismos.

Carl Rogers (1902-1967), quien habló de la aceptación incondicional, dice que esta se necesita por parte del terapeuta y eso permitirá al cliente aprender a aceptarse tal como es y amarse incluso con sus debilidades. Identificó en la mayoría de sus clientes la tendencia a no aceptarse como eran y a denigrarse, sobre lo cuál escribió “en la inmensa mayoría de los casos, se menosprecian y se consideran carentes de importancia e indignos de amor” (Monbourquette, 2002)

Lindenfield (2001) indica que la autoestima consiste fundamentalmente en un estado del ser: es un estado dinámico y subjetivo de nuestro cuerpo y mente y que no es fácilmente observable y medible. Un individuo con un grado de autoestima elevado ha valorado en forma realista al sí-mismo y lo acepta, respeta y le encuentra valor (Berk, 1991, en Hansen, 2002).

Burns (2002) La autoestima es un fenómeno psicológico y social; una actitud. Es una actitud favorable o desfavorable que la persona tiene hacia sí misma, conformada por un grupo de opiniones y sentimientos (Burns, 2002).

Polaino (2004). Referencia a Coopersmith (1967), indica que la autoestima es la evaluación que el individuo realiza y cotidianamente mantiene respecto de sí-mismo que se expresa en una actitud de aprobación o desaprobación e indica la medida en que el individuo cree ser capaz, significativo, exitoso y valioso. La autoestima no es otra cosa que la estimación de sí mismo, el modo en que la persona se ama a sí misma, la convicción de ser digno de ser amado por sí-mismo y por ese motivo por los demás

Capítulo IV. Ciclo Vital de la Pareja

El ciclo vital de la pareja

El noviazgo

Cada uno se siente necesitado por el otro y se reconocen mutuamente en su manera diferente de ser. “El enamoramiento es el encantamiento inicial, la idealización y la negación de los defectos del otro” (Azócar y Yanjarí, 2002).

Primera fase luna de miel

Atención selectiva hacia los aspectos positivos del otro.

Bajo nivel de responsabilidades y compromiso.

Idealización del concepto de AMOR y hacia el futuro de la pareja.

Alto porcentaje de tiempo dedicado al ocio.

A veces se pretende fijar los sentimientos que experimentamos durante el enamoramiento
Formación de pareja.

Segunda fase formación de pareja

Las relaciones perfectas no existen. ¿Existe alguien que nos complete a todos los niveles?

Mito de la pareja perfecta:

Son parejas que niegan sus diferencias e intentan ser demasiado amables el uno con el otro.
La no expresión de enfado implica una acumulación de insatisfacción.

Relación entre amor y dolor: El amor nos lleva a sentirnos plenos, pero tiene como sombra el dolor. Dolor por la incomunicación e incomprensión que a veces sentimos por la pérdida de algún grado de libertad individual, por amenazas a nuestra identidad, por las rupturas que enfrentamos, rupturas voluntarias e involuntarias (viajes, enfermedades, muerte, etc.) (Azócar y Yanjarí, 2002).

Es una paradoja: Si amamos, podemos llegar a sufrir por las posibles pérdidas, pero si no nos atrevemos a amar por temor al dolor, igualmente sufriremos por la soledad.

Tercera fase el nacimiento del primer hijo

Algunos psicólogos dicen q la madre se enamora del bebe, de hecho se genera oxitocina en todo el proceso de embarazo y parto, el padre por su parte se siente desplazado por la relación madre-hijo.

El embarazo (PRIMER NIÑO) produce crisis en la mayoría de las parejas:

Embarazo, parto y crianza disminuyen la libido

Se generan sentimientos de exclusión

Se cuestiona la identidad del sí mismo (se asumen nuevos roles)

Necesidad de reorganización de la pareja, elaboración de nuevos roles

Momento de mayor probabilidad de separación de la pareja

Cuando nace el segundo niño

Cuando nace otro hijo/a, se quiebran o se redefinen las pautas estables constituidas en torno al primero.

Cuarta fase matrimonios con hijos adolescentes (16-17 años)

Se produce también una importante crisis de identidad en la pareja y en la familia. Es un momento de redefinición y resignificación del vínculo de pareja.

Aparecen infidelidades para evitar la intimidad

Inhibición sexual, trastornos orgánicos

Nuevas presiones: A esa edad de los niños, los abuelos son mayores, aparecen problemas de cuidados.

Quinta fase nido vacío

En este nuevo estadio, también se necesita una reorganización cuyo eje será el modo en que padres e hijos se quieren relacionar como adultos.

Este período se suele definir como una etapa de pérdida, pero puede suponer un desarrollo para la pareja que ahora es libre. La partida de los hijos puede producir un retorno a niveles de satisfacción marital previos a la crianza con un reencuentro en la sexualidad, siendo ésta más madura y satisfactoria o pueden producirse una imposibilidad de convivir con una relación vacía y un sentimiento de soledad.

Nido vacío por la depresión de las madres que se quedan sin ocupación. Estapas de cuadros depresivos, influencia en la sexualidad.

Ciclo vital familiar

El tema del ciclo vital familiar cobra importancia en la medida en que denota un cambio relativamente permanente en las estructuras de cualquier familia, dando paso a nuevas formas de relacionarse. Según Jiménez, De la Luz y Pizarro(2008), desde hace varios años, especialmente en las ciencias sociales, se ha venido utilizando el término de ciclo vital para referirse a un sistema vivo que interactúa continuamente y que presenta cambios constantes .Rivas (2013) señala que “este concepto se formuló por primera vez en la sociología de la familia. Casi todos los terapeutas de la familia han prestado mucha atención a este concepto como marco para el diagnóstico y la planificación del tratamiento”.

El ciclo vital sirve como un referente contextual fundamental, para considerar las principales tensiones y retos que experimenta la familia, según su ciclo evolutivo, pero principalmente para identificar los cambios que se van dando a nivel intrafamiliar y como estos modifican la vida de sus integrantes. No obstante, estos cambios no son tan previsibles en todas las familias y las etapas no son necesariamente iguales en todas, pues todo depende del contexto, su historia, su estructura, entre otras condiciones. Lo cierto es que si la familia no se transforma tiende a desestructurarse, tal como lo argumentan Espinal, Gimeno y González (2006).

La familia vive un proceso complejo e interactivo entre sus miembros, marcados por ciclos que se suscitan a lo largo de su estructuración y evolución a través del tiempo. Desde el enfoque o modelo sistémico, en términos de Feixas(2012), se habla de la familia como sistema que se va

transformando con el tiempo y no como el individuo que nace, crece, se reproduce y muere, pues el ciclo vital de la familia se piensa como: “una serie de transiciones familiares en las que ocurre una renegociación de las reglas interaccionales”. Así que no es lo mismo centrarse en el ciclo vital del individuo que en el de la familia, pues este último presenta un mayor grado de complejidad, no solo por tener en cuenta a cada integrante de la familia, sino también al sistema familiar como ente vivo y en permanente transformación.

Comprender estas transformaciones en el sistema familiar supone también una considerar las relaciones que tiene con otros subsistemas meso y macro. Tal es el caso de los contextos sociales, económicos, culturales y políticos en donde se desenvuelven las familias y que, en últimas, están incidiendo no solo en su estructura, sino también en su dinámica interrelacionar; finalmente, las familias son sistemas abiertos y dinámicos permeados por sus respectivos contextos: Los cambios en los patrones del ciclo de vida de la familia se han modificado dramáticamente, debido sobre todo a la menor tasa de natalidad; la esperanza de vida; la evolución del papel de la mujer; las altas tasas de divorcio y nuevo matrimonio; el aumento del madresolterismo, parejas no casadas, y las adopciones monoparentales; el aumento de la visibilidad de las parejas y las familias de gays y lesbianas. Semenova, Messenger y Zapata, (2015).

Todas las anteriores situaciones suponen un marco de diversidad importante a la hora de considerar las familias y sus diferencias en su estructura y dinámica general, lo que agrega un marco amplio en la comprensión de los ciclos vitales de las parejas. De este modo, entender estos ciclos o etapas pasa necesariamente por una mirada hacia dentro (micro) y hacia fuera. Ríos (2005).

Hace alusión a que estas etapas suponen siempre una serie de crisis en la pareja desde antes de la llegada de los hijos/as, y que estas crisis posibilitan el fortalecimiento conyugal y la adaptación a los cambios venideros (incluyendo la llegada de los hijos/as, si así fuera).

El subsistema de pareja o conyugal, como parte importante del ciclo vital familiar, tiene su propia dinámica e implica, generalmente, la llegada de los hijos/as (aunque el subsistema conyugal no necesariamente debe suponerse de esa manera).

Este cambio marca una etapa importante en la historia de la familia, pues todo lo que acontece dentro del subsistema conyugal, incide en la vida de la familia, pero mucho más en los hijos/as de la pareja, ya que son estos últimos quienes generalmente presentan un mayor grado de afectación cuando sobrevienen las crisis del ciclo vital conyugal.

El subsistema conyugal, entonces, presenta una suerte de transformaciones para pasar de un ciclo vital a otro y afrontar las crisis (normativas o no normativas) que se llegaran a presentar y su posterior resolución. Esto necesariamente implica el despliegue de una serie de recursos que les favorecen para enfrentar las crisis y avanzar dentro de las etapas de su ciclo vital.

Estas crisis del subsistema conyugal son las que, de acuerdo con su abordaje, pueden o no dejar un impacto negativo en los niños/as y adolescentes hijos/as de la pareja.

Ciclo Vital Del Subsistema Conyugal

El subsistema de pareja surge cuando dos personas deciden establecer una relación conyugal que, en muchos casos, se ve demandada socialmente a engendrar hijos/asfruto de dicha relación. Ríos (2005).

Describe los ciclos vitales de la pareja haciendo énfasis en que el paso de una etapa a otra está configurada por crisis propias de las necesidades de ajuste y transformación. También hace mención a las crisis no normativas, que responden a situaciones por las que no necesariamente pasan todas las parejas y que son fuente de alto estrés; tal es el caso de asuntos como la infidelidad, el alcoholismo, una quiebra económica.

Entre las etapas que menciona este autor sobre el ciclo vital de la pareja, están: noviazgo, formación, forja, cohesión, crecimiento interno, estabilidad y disolución evolutiva de la pareja. Estas etapas no necesariamente son secuenciales, pero en general, al igual que el ciclo vital familiar, se presentan de acuerdo con el contexto sociocultural donde se desenvuelva la pareja. Al respecto, argumenta García (2013). “El ciclo vital de la pareja está definido por las crisis que se viven durante los cambios de roles y funciones conyugales. Las etapas dependerán del contexto cultural” y así mismo, la duración del lazo conyugal dependerá del grado de compromiso y la capacidad de afrontamiento que tenga la pareja respecto a las crisis propias de su ciclo vital.

El subsistema conyugal o de pareja también presenta fases dentro de su ciclo vital, descritas por Yela (2002). Teniendo en cuenta el amor como soporte de la conyugalidad: enamoramiento, amor romántico-pasional y amor compañero. El autor hace hincapié en que el subsistema de pareja atraviesa diversos ciclos con sus respectivas crisis y que el amor se hace fundamental para afrontar dichas crisis y pensar a futuro en convertirse en padres (subsistema parental), lo cual ya implica una serie de transformaciones dentro del ciclo vital de la pareja: “El nacimiento de un hijo crea cambios tanto en la relación de pareja como en toda la familia. Es una transición de estructura diádica a triádica” Vargas,(2013).

Lo anterior implica que, además del amor de la pareja, se deben tener y crear las herramientas necesarias para que el subsistema conyugal pueda adaptarse a los cambios que sobrevienen con la llegada de los hijos/as y afrontar esta nueva etapa de su vida, buscando en lo posible no generar mayores traumatismos en su núcleo familiar.

Las fases de formación de la pareja

La perspectiva etológica

Si partimos del origen evolutivo y de las bases fisiológicas del amor podemos contemplar la pareja humana como una modalidad más de emparejamiento entre las que pueden observarse en el mundo animal. Esto equivale a considerar la formación de la pareja humana desde una perspectiva etológica, donde se reproducen las fases de cortejo, nidificación y crianza que podemos observar a través de múltiples variedades de comportamiento en el mundo humano y animal. naturalmente en el ser humano todos estos comportamientos están socializados y persiguen fines mucho más complejos. Como dice Punset (2007) lo que la gente busca al casarse es el «compromiso para formar una familia, asegurar una fuente de afectividad y la fidelidad sexual». Para ello la pareja sigue un proceso de formación que pasa básicamente por las tres fases a las que nos hemos referido más arriba.

Fase de cortejo

La formación de la pareja suele iniciarse con la fase de cortejo en la que se busca activamente el emparejamiento a través de la utilización de diversos reclamos sexuales, personales o sociales con el objetivo de atraer, seducir o conquistar a la persona objeto de elección para la cópula, a fin

de llegar a establecer una relación fusional con ella. La perspectiva fusional viene favorecida por la experiencia del enamoramiento cuyo sustrato fisiológico se fundamenta en el circuito neurohormonal del placer (dopamina) y del apego (vasopresina y oxitocina). En esas condiciones hay desconexión orbitofrontal y por tanto escasa prudencia y previsión («contigo pan y cebolla»). Es la fase del enamoramiento o cortejo con la que suelen iniciarse la mayoría de las relaciones de pareja y que cuando finaliza puede dar al traste con la viabilidad de la pareja si esta no sabe seguir adelante en su evolución. Cuando se ha enfriado el circuito del apego (fusión) un rechazo sexual puede desencadenar la infidelidad sexual, pues solo se sostiene por el circuito del placer.

Fase de nidificación

Durante la fase de cortejo no es necesaria la disponibilidad de un cobijo estable: la pareja podría «vivir debajo de un puente» o contentarse con encuentros furtivos en la habitación confortable de un hotel, en un descampado, en el asiento trasero del coche o en el hueco de un portal. La estabilidad, la formación de un hogar, será requerida por la perspectiva real o imaginariamente proyectada de una descendencia próxima o futura. La gestación y crianza de la camada exige la construcción de un habitáculo apropiado, denominado nido o madriguera, adaptado a las características de cada especie. Esta actividad que a veces corresponde a ambos miembros

De la pareja y otras es solo incumbencia de uno de ellos se conoce con el nombre de nidificación. En los humanos la crianza de los hijos exige la convivencia sea tribal o familiar, puesto que educarlos es una tarea que implica generalmente al grupo más o menos extenso. En nuestras sociedades el nido equivale a la casa, piso o apartamento donde se recluye la pareja para iniciar su vida en común, aunque los hijos tarden en llegar o no lo hagan nunca. Construir el nido proyecta pues sobre la relación de pareja una perspectiva funcional, que corresponde en los humanos a la formación de un hogar, comprar o alquilar la casa, amueblarla, decorarla, hacerla confortable, así como hacerse cargo de su gestión eficiente a través del tiempo, aspecto que dio origen al concepto de economía, palabra que en griego significa precisamente «regulación de la casa». Vivir juntos (convivencia) exige resolver los problemas de la cotidianidad, fabricar el nido, gestionarlo de forma eficaz y confortable para hacer la vida agradable y segura para la prole y los propios progenitores: invertir en prudencia (economía). La aparición de los hijos (si

los hay) o el diferir o rechazar su llegada implica necesariamente un ajuste funcional y emocional muy importante. Las dificultades en construir y gestionar la casa pueden constituir escollos insalvables para la viabilidad de una pareja.

Fase de crianza

Las relaciones de pareja se estructuraban en otro tiempo en función de los roles asignados a cada sexo, entre los cuales ocupaba el primer lugar el de criar, proteger y educar a los hijos, lo que marcaba claramente la división de roles en la pareja entre el marido y la mujer. En la actualidad en las sociedades occidentales tales roles se han difuminado, y aunque persisten ciertos presupuestos teóricamente o idealmente no debería haber diferencias entre cónyuges, por lo que se hace preciso negociar la posición de cada uno. La pareja no puede ser un espacio donde uno de sus miembros se sienta limitado en cuanto a sus posibilidades de expansión o realización personal de modo que la crianza de los hijos necesita llevarse a cabo de una forma compartida y consensuada.

Metodología

Tipo de Investigación

La presente investigación es de tipo cualitativo, definida por Hernández, Fernández y Baptista (2014) como “aquella se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto” (p.358). Este enfoque se utiliza cuando el propósito es examinar la forma en que los individuos perciben y experimentan los fenómenos que los rodean, profundizando en sus puntos de vista, interpretaciones y significados (Punch, 2014; Lichtman, 2013; Morse, 2012; Encyclopedia of Educational Psychology, 2008; Lahman y Geist, 2008; Carey, 2007, y DeLyser, 2006). Por lo tanto se considera el enfoque preciso para el desarrollo de la investigación.

Diseño de Investigación

Esta investigación posee un diseño descriptivo transversal, este tipo de diseño tiene como objetivo indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población. El procedimiento consiste en ubicar en una o diversas variables a un grupo de personas u otros seres vivos, objetos, situaciones, contextos, fenómenos, comunidades, etc., y proporcionar su descripción. Son, por tanto, estudios puramente descriptivos y cuando establecen hipótesis, éstas son también descriptivas (de pronóstico de una cifra o valores).

Población

Parejas que habitan en tres sectores diferentes del municipio de Cúcuta

Muestra

La muestra que será tomada en cuenta en la presente investigación serán tres parejas de adultos jóvenes, esta será de tipo intencional voluntaria o por conveniencia, que es aquella que permite seleccionar casos característicos de una población limitando la muestra sólo a estos casos. Hernández, et, al. (2014). Es así como se seleccionaron tres parejas de adultos jóvenes que como mínimo tengan dos años de relación y se encuentren en convivencia escogidos de los diferentes barrios de la ciudad San José de Cúcuta.

Técnicas

Para la recolección de datos se tendrá en cuenta una entrevista, definida por Taylor y Bogdan citado por Blasco. T. (2018) como “los reiterados encuentros, cara a cara, entre el investigador y los informantes, encuentros éstos dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas o situaciones, tal como las expresan con sus propias palabra”.

Ahora bien se ha elegido el tipo de entrevista semiestructurada (Apéndice 1) en la cual las preguntas ya están establecidas con anterioridad, pero la secuencia, y la formulación pueden variar. Es decir, el investigador realiza la serie de preguntas que definen el área a investigar,

Pero tiene libertad para profundizar en los aspectos o idea que para el investigador pueda ser relevante, y realizar nuevas preguntas cuando lo considere necesario. Blasco. T. (2018). Por esta razón se ha decidido aplicar una entrevista semiestructurada para lograr recolectar toda la información pertinente y relevante para el desarrollo de la presente investigación.

Validez y confiabilidad.

Juicio de expertos.

El juicio de expertos se define como una opinión informada de personas con trayectoria en el tema, que son reconocidas por otros como expertos cualificados en éste, y que pueden dar información, evidencia, juicios y valoraciones (Escobar y Cuervo, 2008).

Con lo anterior se ha optado por tener en cuenta tres expertos los cuales dentro de su formación académica tienen estudios afines con el tema de investigación y serán descritos a continuación. Jacqueline González Laguado (Psicóloga, Sexóloga), Imelda Rosa Vega Becerra (Psicóloga clínica) y Diana Janeth Villamizar Carrillo PhD

Análisis de los resultados

Categoría de relación de pareja

Según lo expuesto por los participantes la frecuencia en la que dentro de la relación de pareja se dan muestras de afecto en su gran mayoría es siempre. En lo que respecta a las discusiones dentro de la interacción los participantes expresan que son pocas las situaciones en las que se evidencian. Respecto a la satisfacción con la pareja, gran parte coinciden en sentirse a gusto con la relación. Finalmente, la incomodidad generada por la pareja se observa en menor medida.

Componente cognitivo

Desde la exposición del cuerpo durante las relaciones sexuales, se detectó que existe un mínimo displacer en este aspecto. Así mismo, respecto tener agrado o desagrado por el cuerpo propio los participantes exponen que esto se genera en menor medida.

Componente afectivo

En lo que concierne a sentimientos de inutilidad, los participantes los perciben en menor medida. Por otra parte, gran parte los participantes expusieron que esperan que su pareja comprenda sus sentimientos.

Categoría satisfacción sexual dirigida a la mujer

En primera instancia, las mujeres participantes en su gran mayoría presentan pocas dificultades para alcanzar el orgasmo. Así mismo, son escasas las situaciones en que las mujeres sienten inseguridad durante sus encuentros. Desde las relaciones sexuales, son pocas las veces en las que evitan las relaciones sexuales. Finalmente, gran parte de las mujeres coinciden en poder expresar libremente sus fantasías sexuales a sus parejas.

Satisfacción sexual dirigida al hombre

En un primer momento, gran parte de los participantes masculinos algunas veces se sienten satisfechos con la satisfacción que tienen. Así mismo, algunas veces sienten inseguridad dentro de sus encuentros. Por otra parte, la gran mayoría de hombres casi siempre perciben que su tiempo de eyaculación es el mismo frente al de satisfacción de su pareja. Finalmente, los hombres participantes casi siempre promueven la sensualidad y erotismo en su pareja

Entrevista semiestructurada dirigida a parejas

Objetivo: Identificar la autoestima y la satisfacción sexual. Por medio de una entrevista semiestructurada.

Categoría relación de pareja

A modo general Según Ferrer y Bosch (2013) dice que los hombres y mujeres socializados de manera diferente dentro de la sociedad patriarcal, entienden de forma distinta el amor y lo que es amar, por lo que esto les lleva a adoptar roles y comportamientos diferentes en una relación de pareja. Para Dalton, Hoyle & Watts (2007) citado de (Toro Pulgarin & Salazar Martínez, 2018) las relaciones humanas o interpersonales, se entienden como la interacción dinámica y multidimensional entre los seres humanos. Estas pueden darse en distintos espacios y ser característicamente diferenciales, “formales o informales, estrechas o distantes, antagónicas o cooperativas, íntimas o colectivas”, de allí su gran variedad y dinamismo.

| Preguntas | Transcripción | Palabras claves | Unidades de análisis |
|---|---|--------------------------------------|---|
| ¿Cómo tomaron la decisión de establecer una relación? | P1 <i>“Llevábamos muchos años como novios, y sentíamos que nos complementábamos muy bien como pareja, entonces casarnos fue una decisión fácil y le daba más estabilidad a nuestra relación”</i> | Complementábamos, estabilidad, bien. | Mantener una estabilidad en el noviazgo, crea sentimientos de seguridad, de manera que sientan que uno complementa al otro llevándolos a sentirse satisfechos en la relación. El inicio de las relaciones se ve marcada por un fuerte gusto, una atracción tanto físico como sexual y emocional, que genera múltiples reacciones en el organismo haciendo que ambos se sientan relajados y atraídos. |
| | P1 <i>“Cuando iniciamos el noviazgo fue determinante el gusto mutuo, atracción física, hubo mucha "química" desde el comienzo. Cuando nos casamos hubo varios factores circunstanciales como la distancia, vivíamos en países diferentes; el tiempo, ya llevábamos un noviazgo de más de 7 años y el deseo profundo de estar juntos y hacer familia”</i> | Gusto, atracción, química | El interés por el otro, las aspiraciones que estos tengan y el gusto que sientan ambos, |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | | | serán el impulso para que en el futuro la relación sea más estable y duradera en el tiempo. |
| P2 | <i>“Cuando la conocí me interesó y al pasar unos días yo quería una relación estable y quise volver a empezar y me gustó como se desempeñaba en el trabajo y que era muy responsable y era muy bonita eso me llevó a tomar la decisión de formalizar la relación”</i> | Interés, quería, gusto, formalizar relación. | Las atenciones de la pareja aumentan las probabilidades de crear una relación más estable, creando acuerdos para mantener los roles de cada uno. |
| P2 | <i>“Yo quería una relación abierta y él con sus atenciones me hizo cambiar la mentalidad y pues él siempre hizo las cosas serias y luego yo estaba de acuerdo con eso”</i> | Relación abierta, atenciones, cambiar de acuerdo. | La atracción de una persona a otra se origina independientemente del tiempo que lleven conociéndose, pero esto implicará pasar por fases como la amistad para que evolucione a la construcción de una relación sentimental. |
| P3 | <i>“Pues nos conocimos por casualidad me gustó mucho y me atrajo y generó la misma empatía y fuimos amigos un tiempo y luego formalizamos nuestra relación”</i> | Casualidad, atracción, amigos, tiempo formalizamos. | Los aspectos que una persona puede aportar a la otra serán indispensables para que la formalización de la relación sea exitosa. |
| P3 | <i>“Duramos un tiempo saliendo y éramos vecinos y luego decidimos formalizar porque era a escondidas y le gustaba que</i> | Tiempo saliendo, escondidas, tranquilo y juicioso. | |

| | | | | |
|--|----|--|--|---|
| | | <i>era muy juicioso y tranquilo”</i> | | |
| ¿Qué consideras que es necesario para que una relación funcione? | P1 | <i>“Respeto, amor, confianza, paciencia, comprensión, y dejar un espacio para que la otra persona siga siendo un ser individual”</i> | Respeto, amor, paciencia, comprensión. | Las relaciones de pareja deben contar con diferentes aspectos que dirigen a mantener una relación sana, como lo es la confianza, la paciencia, el respeto y la comprensión. La comunicación es un factor indispensable en la construcción de una relación, pues esto permitirá que la pareja sea honesta entre sí, asignando responsabilidades que ambos deben respetar. |
| | P1 | <i>“La comunicación es esencial, la honestidad y responsabilidad son fundamentales. De igual forma saber que no hay relación perfecta”</i> | Comunicación, honestidad, responsabilidad. | El respeto por las ocupaciones del otro, y los espacios de esparcimiento son fundamentales para que la relación perdure sana, lo que implica tener plena confianza en la pareja. |
| | P2 | <i>“Para mí lo más importante es respetar los espacios y tener límites que haya mucha confianza”</i> | Respeto, espacios límites y confianza. | La sinceridad es un factor de mucha importancia en las relaciones, debido a que esta abrirá puertas para que la confianza en la relación aumente considerablemente, conllevando a tener mejores |

| | | | | |
|----------------------------------|----|--|------------------------------------|--|
| | | | | resultados a futuro. |
| | P2 | <i>“Creo que debe de haber mucha confianza y sinceridad”</i> | Confianza y sinceridad. | La aceptación de las habilidades y errores de la pareja y de sí mismo, es indispensable para la prosperidad de la relación, pues así, el respeto de uno al otro será mayor, optimizando los canales de respeto y honestidad con el otro. |
| | P3 | <i>“Considero que las dos personas deben ser muy maduras y tener aceptación en cuanto virtudes y defectos y mucho respeto”</i> | Maduras, aceptación, respeto. | La confianza, el respeto y el apoyo en la relación debe ser un trabajo mutuo, pues si esto solo viene de parte de uno de los integrantes limitará la estabilidad y durabilidad de la relación. |
| | P3 | <i>“Considero que debe haber confianza respeto y apoyo porque se requiere algo mutuo para que funcione”</i> | Confianza, respeto y apoyo. | |
| ¿Qué cualidades tiene su pareja? | P1 | <i>“Él es inteligente, bondadoso, detallista, aventurero, sociable, atractivo, responsable y colaborador”</i> | Detallista, inteligente, sociable. | Reconocer las cualidades que la pareja posee, es fundamental para poder crear |

| | | | |
|----|---|------------------------------|---|
| | | | un adecuado desarrollo de la pareja. |
| P1 | <i>“Es una mujer muy bella, es muy dedicada en sus actividades, tiene una mente abierta, es apasionada en lo que más le gusta, es Sui géneris en su forma de ser y ver el mundo. Tiene muy definido sus gustos y sabe callar cuando alguien explotaría”</i> | Bella, dedicada, apasionada. | Resaltar los aspectos predominantes en la pareja aumenta la estabilidad de la relación, de manera que los defectos no sean lo que más resalten de la pareja. |
| P2 | <i>“Que es una persona responsable muy atenta con las cosas del hogar y como pareja y es independiente y muy respetuosa”</i> | Responsable, independiente. | La responsabilidad dentro de la relación es un punto necesario para el mantenimiento de esta, pues crea independencia en la relación. |
| P2 | <i>“Es una persona muy detallista y muy atento y romántico y muy placentero en la cama”</i> | Detallista, romántico. | Los detalles de la pareja y el romanticismo estimulan el adecuado desarrollo de la pareja, aumentando los niveles de satisfacción marital. |
| P3 | <i>“Ella es una persona muy centrada y madura y es mi polo a tierra”</i> | Madura. | Mantener una buena concepción de la pareja ayuda a tener una relación más sana, pues esto evita estimar solo lo malo. La organización en los quehaceres de cada persona, |

| | | | | |
|--|----|--|---------------------------------------|--|
| | | | | es indiscutiblemente un factor primordial para la relación, pues esto implica que las labores del hogar se dividan equitativamente, de modo que la resiliencia de los eventos o situaciones desestabilizantes les permita crear estrategias que los impulse a mejorar. |
| | P3 | <i>“Mi pareja es muy organizado con el dinero ahorrativo es muy colaborador y fuerte y resiliente y me apoya y es muy detallista y excelente papa”</i> | Organizado, colaborador y resiliente. | |

| Subcategoría | preguntas | Trascripción | | Palabras claves | Unidades de análisis |
|-----------------------------|---|--------------|---|---|--|
| Componente cognitivo | ¿Cómo percibe su aspecto físico, ¿qué piensa acerca de su imagen? | P1 | <i>“Soy una mujer bonita, con una figura proporcionada. Mis rasgos no son delicados, pero sí femeninos”</i> | Bonita, femenina y delicada. | Tener una buena percepción de las cualidades propias genera autoconfianza, lo que le dará mejor resultados en una relación amorosa. Tener buena autoestima motiva a las personas a aventurarse a nuevos retos, creando más estabilidad emocional. |
| | | P1 | <i>“Soy una persona que le preocupa su aspecto físico, procuro mantenerme en forma y sentirme bien conmigo mismos. También intento hacer lo que me gusta aunque pueda comprometer mi imagen. Me gustan los cambios”</i> | Preocupa el aspecto, gusto por los cambios. | La adecuada percepción de las cualidades físicas propias aumenta la autoestima y el autoconcepto. |
| | | P2 | <i>“Me siento contento con mi cuerpo con el peso que estoy y pues referente a mi me gustaría fortalecer con un poco de gimnasio mis brazos”</i> | Contento, fortalecer. | Conocerse a sí mismo implica estabilidad emocional, sentimental y mental. |

| | | | | | |
|-----------------------------|--|----|---|----------------------------------|---|
| | | | | | <p>La comodidad con el aspecto físico de cada persona es fundamental para la adquisición de relaciones sanas.</p> <p>Aceptarse tal y como es un factor fundamental la estimulación del crecimiento de la autoestima.</p> |
| | | P2 | <i>“soy voluptuosa y soy bonita y mi edad está acorde como estoy siento que tengo un rostro bonito y quisiera ejercitarme para tonificarme y me gusta mucho mi cabello”</i> | Voluptuosa, bonita y acorde. | |
| | | P3 | <i>“En mi aspecto físico me siento bien, con un poco de peso de mas pero cómodo”</i> | Bien, cómodo. | |
| | | P3 | <i>Me gusta cómo me veo así este gordita me gusta mi cabello y no me gusta estar desnalgada pero me gusta estar así gordita me considero bonita.</i> | Gordita, gusto, bonita. | |
| Componente cognitivo | ¿Está satisfecho con su apariencia física? ¿Cuál es la razón por la que lo está o por la que no lo está? | P1 | <i>“Sí, me siento satisfecha con mi apariencia física porque aunque soy consciente de mis defectos físicos estos no logran opacar mi belleza”</i> | Satisfecha, belleza. | <p>La satisfacción de las cualidades presente en la persona es un factor importante para crear confianza en otros.</p> <p>Mantener un equilibrio en las labores es indispensable para crear satisfacción con la apariencia que se tiene, de este modo, el esfuerzo que se</p> |
| | | P1 | <i>Sí estoy satisfecho principalmente porque me esfuerzo por hacer actividades que me traen bienestar. Cualquier extremo es perjudicial por eso intento mantener un equilibrio entre actividades que me permitan disfrutar y aquellas que aporten a</i> | Satisfecho, esfuerzo, bienestar. | |

| | | | | | |
|--|--|----|---|------------------------------|--|
| | | | <i>mi apariencia física.</i> | | <p>deposita en ello valdrá la pena.</p> <p>Mantenerse en buenas condiciones físicas aumenta el grado de satisfacción propio, lo que eleva los niveles de aceptación de aspectos negativos con facilidad y así contemplar alternativas que las mejoren</p> <p>El desequilibrio en el aspecto físico, indicaría la desestabilidad emocional e insatisfacción personal.</p> <p>Mantener saludable en cuanto al aspecto físico es importante para las parejas, pues esto dará satisfacción a ambos en la relación.</p> <p>Identificar defectos en el aspecto físico y centrarse en ello, aumenta la insatisfacción con la autoimagen, creando baja autoestima y poca confianza en sí mismos.</p> |
| | | P2 | <i>Si estoy satisfecho como estoy porque estoy bien acorde a mi edad y mi peso no sobre pasa los limites.</i> | Satisfecho, acorde. | |
| | | P2 | <i>“No estoy totalmente satisfecha porque siento que estoy un poco subida de peso”</i> | NO, subida de peso. | |
| | | P3 | <i>“Si estoy satisfecho porque me siento bien y mi vida es saludable”</i> | Bien, satisfecho, saludable. | |

| | | | | | |
|--|--|----|---|---------------------------|--|
| | | P3 | <i>No me encuentro satisfecha por que quisiera ser más proporcional con mis nalgas.</i> | No, ser más proporcional. | |
|--|--|----|---|---------------------------|--|

| Subcategoría | Preguntas | Trascripción | | Palabras claves | Unidades de análisis |
|-----------------------------|--|--------------|--|--|--|
| Componente afectivo. | Qué es lo que más le gusta de usted a nivel físico y forma de ser. | P1 | <i>A nivel físico me gustan mis piernas, mis senos, mis manos, mis cejas y mi textura física. Me gusta la facilidad con la que me adapto a las situaciones, mi ser independiente, ser bondadosa, poderme llevar bien con la gente con facilidad.</i> | Piernas, facilidad, cambio, bondadosa. | La buena percepción de las cualidades físicas disminuye la baja autoestima. |
| | | P1 | <i>A nivel físico me gusta la comodidad de sentirme feliz con mi cuerpo, saber que no es algo muy muy llamativo pero es algo que está bien. De forma de ser me gusta la capacidad que tengo para interactuar con otras personas, las relaciones interpersonales son muy importantes para mí.</i> | Comodidad, feliz, bien, capacidad, relaciones interpersonales. | La adecuada aceptación de las cualidades personales aumentan la satisfacción personal, aumentando la autovalía. El manejo adecuado de los diferentes aspectos de las personas requiere de la aceptación propia y de la aceptación de los demás. |
| | | P2 | <i>“Lo que más me gusta a nivel físico son mis piernas y de mi forma de ser me gusta cuando soy más amable porque suelo manejar mucho estrés”.</i> | Me gusta, amable, manejo de estrés. | La paciencia es un rasgo fundamental para establecer buenas relaciones interpersonales y amorosas. |
| | | P2 | <i>“Me gusta mucho mi cara y de mi forma de ser que soy muy relajada y paciente”.</i> | Me gusta, relajada y paciente. | Ser empático con las personas ayuda a que la aceptación de las diferencias humanas sea más respetuosa y acorde a cada uno. |
| | | P3 | <i>“A nivel físico me gustan mis brazos y mi cabello y el color de mis ojos y de mi forma de ser soy muy sencillo y empático”.</i> | Sencillo, empático. | Aceptar las debilidades físicas en cada uno es indispensable para que la autoestima se establezca |

| | | | | | |
|--|--|----|---|---|---|
| | | | <i>con los demás”</i> | | adecuadamente. |
| | | P3 | <i>“Me gusta cómo me veo así este gordita me gusta mi cabello y no me gusta estar desnalgada pero me gusta estar así gordita me considero bonita”</i> | Gordita, bonita. | |
| ¿Qué es lo que no le gusta de usted a nivel físico y forma de ser? | | P1 | <i>“No me gusta el tamaño de mis glúteos, mi postura y no tener una piel perfecta. No me gusta ser voluble, orgullosa y no poder expresar cuando algo me molesta con facilidad”</i> | Tamaño, postura, piel perfecta, voluble, orgullosa. | Se resaltan los defectos físicos y la manera como expresa sus sentimientos. |
| | | P2 | <i>“A nivel físico siempre hay detalles que uno preferiría no tener o tener, pero en últimas son esos detalles los que hacen de mi lo que soy. De mi forma de ser me cuesta bastante guardar silencio en algunas ocasiones. Identificar los momentos en los que es preferible callar”</i> | Detalles, lo que soy, silencio. | El aspecto físico corresponde a un detalle que distingue a la persona. Como también su manera de expresarse, siendo imprudente en algunos momentos. |
| | | P2 | <i>“No me gusta mis brazos quisiera tenerlos un poco más grandes y de mi forma de ser mi temperamento cuando no puedo controlar mi rabia ni mido lo que digo soy muy explosivo”</i> | No me gusta, temperamento, explosivo. | Se destacan los miembros superiores, como también la efusividad ante las situaciones. |
| | | P2 | <i>“No me gusta mi abdomen y la cicatriz de mi cesárea y de mi forma de ser que no soy capaz de expresar lo que siento”</i> | Cicatriz, no soy capaz, no me gusta. | Existen inconvenientes a la hora de expresar los propios sentimientos. |
| | | P3 | <i>“De mi forma de ser no me gusta mi temperamento porque a veces soy muy explosivo y de lo físico creo que me hubiera gustado ser más alto”</i> | Mi temperamento, no me gusta, explosivo y más alto. | Se destaca la incapacidad de poder guardar su emocionalidad |
| | | P3 | <i>“No me encuentro satisfecha por que quisiera ser más proporcional con mis nalgas”</i> | Satisfecha, proporcional | Insatisfacción por las proporciones de su cuerpo |

Categoría de satisfacción sexual dirigida a la mujer.

Rodríguez (2010) afirma que la satisfacción sexual es la respuesta afectiva que surge de las evaluaciones del individuo de su relación sexual a partir de la percepción del cumplimiento de las necesidades y expectativas sexuales tanto propias, como de la pareja.

| | | | | |
|---|----|--|-----------------------------|---|
| ¿La vida sexual que sostiene con su pareja es suficientemente satisfactoria para usted? | P1 | <i>“No, no lo es”</i> | No | Existe insatisfacción sexual dentro de la relación de la pareja |
| | P2 | <i>“Nos complacemos mutuamente y pues es muy creativo a la hora del acto y con eso me siento satisfecha y hemos compartido mucho para no buscar cosas nuevas en otro lado”</i> | Satisfacción, complacencia, | La satisfacción se basa en la complacer a la pareja, evitando la infidelidad. |
| | P3 | <i>“Sí, porque siempre al momento de terminar el encuentro sexual me siento bien y creo que con el tiempo ha aprendido a explorarme”</i> | Exploración, aprendizaje | Con cada acto, se da un aprendizaje en lo que corresponde a la exploración. |
| ¿La vida sexual que sostiene con su pareja es suficientemente satisfactoria para usted? | P1 | <i>“No todos los meses es igual, pero normalmente 2 veces al mes”</i> | Dos veces | La frecuencia con la que se vivencia la intimidad es poca. |
| | P2 | <i>“Tenemos como quince veces”</i> | Quince veces | Se da una considerable cantidad de encuentros sexuales. |
| | P3 | <i>“Tenemos más o menos un promedio de cinco veces al mes”</i> | Promedio, cinco veces | Se presenta una cantidad promedio de encuentros íntimos. |
| ¿Considera que cumplen las expectativas tuyas y las de su pareja? | P1 | <i>“Honestamente no sé cuáles sean las expectativas de mi pareja, y por mi parte en algunas ocasiones se cumplen y en otras no”</i> | Expectativas de la pareja | Se desconocen las expectativas que tiene la pareja. |
| | P2 | <i>“Si cumplimos nuestras expectativas existe mucha confianza”</i> | Expectativas, confianza | Se cumplen con las expectativas de la pareja. |

| | | | | |
|--|----|--|-------------------------------------|--|
| | P3 | <i>“Si porque intentamos nuevas cosas y el me satisface y yo a él y como tenemos mucho tiempo juntos nos tenemos ya mucha confianza”</i> | Innovación, confianza, satisfacción | Se trata de explorar en nuevas experiencias. |
|--|----|--|-------------------------------------|--|

Categoría de satisfacción sexual dirigida a hombres

Rodríguez (2010) afirma que la satisfacción sexual es la respuesta afectiva que surge de las evaluaciones del individuo de su relación sexual a partir de la percepción del cumplimiento de las necesidades y expectativas sexuales tanto propias, como de la pareja..

| | | | | |
|--|----|--|------------------------------------|---|
| ¿Desde el tiempo que penetras la vagina cual es el tiempo que demoras para eyacular? | P1 | <i>“Me esfuerzo porque sea el suficiente, pero no sé cuánto es. Algunas veces me gustaría que fuera más”</i> | Suficiente, fuera más | Se esfuerza para que la eyaculación no sea corta. |
| | P2 | <i>“Creo que después de la penetración por la confianza y pues depende del nivel de deseo que tenga en el día pero alrededor de diez a quince minutos”</i> | Penetración, deseo, quince minutos | Existen factores externos que influyen en la calidad de la eyaculación. |
| | P3 | <i>“Creo que un tiempo aproximado de 10 o 15 minutos”</i> | De diez a quince | El tiempo de eyaculación es considerable. |
| ¿Podría describir las emociones que experimenta al ver a su pareja desnuda? | P1 | <i>“Después de varios años de casado se convierte en algo más normal, pero si hay excitación y deseo”</i> | Normalidad | La desnudez de la pareja se convierte en algo cotidiano. |
| | P2 | <i>“Pues debido al tiempo compartido es normal, pero si siento deseo y excitación al verla”</i> | Deseo, excitación | El tiempo de pareja influye en la excitación por parte del cuerpo desnudo de quien se quiere. |
| | P3 | <i>“Excitación deseo y mucha tranquilidad”</i> | Tranquilidad, deseo. | La desnudez de la pareja genera sentimientos de tranquilidad. |
| ¿Se siente conforme con el tamaño de su miembro? | P1 | <i>“Si”</i> | Satisfacción | Existe satisfacción respecto al tamaño del miembro. |
| | P2 | <i>“Me siento satisfecho con mi miembro y creo el tamaño es muy acorde para mí”.</i> | Satisfacción | Existe satisfacción respecto al |

| | | | | |
|--|----|--|-------------|--|
| | P3 | <i>“Si estoy conforme creo que ella se siente bien con eso y yo también”</i> | Conformidad | tamaño del miembro. Existe satisfacción respecto al tamaño del miembro. |
|--|----|--|-------------|--|

Resultados

| | Pareja 1 | Pareja 2 | Pareja 3 |
|--|--|---|--|
| Categoría relación de pareja | La decisión de crear una relación formal, comienza desde los sentimientos compartidos y el deseo que se sienta por la pareja, de manera que esto marcará un punto de importancia en el inicio de la creación de una familia satisfecha. | Para que la relación en pareja permanezca sana, ambo integrantes deben ser detallistas, llevando a que la relación a mantenerse a través del tiempo, lo que hace que se compartan intereses, gustos y vivencias que alimenten la relación. | Crear una amistad antes de la relación permitirá que se tenga el uno al otro será más estable, aportando aspectos de importancia para que ambos prosperen entorno a la relación, generando que la formación de una familia sea más exitosa. |
| | Cognitivo | Cognitivo | Cognitivo |
| | La buena autoestima marca un punto a favor en la concepción de las relaciones amorosas, pues según lo que cada uno piense de sí mismo, influirá en la construcción de esta, pues esto determinará los pensamientos que se tengan de la pareja o cónyuge. | Tener conciencia de las de las cualidades que cada integrante de la pareja que posee, estimula la adecuada concepción de pensamientos acerca de la relación y de ellos mismos, lo que contribuye a que el deseo y estabilidad de la relación aumente. | La autoestima se ve fundamentada por la aceptación de las debilidades que se presentan en cada persona, conllevando a que la relación se mantenga sana, de manera que los conflictos que nazcan puedan ser solucionados satisfactoriamente, beneficiándose los dos. |
| Categoría Autoestima (cognitivo y afectivo) | Afectivo | Afectivo | Afectivo |
| | La aceptación de la apariencia y el amor propio es indispensable para que el adecuado proceso de autovalía, pues esto impulsa a que las parejas tengan una mejor relación, respetando las diferencias de cada uno. | Para mantener una relación amorosa estable, es conveniente tener cualidades que permitan mantener la calma, haciendo que el manejo adecuado de las diferentes situaciones genere una adecuada socialización en pareja y con el medio. | Es necesario ser empáticos en la relación, pues esto permitirá que la aceptación y amor por las diferencias sea equitativo, de manera que, estas diferencias no intervengan en el proceso de la relación, de aquí que, la satisfacción en pareja empieza desde el amor propio. |
| | Mujer 1 | Mujer 2 | Mujer 3 |
| Categoría satisfacción sexual | La insatisfacción sexual puede venir acompañada | La satisfacción de las relaciones sexuales en la | El aprendizaje constante en las |

de problemas en la relación o por afecciones en este aspecto, de modo que se tendrá que analizar adecuadamente lo que sucede en este aspecto para que de esta manera, los dos puedan encontrar soluciones para que puedan satisfacerse uno al otro, aumentando la pasión de ambos.

pareja se ven beneficiadas por el grado de complacencia de la pareja, de esta manera, el deseo sexual de la pareja aumente considerablemente.

relaciones sexuales en la pareja es fundamental para establecer una complicidad adecuada durante el transcurso del proceso de construir una familia.

Categoría satisfacción sexual

Hombre 1

La durabilidad de una relación tiende a convertir las cosas en monotonía, de modo que, el deseo por el otro disminuye considerablemente haciendo que la satisfacción sexual en los hombres sea mínima, lo que los lleva a no desarrollar el acto sexual placentero para ellos y su pareja.

Hombre 2

El deseo que produce la pareja en el hombre aumenta las ganas de estar con ella, de manera que la satisfacción sexual es elevada, haciendo que el tiempo que se lleve como pareja no influya en gran medida en el deseo de tener relaciones sexuales con la pareja y que al ver su cuerpo al descubierto le despierten las ganas de desarrollar actos coitales.

Hombre 3

La satisfacción sexual de la pareja gira en torno al tamaño de las partes genitales, sumado a esto, la contemplación del cuerpo al desnudo de la pareja crea sentimientos de mayor cercanía, haciendo que las relaciones sexuales entre estos genere tranquilidad y aumente el cariño de uno al otro.

Discusión

Dentro de la presente monografía se estableció una pregunta problema, en la cual, hacía referencia dos temas fundamentales dentro de la vida afectiva de todo ser humano, la autoestima y la satisfacción sexual. La autoestima, como eje central de la categorización individual que se posee y la satisfacción sexual, como pilar fundamental al momento de fortalecer y establecer lazos de pareja duraderos, se intenta dar respuesta sobre su estrecha relación y la necesidad de poder manejar un equilibrio que sustente el valor de la vida en pareja por medio de las variables ya mencionadas.

Para De la Espriella (2008), el vínculo entre autoestima y satisfacción sexual es significativo, presume una permanencia temporal, consentimientos, particularidades definitorias o proyecciones futuras y según Díaz-Morfa (1998), la relación de pareja se manifiesta como una relación duradera, con un lapso considerable en el que ambos pueden ser capaces de soportar e intentar superar los conflictos. La pareja se diferencia de la relación breve puesto que en la última caracterización, el placer es efímero pero debe ser inmediato.

La importancia de la autoestima y la satisfacción sexual son variables que tienden a incidir en el tiempo y la importancia de estar en pareja, si bien, la parte emocional o afectiva son situaciones importantes para poder entender, así como la comunicación, los problemas que se presentan en la relación, es fundamental, hacer un cumplimiento de necesidades básicas que comúnmente se comparten en una relación. La autoestima, como valor de sí mismo y la satisfacción como resultado de otros aspectos como el desempeño y la seguridad de cada uno para generar una reciprocidad de placeres y beneficios psicológicos indispensables para todo ser humano.

Según los investigados, es importante mantener una estabilidad en el noviazgo para que se generen sentimientos de seguridad y transmitirlos a la pareja. Como se ha observado ya, es fundamental que la seguridad sea compartida, siendo una característica de la autoestima y la satisfacción sexual. El inicio de las relaciones, puede verse marcada por un fuerte atractivo mutuo, tanto físico, sexual y emocional, estas sensaciones, producen momentos de relajación, tranquilidad y placer (González, 2017).

Cuando surge el interés por el otro, las aspiraciones que estos posean y el gusto que sientan se convierten en un impulso importante para visualizar en el futuro crecientes proyectos que deseen cumplir, como el formar una familia, tener un negocio propio, o también, simplemente disfrutar de ambos ocupándose también de los deberes personales que tengan por cumplir. El trato, especialmente la comunicación de pareja, aumentan las probabilidades de que la relación se mantenga por más tiempo sin que disminuya el afecto entre los dos.

Conclusiones

La manera en la que las personas se ven a sí mismas influye en todas las relaciones que se mantenga mantenemos a lo largo de la vida con los demás. Esta influencia es muy importante en las relaciones de pareja ya que se está hablando de relaciones profundas y duraderas que exigen un alto nivel de conocimiento entre las personas. Una persona con alta autoestima, que crea en sus propias capacidades, estará más capacitada para buscar una pareja, conservarla, afrontar los problemas que surjan y llevar una vida en pareja más plena y feliz.

Se debe tener en cuenta la importancia de la satisfacción sexual en el ámbito de relación de pareja, es fundamental que ambos puedan tener una valoración de sí mismos acorde a lo que comunican con los demás, es decir, la satisfacción sexual se ve afectada si una persona con una autoestima baja no puede desempeñarse óptimamente en el plano sexual con su pareja, puede deberse por diferentes motivos que se dan dentro de lo que concentra una autoestima baja, como por ejemplo, devaluación propia, inutilidad, sentirse desagradable físicamente, mientras tanto, aquellas personas, que evidencian y sienten seguridad, no tienen temor de expresar la comodidad de estar en pareja, por ende, la otra persona se sentirá tranquila y llena de confianza al estar en la relación.

El componente afectivo es uno de los aspectos más importantes dentro de una relación de pareja, cuando dos personas se quieren y comparte los mismos sentimientos, la satisfacción sexual es mucho mayor, además, de fortalecer la comunicación, también influye mucho la confianza y la aceptación tanto personal como grupal, omitiendo aspectos físicos que en otras relaciones, pueden afectar una adecuada relación en la pareja.

Se pudo deducir que el componente cognitivo influye significativamente en la satisfacción sexual de la pareja, pues esto implica que los pensamientos que se crean en torno a ellos mismos y en la relación expresan mucho sobre las condiciones en las que conviven, evidenciando el trato que se dan y el grado de complicidad en sus relaciones coitales, por otro lado, el componente cognitivo indica a su vez, la importancia de mantener pensamientos e ideas sanas en relación a su pareja, hacia ellos mismos y hacia la relación para que la satisfacción sexual sea mutua.

Finalmente, el placer que se genera de las relaciones sexuales de la pareja eleva la satisfacción en relación al deseo sexual que estos tengan entre sí, sumado a esto, se concluye que el placer que se crea en la pareja involucra todos los procesos mencionados anteriormente, debido a que la sexualidad en pareja requiere de múltiples aspectos para que el acto coital sea más placentero para la pareja.

Recomendaciones

Con respecto a la continuidad por parte de futuros investigadores que se interesen en esta temática, se recomienda ampliar el número de parejas a abordar generando mayor confiabilidad y precisión con respecto al análisis de resultados.

Se sugiere al diplomado “Abordaje Psicológico en las Relaciones de Pareja” los temas tengan una mayor duración teniendo en cuenta la corta duración de los seminarios impidiendo que se pueda trabajar la totalidad del tema.

Referido al tipo de pareja con el que se trabaja, se precisa hacerlo con relaciones homosexuales. Quienes también afrontan altibajos en su autoestima y por lo tanto afectando su vínculo, no solo a nivel interno, también desde influencias externas, en las que actitudes como la discriminación repercuten negativamente en el bienestar emocional de sus integrantes.

Sabiendo que, la metodología desarrollada fue de un enfoque cualitativo, es preciso emplear otros instrumentos de recolección de información, que ofrezcan una mayor amplitud de la información sobre la satisfacción sexual y la autoestima en las relaciones de pareja. De igual forma, se da la posibilidad de que se estudie este aspecto desde un enfoque cuantitativo, donde se apliquen pruebas estandarizadas al contexto colombiano.

Finalmente, es indispensable el manejo del segundo idioma, como lo es inglés, que sirva de herramienta en la búsqueda de material actualizado que aporte a la construcción del estado del arte y el esqueleto teórico.

Referencias

Acosta, d. a. (2009). Mirar por la cerradura: fotografía del cuerpo y erotismo. revista sexología y sociedad, 15(39), 1-11.

Altable, ch. (2008). penélope o las trampas del amor. Valencia: nau llibres.

Álvarez, J., Honold, J. & Millán, P. (2005). ¿Qué hace buena una relación sexual?: Percepción de un grupo de mujeres y hombres mexicanos y Diseño de una Escala autoaplicable para la evaluación de la satisfacción sexual. Archivo Hispanoamericanos de Sexología, 11(1), 91-100.

Álvarez-Gayou (2005). Algunas reflexiones sobre la sexualidad erótica femenina. Recuperado de https://www.redclinica.cl/Portals/0/Users/014/14/14/satisfaccion_sexual.

Artículo en línea: <file:///c:/users/usuario/downloads/325206-116984-1-pb.pdf>

Bahamon, Carmona, González., c. (2011). “satisfacción sexual: la percepción de las mujeres adultas jóvenes (20-40años) que pertenecen al cecosf bellavista, de la comuna de ancud, durante el segundo semestre del 2011”. licenciatura. Universidad austral de chile.

Benavides, m., moreno, a., & calvache, c. (2015). relación entre el nivel de satisfacción sexual y autoconcepto en parejas de la pastoral familiar de pupiales. revista de psicología universidad de Antioquia, 7(2), 81-96.

Blasco. T. citando a Taylor y Bogdan (2018). Técnicas conversacionales para la recogida de datos en investigación cualitativa. La entrevista (I). Nure Investigación, Pag 1-15. Recuperado el 12 de noviembre., desde: <http://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/viewFile/408/399>.

Branden, N. (2013). Desarrollo de la autoestima. Recuperado de http://hermandadblanca.org/wpcontent/uploads/2016/03/hermandadblanca_or_g_desarrollo-de-la-autoestima.pdf

Britos, J. (2004). Manual del Cuestionario de Auto Evaluación de Satisfacción Sexual. Tesis doctoral no publicada. Universidad Católica de Asunción. Paraguay.

Burns, D. (2002). Sentirse bien. México: Paidós.

Cabrera, Y. y Valbuena, L. (2010). Autoeficacia y autoestima en el personal docente de escuelas bolivarianas (Trabajo Especial de Grado para optar al título de Psicólogo). Universidad Rafael Urdaneta, Maracaibo.

Claudia, salas, Johana. (2016). satisfacción sexual y predisposición hacia la infidelidad en mujeres de Chiclayo, 2016. . 2019, de universidad señor de sipan sitio web: <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/4127/puicon%20-%20salas.pdf;jsessionid=fcd52cc30b01a29d3fc66a956dcd403?sequence=1>

Contreras Moreno, M. (2008). *Imagen interna-externa* (Master's thesis, Universidad Iberoamericana Ciudad de México. Departamento de Psicología).

Diaz-loving, r. y rivera, s. (2010). Antología psicosocial de la pareja. México, d.f, México: miguel ángel Porrúa, librero-editor, 37-70, 739-759.

Escobar, J. y Cuervo, A. (2008). Validez de contenido y juicio de expertos: una aproximación a su utilización. Recuperado el 12 de noviembre., desde: http://www.humanas.unal.edu.co/psicometria/files/7113/8574/5708/Articulo3_Juicio_de_expertos_27-36.pdf

Espinal, i., Gimeno, a. y González, f.(2006). El enfoque sistémico en los estudios sobre la familia. u universidad autónoma de santo domingo. Facultad de psicología. disponible en http://www.uv.es/jugar/enfoque_sistémico.Pdf

Expósito, F. y Moya, M. (2000).Percepción de la Soledad.Granada: Facultad de Psicología, Universidad de Granada.

Feixas, g., Muñoz, d., Campaña, v. y Montesano, a. (2012). El modelo sistémico en la intervención familiar. Facultad de psicología. Departament de personalitat, avaluació & tractament psicològics. Barcelona: universidad de Barcelona.

Ferrer, v. y Bosch, e. (2013). Del amor romántico a la violencia de género. para una coeducación emocional en la agenda educativa. Rev. De curriculum y formación del profesorado; vol.17, núm. 5, 105-122. Extraído el 18 de noviembre de 2013 de: <http://www.ugr.es/~recfpro/rev171art7.pdf>

Fisher, H.; Aron, a.; Mashek, d.; li, h.; brown, l. defining the brain system of lust romantic attraction and attachment. Archives of sexual behavior, 2002; 31; 5: 413-419.

Fondo de población de las naciones unidas, u. (2006). proyecto piloto de educación para la sexualidad y construcción de ciudadanía: hacia la formación de una política pública. Bogotá: imprenta nacional de Colombia.

Gades (2010). Plan de acción tutorial: Yo, autoestima, autoconcepto. Recuperado de <https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2010/09/yo-autoestima-yautoconcepto.pdf>

García días, j. c. (2017). Autoestima y satisfacción marital, en parejas casadas de la iglesia adventista en el distrito lejanías, Colombia, 2016.

García Martínez, f. (2013). Terapia sistémica breve: fundamentos y aplicaciones. chile: ri l editores.

García, A. R. (2013). EL EDUCACIÓN EMOCIONAL, EL AUTOCONCEPTO, LA AUTOESTIMA Y SU IMPORTANCIA EN LA INFANCIA. *Edetania. Estudios y propuestas socioeducativas*, (44), 241-257

García, f. (2016). Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes. Licenciatura. Universidad santo tomas.

Gayuo,A.(2005). “Estudio nacional del comportamiento sexual en México”.XVII congreso mundial de sexología .Asociación mundial de sexología. Montreal Canadá. Recuperado de <http://200.35.84.131/portal/bases/marc/texto/3201-14-07849.pdf>

Gonzáles, N., & Gil, M. (2006). Autoestima y socialización maternal: Un análisis transcultural. En: *Persona*, 1(9).

González, I. Díaz, K. (2017). compilación y análisis de monografías enfocadas a la sexualidad de pareja en la universidad de Pamplona del programa de psicología. Licenciatura. Universidad de Pamplona.

Gorguet, P. (2008). Comportamiento sexual humano. Santiago, Cuba. Oriental.

Guaman, Gonzalo, A. (2017). La satisfacción sexual y el autoestima en mujeres privadas de la libertad". Licenciatura. Universidad Técnica de Ambato.

Hernández, Fernández y Baptista (2014) Metodología de la investigación. 6ta edición. México. Editorial Mc Graw Hill. Recuperado el 4 de noviembre.

Jaramillo, B. (2017). La violencia familiar y la autoestima en estudiantes de sexto grado de primaria de la I.E Pachacutec – Ventanilla. Recuperado de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/6022/Jaramillo_HBA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Jiménez de la Jara, M., de la Luz, Ramírez, M., y Pizarro, M. (2008). ciclo vital de la familia y género. Chile: departamento de estudios división social.

Jiménez, H. Y., Pintado, M. Y., Monzón, R. A., & Valez, G. O. (2009). la sexualidad temprana en la adolescencia. Un problema actual. revista de psiquiatría y psicología del niño y el adolescente, 8(2), 1-13.

Jiménez, O. R. R. (2010). Relación entre satisfacción sexual, ansiedad y prácticas sexuales. Pensamiento psicológico, 7(14).

Jourard, S. (2005). La personalidad saludable. México: Trillas.

Lindenfield, G. (2001). Autoestima. Barcelona: Plaza y Janés.

Loinaz, I. (2011a). Clasificación de agresores de pareja en prisión. Implicaciones terapéuticas y de gestión del riesgo. En Intervención con agresores de violencia de género Barcelona: Centro de Estudios Jurídicos y Formación Especializada, Generalitat de Catalunya

Loinaz, I., Echeburúa, E., & Ullate, M. (2012). Estilo de apego, empatía y autoestima en agresores de pareja. *Terapia psicológica*, 30(2), 61-70.

Masters y Johnson (1987). *Respuesta Sexual .El manual moderno*. Buenos Aires, Argentina. Recuperado de <http://200.35.84.131/portal/bases/marc/texto/320114-07849.pdf>

Mendoza, m. m. (2006). el erotismo ante la sociedad del conocimiento. derivaciones integradas del mundo global. *revista digital universitaria*, 7(5), 27-34.

Monbourquette, J. (2002). *De la autoestima a la estima del yo profundo*. Bilbao: Sal Térrea.

Müller, u. (2014) querer y dejarse querer. el quezalteco. Guatemala, c.a. recuperado <http://elquetzalteco.com.gt/opiniones/querer-y-dejarse-querer>

Müller, u. (2014, 7 de abril) mejore su relación de pareja. el quezalteco. Guatemala, c.a. recuperado <http://elquetzalteco.com.gt/opiniones/mejore-su-relacion-de-pareja>

Müller, u. (2014, 7 de abril) mejore su relación de pareja. el quezalteco. Guatemala, c.a. recuperado <http://elquetzalteco.com.gt/opiniones/mejore-su-relacion-de-pareja>

Organización panamericana de la salud. (2009). *salud sexual para el milenio*. Washington

Paéz, X. *Neurobiología del amor y sustrato biológico de la monogamia*. seminarios postgrados multidisciplinarios biología celular. Universidad de los Andes, Venezuela, 2006.

Pernia, W. López, a. (2016). *Autoestima y satisfacción sexual en parejas con un integrante diagnosticado con lesión medular licenciatura*. Universidad de pamplona.

Polaino, A. (2004). *Familia y autoestima*. Barcelona: Ariel.

Punset, e. (2007). *el viaje del amor [the journey of love]*. barcelona, España: destino.

Ramirez Cabrera, M. D. P. G., & Vega Cortez, B. (2018). Dependencia emocional y autoestima en pacientes involucrados en violencia familiar de un Hospital II-2, Chiclayo, agosto–diciembre de 2017.

Ríos, González, j. a. (2005). *los ciclos vitales de la familia y la pareja: ¿crisis u oportunidades?*. Madrid: editorial ccs.

Rivas, s. g. (2013). *enfoque sistémico: una introducción a la psicoterapia familiar*. México: editorial el manual moderno.

Rojas, e. (2008). el amor inteligente. Madrid, España: ediciones planeta Madrid, s.a., 25-42.

Rosnay, j. de (1977) el macroscópico, editorial ac, Madrid (traducción de f. Sáez vacas)

Semenova moratto v. n.; messenger, t.; zapata posada, j. j. (2015). Conceptualización de ciclo vital familiar: una mirada a la producción durante el periodo comprendido entre los años 2002 a 2015. ces psicología, 8(2), 103-121.

Shinyashiki, r. (2006). la caricia esencial. Bogotá, Colombia: editorial norma, s.a., 13-24,

Sparisci, M. (2013). Representación de la autoestima y la personalidad en protagonistas de anuncios audiovisuales en automóviles. Buenos Aires: Universidad Abierta Interamericana. Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC113919.pdf>

Tapia. (2003). el ciclo vital de las parejas. 2019, de studocu sitio web: <https://www.studocu.com/es/document/universidad-camilo-jose-cela/terapia-de-pareja/apuntes/tema-12-el-ciclo-vital-de-las-parejas/2435145/view>

Vargas, i. (2013). familia y ciclo vital familiar. disponible en <http://psiquiatria.facmed.unam.mx/doctos/> virseda, j., gurrola, m., Balcázar, p.y Bonilla, m.(2007). acontecimientos críticos en el ciclo vital de la familia. México: universidad.

Vásquez, n. (2014, diciembre) 5 conductas que no debes permitir de tu pareja. amiga. Guatemala, c.a. recuperado <http://www.revistaamiga.com/actualidad/5-conductas-que-debes-permitir-de-tu-pareja/>

Villegas, Manuel; mallor, pilar. (2012). la dimensión estructural y evolutiva en las relaciones de pareja. 2019, de revista de acción psicológica sitio web: <https://www.redalyc.org/pdf/3440/344030770009.pdf>

Walker, J. S., & Bright, J. A. (2009). False inflated self-esteem and violence: A systematic review and cognitive model. *Journal of Forensic Psychiatry and Psychology*,

Yela, g. (2002). el amor desde la psicología social: ni tan libres, ni tan racionales. Madrid: ediciones pirámide.

Yepes. i y Ferrer. y. (2017) vida sexual en relaciones de pareja. monografía universidad de pamplona.

Palacio, L. M. A., Gandara, G. M., Gandara, J. M., Pertuz, D. H., Guzmán, D. G., Vargas, M. C., & Theran, P. A. (2007). Autoestima y relaciones interpersonales en jóvenes estudiantes de primer semestre de la División Salud de la Universidad del Norte, Barranquilla (Colombia). *Salud uninorte*, 23(1), 32-42.

García, A. R. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *Edetania. Estudios y propuestas socioeducativas*, (44), 241-257.

Anexos



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ENTREVISTA

La presente entrevista va dirigida a tres parejas heterosexuales, con el objetivo de determinar cómo influye la autoestima en la satisfacción sexual. Se realizará por separado con cada uno de los participantes, la cual consta de tres categorías. La primera de relación pareja, la segunda categoría de autoestima con dos subcategorías cognitivo, afectivo y la tercera categoría de satisfacción sexual estas cuentan con unas preguntas abiertas y otras tipo Likert.

Femenino ____ Masculino ____

| Entrevista semiestructurada dirigida a parejas | |
|--|----------|
| Objetivo: Identificar la autoestima y la satisfacción sexual. Por medio de una entrevista semiestructurada | |
| Categoría relación de pareja | |
| <p>A modo general Según Ferrer y Bosch (2013) dice que los hombres y mujeres socializados de manera diferente dentro de la sociedad patriarcal, entienden de forma distinta el amor y lo que es amar, por lo que esto les lleva a adoptar roles y comportamientos diferentes en una relación de pareja. Para Dalton, Hoyle & Watts (2007) citado de (Toro Pulgarin & Salazar Martinez, 2018) las relaciones humanas o interpersonales, se entienden como la interacción dinámica y multidimensional entre los seres humanos. Estas pueden darse en distintos espacios y ser característicamente diferenciales, “formales o informales, estrechas o distantes, antagónicas o cooperativas, íntimas o colectivas”, de allí su gran variedad y dinamismo.</p> | |
| Preguntas | Responde |
| ¿Cómo tomaron la decisión de establecer una relación? | |
| ¿Qué consideras que es necesario para que una relación funcione? | |



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



| | | | | | |
|--|---|--------------|---------------|-------|------------|
| ¿Qué cualidades tiene su pareja? | | | | | |
| | Siempre | Casi siempre | Algunas veces | Nunca | Casi nunca |
| ¿Con que frecuencia se dan las muestras de afecto? | | | | | |
| ¿Hay muchas discusiones con su pareja? | | | | | |
| ¿Se siente a gusto(a) en su relación de pareja? | | | | | |
| ¿Su pareja le hace sentir incomodo(a)? | | | | | |
| ¿Me siento valorado(a) por mi pareja? | | | | | |
| <p>Categoría de autoestima</p> <p>(Delugach, Bracken, Bracken & Schike, 1992; Romero, Luengo & Otero, 1995; citados en Gonzáles & Gil, 2006) destacan que la autoestima es un constructo integrado por diferentes dimensiones que han de ser tenidas en cuenta a la hora de explorar su interacción con otras variables. Comprender dicha interacción supone profundizar en el papel causal de los sentimientos en los pensamientos y conductas.</p> | | | | | |
| Preguntas | | | | | |
| | ¿Cómo percibe su aspecto físico, ¿qué piensa acerca de su imagen? | | | | |



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



| | | | | | | |
|---|--|---------|--------------|---------------|-------|------------|
| Subcategoría: Componente cognitivo. | ¿Está satisfecho con su apariencia física? ¿Cuál es la razón por la que lo está o por la que no lo está? | | | | | |
| | | siempre | Casi siempre | Algunas veces | Nunca | Casi nunca |
| | ¿Le cuesta trabajo mostrar su cuerpo, a la hora de tener relaciones sexuales? | | | | | |
| | ¿Considera agradable o desagradable lo que ves cuando estas frente al espejo? | | | | | |
| Componente Afectivo | ¿Qué es lo que más le gusta de usted a nivel físico y forma de ser. (pregunta abierta) | | | | | |
| | ¿Qué es lo que no le gusta de usted a nivel físico y forma de ser. (pregunta abierta) | | | | | |



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



| | siempre | Casi siempre | Algunas veces | Nunca | Casi nunca |
|---|---------|--------------|---------------|-------|------------|
| ¿Tienes este tipo de apreciaciones? "No hago nada bien, soy un inútil" | | | | | |
| ¿Espera que sepa lo que le pasa y no te cuenta sus sentimientos? | | | | | |

Categorías de satisfacción sexual dirigida a la mujer.

Rodríguez (2010) afirma que la satisfacción sexual es la respuesta afectiva que surge de las evaluaciones del individuo de su relación sexual a partir de la percepción del cumplimiento de las necesidades y expectativas sexuales tanto propias, como de la pareja.

Preguntas

| | |
|---|--|
| ¿La vida sexual que sostiene con su pareja es Suficientemente satisfactoria para usted? (pregunta abierta) | |
| ¿Cuántas veces al mes tiene encuentros sexuales? (pregunta abierta) | |
| ¿Considera que cumplen las expectativas tuyas y las de su pareja? | |



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



| (pregunta abierta) | siempre | Casi siempre | Algunas veces | nunca | Casi nunca |
|--|---------|--------------|---------------|-------|------------|
| ¿Tiene alguna dificultad para llegar al orgasmo? | | | | | |
| ¿Se siente alguna inseguridad al momento de su encuentro? | | | | | |
| ¿Evita o trata de evitar, con frecuencia, las relaciones sexuales? | | | | | |
| ¿Puede expresar sus opiniones y/o fantasías sexuales libremente con su pareja? | | | | | |

Categorías de satisfacción sexual dirigida a hombres

Rodríguez (2010) afirma que la satisfacción sexual es la respuesta afectiva que surge de las evaluaciones del individuo de su relación sexual a partir de la percepción del cumplimiento de las necesidades y expectativas sexuales tanto propias, como de la pareja.

Preguntas

| | |
|--|--|
| ¿Desde el tiempo que penetras la vagina cual es el tiempo que demoras para eyacular? (pregunta abierta) | |
| ¿Podría describir las emociones que experimenta al ver a su pareja desnuda? (pregunta abierta) | |



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



| | | | | | |
|--|---------|--------------|---------------|-------|------------|
| ¿Se siente conforme con el tamaño de su miembro? (pregunta abierta) | | | | | |
| | siempre | Casi siempre | Algunas veces | nunca | Casi nunca |
| ¿Se siente satisfecho con la erección que tiene? | | | | | |
| ¿Siente alguna inseguridad al momento de su encuentro? | | | | | |
| ¿Crees que el tiempo para eyacular es el mismo de satisfacción para su pareja? | | | | | |
| ¿Promueves la sensualidad y erotismo en su pareja? | | | | | |



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

Introducción

A continuación tendremos el instrumento que va hacer aplicado a tres parejas de adultos jóvenes para determinar cómo se da la autoestima en la satisfacción sexual, con tres categorías pareja, autoestima con dos subcategorías cognitivo, afectivo y la categoría de satisfacción sexual estas cuentan con unas preguntas abiertas y otras tipo Likert y una casilla de observaciones donde el experto colocara su juicio sobre las preguntas si la considera pertinente o no y que modificaciones le haría, instrumento realizado por las psicólogas en formación Juliana Camargo y Sandra García.

Sugiero, la expresión.... para determinar cómo influye la autoestima en la satisfacción sexual,

No hay claridad si la ... la entrevista se va a realizar en simultaneo a la pareja o por separado a cada uno de los miembros, intuyo que a la pareja, entonces deben tener un formato de recolección o un nomenclador que les permita anotar si respondió el o ella.

Deben especificar en el estudio si se trata de parejas heterosexuales o no

| Entrevista semiestructurada dirigida a parejas | | | | |
|---|---------|--|---------------|---------------------|
| Objetivo: Identificar la autoestima y la satisfacción sexual. Por medio de una entrevista semiestructurada | | | | |
| Categoría relación de pareja | | | | |
| A modo general Según Ferrer y Bosch (2013) dice que los hombres y mujeres socializados de manera diferente dentro de la sociedad patriarcal, entienden de forma distinta el amor y lo que es amar, por lo que esto les lleva a adoptar roles y comportamientos diferentes en una relación de pareja. Para Dalton, Hoyle & Watts (2007) citado de (Toro Pulgarin & Salazar Martínez, 2018) las relaciones humanas o interpersonales, se entienden como la interacción dinámica y multidimensional entre los seres humanos. Estas pueden darse en distintos espacios y ser característicamente diferenciales, “formales o informales, estrechas o distantes, antagónicas o cooperativas, íntimas o colectivas”, de allí su gran variedad y dinamismo. | | | | |
| Preguntas | | | | |
| ¿Cómo tomaron la decisión de establecer una relación? | | Sugiero... ¿Cuáles fueron las razones o motivaciones que tuvieron para establecer la relación? | | |
| ¿Qué consideras que es necesario para que una relación funcione? | | Sugiero... ¿Cuáles son los principios fundamentales que ustedes consideran deben estar presentes para que una relación funcione? | | |
| ¿Qué cualidades tiene su pareja? | | Pertinente | | |
| | Siempre | Casi siempre | Algunas veces | Nunca Casi nunca |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| ¿Con que frecuencia se dan las muestras de afecto? | | | | | |
| ¿Hay muchas discusiones con su pareja? | | | | | |
| Observaciones | <p>En las preguntas clasificadas... con siempre, casi siempre.... limitan. Permite averiguar la frecuencia del suceso, pero no averiguar cuáles son las expresiones de afecto que tienen esas parejas no se puede saber si son abrazos, palabras, detalles etc. y en la segunda se puede averiguar la frecuencia de discusiones pero no el/los temas por lo que comúnmente pueden llegar a discutir... y según el sustento teórico que le colocan a la categoría sería bueno averiguarlo porque es lo que va a evidenciar la variedad de las relaciones humanas interpersonales de las que ustedes refieren allí</p> | | | | |
| <p>Categoría de autoestima</p> <p>(Delugach, Bracken, Bracken & Schike, 1992; Romero, Luengo & Otero, 1995; citados en González & Gil, 2006) destacan que la autoestima es un constructo integrado por diferentes dimensiones que han de ser tenidas en cuenta a la hora de explorar su interacción con otras variables. Comprender dicha interacción supone profundizar en el papel causal de los sentimientos en los pensamientos y conductas.</p> | | | | | |
| Preguntas | | | | | |
| <p>Subcategoría:</p> <p>Componente cognitivo.</p> | <p>¿Cómo describe su auto concepto o autoimagen?</p> | <p>En esta categoría como se trata de la dimensión cognitiva las preguntas deben estar encadenadas a la triada sentimientos, pensamientos y conducta. Ejemplos: 1. ¿cómo percibe su aspecto físico, ¿qué piensa acerca de su imagen?</p> <p>2. Esta satisfecho con su apariencia física? ¿cuál es la razón por la que lo está o por la que no lo está?</p> | | | |

| | | | | | | |
|----------------------------|---|--|--------------|---------------|-------|------------|
| | | | | | | |
| | ¿Le cuesta trabajo mostrar su cuerpo, a la hora de tener relaciones sexuales? | siempre | Casi siempre | Algunas veces | Nunca | Casi nunca |
| | ¿Considera agradable o desagradable lo que ves cuando estas frente al espejo? | | | | | |
| Componente Afectivo | ¿Qué es lo que más le gusta de usted a nivel físico y forma de ser. | Sería bueno averiguar que no les gusta de esos dos aspectos también | | | | |
| | | siempre | Casi siempre | Algunas veces | nunca | Casi nunca |
| | ¿Tienes este tipo de apreciaciones? "No hago nada bien, soy un inútil" | | | | | |
| | ¿Espera que adivines lo que le pasa y no te cuenta sus sentimientos? | | | | | |
| Observaciones | Averigua la frecuencia del hecho, pero no la causalidad, observación similar a la anterior categoría | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--------------|---------------|-------|------------|
| Categorías de satisfacción sexual dirigida a mujer . | | | | | |
| Rodríguez (2010) afirma que la satisfacción sexual es la respuesta afectiva que surge de las evaluaciones del individuo de su relación sexual a partir de la percepción del cumplimiento de las necesidades y expectativas sexuales tanto propias, como de la pareja. | | | | | |
| Preguntas | | | | | |
| ¿Qué tan satisfecha se encuentran con su vida sexual? | ¿La vida sexual que sostiene con su pareja es suficientemente satisfactoria para usted? | | | | |
| ¿Cuántas veces en el mes tiene encuentros sexuales? | ¿Cuántas veces al mes tiene encuentros sexuales? ¿considera que cumplen las expectativas tuyas y las de su pareja? | | | | |
| ¿Qué tan satisfecha/o se encuentra con su vida sexual? Explique? | Pregunta lo mismo que la primera | | | | |
| | siempre | Casi siempre | Algunas veces | nunca | Casi nunca |
| ¿Tiene alguna dificultad para llegar al orgasmo? | | | | | |
| ¿Se siente alguna inseguridad al momento de su encuentro? | | | | | |
| ¿Evita o trata de evitar, con frecuencia, las relaciones sexuales? | | | | | |
| ¿Puede expresar sus opiniones libremente con su pareja? | | | | | |
| observaciones | ¿Puede expresar sus opiniones y/o fantasías sexuales libremente con su pareja? sugiero ajustar la última pregunta | | | | |

| Categorías de satisfacción sexual dirigida a hombres | | | | | |
|---|---------|--|---------------|-------|------------|
| Rodríguez (2010) afirma que la satisfacción sexual es la respuesta afectiva que surge de las evaluaciones del individuo de su relación sexual a partir de la percepción del cumplimiento de las necesidades y expectativas sexuales tanto propias, como de la pareja. | | | | | |
| Preguntas | | | | | |
| ¿Desde el tiempo que penetras la vagina cual es el tiempo que demoras para eyacular? | | | | | |
| ¿Qué emociones experimenta al ver a su pareja desnuda? | | Podría describir las emociones que experimenta al ver a su pareja desnuda a su pareja? | | | |
| ¿Se siente conforme con el tamaño de su miembro? ¿O tenido dificultades con eso? | | | | | |
| | siempre | Casi siempre | Algunas veces | nunca | Casi nunca |
| ¿Se siente satisfecho con el tipo de erección que tiene? | | | | | |
| ¿Se siente alguna inseguridad al momento de su encuentro? | | | | | |
| ¿Crees que el tiempo para eyacular es el mismo de satisfacción para su pareja? | | | | | |
| ¿Promueves la sensualidad y erotismo en su pareja? | | | | | |
| observaciones | | | | | |

Nombres y apellidos del evaluador: Imelda Rosa Vega Becerra

N° T.P 104769

Área: Esp. Ps. Clínica y Salud



Firma de experto

Introducción

A continuación tendremos el instrumento que va hacer aplicado a tres parejas de adultos jóvenes para determinar cómo se da la autoestima en la satisfacción sexual, con tres categorías pareja, autoestima con dos subcategorías cognitivo, afectivo y la categoría de satisfacción sexual estas cuentan con unas preguntas abiertas y otras tipo Likert y una casilla de observaciones donde el experto colocara su juicio sobre las preguntas si la considera pertinente o no y que modificaciones le haría, instrumento realizado por las psicólogas en formación Juliana Camargo y Sandra García.

| Entrevista semiestructurada dirigida a parejas | | | | | |
|---|---------|--------------|---------------|-------|------------|
| Objetivo: Identificar la autoestima y la satisfacción sexual. Por medio de una entrevista semiestructurada | | | | | |
| Categoría relación de pareja | | | | | |
| A modo general Según Ferrer y Bosch (2013) dice que los hombres y mujeres socializados de manera diferente dentro de la sociedad patriarcal, entienden de forma distinta el amor y lo que es amar, por lo que esto les lleva a adoptar roles y comportamientos diferentes en una relación de pareja. Para Dalton, Hoyle & Watts (2007) citado de (Toro Pulgarin & Salazar Martinez, 2018) las relaciones humanas o interpersonales, se entienden como la interacción dinámica y multidimensional entre los seres humanos. Estas pueden darse en distintos espacios y ser característicamente diferenciales, “formales o informales, estrechas o distantes, antagónicas o cooperativas, íntimas o colectivas”, de allí su gran variedad y dinamismo. | | | | | |
| Preguntas | | | | | |
| ¿Cómo tomaron la decisión de establecer una relación? | | | | | |
| ¿Qué consideras que es necesario para que una relación funcione? | | | | | |
| ¿Qué cualidades tiene su pareja? | | | | | |
| Creo que deben preguntar qué cosas tiene para mejorar para complementar Al igual que tiempo de la relación | | | | | |
| | siempre | Casi siempre | Algunas veces | Nunca | Casi nunca |
| ¿Con que frecuencia se dan las muestras de afecto? | | | | | |
| | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|--|--------------|---------------|-------|------------|
| ¿Hay muchas discusiones con su pareja? | | | | | | |
| Observaciones | | Se siente a gusto en su relación de pareja Su relación de pareja le hace sentir bien Su pareja le hace sentir incomoda Mi pareja valora lo que soy Me siento valorada por mi pareja a todos poner la (a) (o) | | | | |
| Categoría de autoestima (Delugach, Bracken, Bracken & Schike, 1992; Romero, Luengo & Otero, 1995; citados en González & Gil, 2006) destacan que la autoestima es un constructo integrado por diferentes dimensiones que han de ser tenidas en cuenta a la hora de explorar su interacción con otras variables. Comprender dicha interacción supone profundizar en el papel causal de los sentimientos en los pensamientos y conductas. | | | | | | |
| Preguntas | | | | | | |
| Subcategoría: Componente cognitivo. | ¿Cómo describe su auto concepto o autoimagen? | | | | | |
| | ¿Le cuesta trabajo mostrar su cuerpo, a la hora de tener relaciones sexuales? | siempre | Casi siempre | Algunas veces | Nunca | Casi nunca |
| | ¿Considera agradable o desagradable lo que ves cuando | Ojo dos preguntas en uno'' PROMERO | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|------------------------------------|--------------|---------------|-------|------------|
| | estas frete al espejo? | UNA LUEGO OTRA | | | | |
| Componente Afectivo | ¿Qué es lo que más le gusta de usted a nivel físico y forma de ser. | PONER EN ALGUN LADO QUE ES ABIERTA | | | | |
| | | siempre | Casi siempre | Algunas veces | nunca | Casi nunca |
| | ¿Tienes este tipo de apreciaciones? “No hago nada bien, soy un inútil” | | | | | |
| | ¿Espera que adivines lo que le pasa y no te cuenta sus sentimientos? | SEPA EN LUGAR DE ADIVINAR | | | | |
| Observaciones | | | | | | |
| <p>Categorías de satisfacción sexual dirigida a mujer.</p> <p>Rodríguez (2010) afirma que la satisfacción sexual es la respuesta afectiva que surge de las evaluaciones del individuo de su relación sexual a partir de la percepción del cumplimiento de las necesidades y expectativas sexuales tanto propias, como de la pareja.</p> | | | | | | |
| Preguntas | | | | | | |
| ¿Qué tan satisfecha se encuentran con su | | Y QUE TIPO DE RESPUESTA? | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--------------|---------------|-------|------------|
| vida sexual? | | | | | |
| ¿Cuántas veces en el mes tiene encuentros sexuales? | | | | | |
| ¿Qué tan satisfecha/o se encuentra con su vida sexual? Explique? | | | | | |
| | Siempre | Casi siempre | Algunas veces | Nunca | Casi nunca |
| ¿Tiene alguna dificultad para llegar al orgasmo? | | | | | |
| ¿Se siente alguna inseguridad al momento de su encuentro? | | | | | |
| ¿Evita o trata de evitar, con frecuencia, las relaciones sexuales? | | | | | |
| ¿Puede expresar sus opiniones libremente con su pareja? | | | | | |
| observaciones | <p>CREO QUE LUEGO DE ESTAS PREGUNTAS DEBE DARSE UN ESPACIO PARA QUE EXPLIQUE</p> | | | | |

| | |
|--|--|
| <p>Categorías de satisfacción sexual dirigida a hombres</p> <p>Rodríguez (2010) afirma que la satisfacción sexual es la respuesta afectiva que surge de las evaluaciones del individuo de su relación sexual a partir de la percepción del cumplimiento de las necesidades y expectativas sexuales tanto propias, como de la pareja.</p> | |
| <p>Preguntas</p> | |
| <p>¿Desde el tiempo que penetras la vagina cual es el tiempo que demoras para eyacular?</p> | <p>NO ME PARECE LOGICA NI OPORTUNA</p> |

| | | | | | |
|--|--|--------------|---------------|-------|------------|
| ¿Qué emociones experimenta al ver a su pareja desnuda? | TAMPOCO YO CREO QUE SE PUEDE HABLAR MAS SOBRE COMO SE SIENTE EN SU VIDA SEXUAL | | | | |
| ¿Se siente conforme con el tamaño de su miembro? ¿O tenido dificultades con eso? | ¿??? ES MUY SUBJETIVA | | | | |
| | siempre | Casi siempre | Algunas veces | Nunca | Casi nunca |
| ¿Se siente satisfecho con el tipo de erección que tiene? | | | | | |
| ¿Se siente alguna inseguridad al momento de su encuentro? | | | | | |
| ¿Crees que el tiempo para eyacular es el mismo de satisfacción para su pareja? | | | | | |
| ¿Promueves la sensualidad y erotismo en su pareja? | | | | | |
| observaciones | YO HABLARIA MAS SOBRE QUE EXPECTATIVAS DE COMPATIBILIDAD TENGO CON MI PAREJA COMO LAS ADAPTAMOS | | | | |

DIANA JANETH VILLAMIZAR. Ph.D.

Docente Tiempo Completo

Programa de Psicología

Universidad de Pamplona

Introducción

A continuación tendremos el instrumento que va hacer aplicado a tres parejas de adultos jóvenes para determinar cómo se da la autoestima en la satisfacción sexual, con tres categorías pareja, autoestima con dos subcategorías cognitivo, afectivo y la categoría de satisfacción sexual estas cuentan con unas preguntas abiertas y otras tipo Likert y una casilla de observaciones donde el experto colocara su juicio sobre las preguntas si la considera pertinente o no y que modificaciones le haría, instrumento realizado por las psicólogas en formación Juliana Camargo y Sandra García.

| Entrevista semiestructurada dirigida a parejas | | | | | |
|---|---------|--------------|---------------|-------|------------|
| Objetivo: Identificar la autoestima y la satisfacción sexual. Por medio de una entrevista semiestructurada | | | | | |
| Categoría relación de pareja | | | | | |
| A modo general Según Ferrer y Bosch (2013) dice que los hombres y mujeres socializados de manera diferente dentro de la sociedad patriarcal, entienden de forma distinta el amor y lo que es amar, por lo que esto les lleva a adoptar roles y comportamientos diferentes en una relación de pareja. Para Dalton, Hoyle & Watts (2007) citado de (Toro Pulgarin & Salazar Martínez, 2018) las relaciones humanas o interpersonales, se entienden como la interacción dinámica y multidimensional entre los seres humanos. Estas pueden darse en distintos espacios y ser característicamente diferenciales, “formales o informales, estrechas o distantes, antagónicas o cooperativas, íntimas o colectivas”, de allí su gran variedad y dinamismo. | | | | | |
| Preguntas | | | | | |
| ¿Cómo tomaron la decisión de establecer una relación? | | | | | |
| ¿Qué consideras que es necesario para que una relación funcione? | | | | | |
| ¿Qué cualidades tiene su pareja? | | | | | |
| | siempre | Casi siempre | Algunas veces | Nunca | Casi nunca |
| ¿Con que frecuencia se dan las muestras de afecto? | | | | | |
| ¿Hay muchas discusiones con su pareja? | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|--|--------------|---------------|-------|------------|
| | | | | | | |
| Observaciones | | Considero que están pertinentes las preguntas abiertas, las tipo Likert considero que lo subrayado cambiar y hacer énfasis en frecuencia de afecto y agregar otras preguntas en cuanto a lo negativo | | | | |
| Categoría de autoestima | | | | | | |
| <p>(Delugach, Bracken, Bracken & Schike, 1992; Romero, Luengo & Otero, 1995; citados en Gonzáles & Gil, 2006) destacan que la autoestima es un constructo integrado por diferentes dimensiones que han de ser tenidas en cuenta a la hora de explorar su interacción con otras variables. Comprender dicha interacción supone profundizar en el papel causal de los sentimientos en los pensamientos y conductas.</p> | | | | | | |
| Preguntas | | | | | | |
| Subcategoría: Componente cognitivo. | ¿Cómo describe su auto concepto o autoimagen? | | | | | |
| | ¿Le cuesta trabajo mostrar su cuerpo, a la hora de tener relaciones sexuales? | siempre | Casi siempre | Algunas veces | Nunca | Casi nunca |
| | ¿Considera agradable o desagradable lo que ves cuando estas frente al espejo? | | | | | |
| Componente | ¿Qué es lo que más le gusta de usted a nivel físico y forma de | | | | | |

| Afectivo | ser. | | | | | |
|---|---|---------|--------------|---------------|-------|------------|
| | | siempre | Casi siempre | Algunas veces | nunca | Casi nunca |
| | ¿Tienes este tipo de apreciaciones? “No hago nada bien, soy un inútil” | | | | | |
| | ¿Espera que adivines lo que le pasa y no te cuenta sus sentimientos? | | | | | |
| Observaciones | Replantear esas preguntas. | | | | | |
| Categorías de satisfacción sexual dirigida a mujer. | | | | | | |
| Rodríguez (2010) afirma que la satisfacción sexual es la respuesta afectiva que surge de las evaluaciones del individuo de su relación sexual a partir de la percepción del cumplimiento de las necesidades y expectativas sexuales tanto propias, como de la pareja. | | | | | | |
| Preguntas | | | | | | |
| | ¿Qué tan satisfecha se encuentran con su vida sexual? | | | | | |
| | ¿Cuántas veces en el mes tiene encuentros sexuales? | | | | | |
| | ¿Qué tan satisfecha/o se encuentra con su vida sexual? Explique? | | | | | |
| | | siempre | Casi siempre | Algunas veces | nunca | Casi nunca |

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| ¿Tiene alguna dificultad para llegar al orgasmo? | | | | | |
| ¿Se siente alguna inseguridad al momento de su encuentro? | | | | | |
| ¿Evita o trata de evitar, con frecuencia, las relaciones sexuales? | | | | | |
| ¿Puede expresar sus opiniones libremente con su pareja? | | | | | |
| Observaciones | Se harán individual la entrevista o en conjunto, podría relacionar una con el erotismo y revisar no tanto frecuencia si no satisfacción,placer. | | | | |

| Categorías de satisfacción sexual dirigida a hombres | | | | | |
|---|---------|--------------|---------------|-------|------------|
| Rodríguez (2010) afirma que la satisfacción sexual es la respuesta afectiva que surge de las evaluaciones del individuo de su relación sexual a partir de la percepción del cumplimiento de las necesidades y expectativas sexuales tanto propias, como de la pareja. | | | | | |
| Preguntas | | | | | |
| ¿Desde el tiempo que penetras la vagina cual es el tiempo que demoras para eyacular? | | | | | |
| ¿Qué emociones experimenta al ver a su pareja desnuda? | | | | | |
| ¿Se siente conforme con el tamaño de su miembro? ¿O tenido dificultades con eso? | | | | | |
| | siempre | Casi siempre | Algunas veces | nunca | Casi nunca |
| ¿Se siente satisfecho con el tipo de erección que tiene? | | | | | |

| | | | | | |
|--|----------------------------------|--|--|--|--|
| ¿Se siente alguna inseguridad al momento de su encuentro? | | | | | |
| ¿Crees que el tiempo para eyacular es el mismo de satisfacción para su pareja? | | | | | |
| ¿Promueves la sensualidad y erotismo en su pareja? | | | | | |
| observaciones | Cambiar lo subrayado replantear. | | | | |

Jacqueline Laguado González ph.D

Área: sexóloga

Programa de psicología

Universidad de pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo CARLOS ARTURO MONTAGUT MONTAGUT identificado con cedula de ciudadanía 1090469274 de la ciudad de CÚCUTA manifiesto aceptación de hacer parte del trabajo de grado "LA AUTOESTIMA EN LA SATISFACCIÓN SEXUAL DE PAREJAS DE ADULTOS JÓVENES." el cual ha sido explicado y del que expreso total comprensión, realizado por las psicólogas en formación ANGIE JULIANA CAMARGO LOPEZ y SANDRA FERNANDA GARCIA CAMEJO, en calidad de participante.

El proceso consta de la aplicación de una entrevista semiestructurada, (pareja) en la cual serán realizados por video llamada con su aprobación. Entendemos que toda información concerniente a la investigación es confidencial y no será divulgada ni entregada a terceros, aclarando que utilización es para fines netamente académicos. Así mismo somos conocedores de la autonomía suficiente de retirarnos u oponernos a la implementación de algún ítem del instrumento cuando lo consideremos conveniente y sin necesidad de justificación alguna.

En forma expresa manifiesto que he leído y comprendido íntegramente este documento por lo cual acepto los términos de su contenido.

Firma:

Cc:



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo FABIAN ALIRIO CHACON ESLAVA identificado con cedula de ciudadanía 1018403360 de la ciudad de CÚCUTA manifiesto aceptación de hacer parte del trabajo de grado "LA AUTOESTIMA EN LA SATISFACCIÓN SEXUAL DE PAREJAS DE ADULTOS JÓVENES." el cual ha sido explicado y del que expreso total comprensión, realizado por las psicólogas en formación ANGIE JULIANA CAMARGO LOPEZ y SANDRA FERNANDA GARCIA CAMEJO, en calidad de participante.

El proceso consta de la aplicación de una entrevista semiestructurada, (pareja) en la cual serán realizados por video llamada con su aprobación. Entendemos que toda información concerniente a la investigación es confidencial y no será divulgada ni entregada a terceros, aclarando que utilización es para fines netamente académicos. Así mismo somos conocedores de la autonomía suficiente de retirarnos u oponernos a la implementación de algún ítem del instrumento cuando lo consideremos conveniente y sin necesidad de justificación alguna.

En forma expresa manifiesto que he leído y comprendido íntegramente este documento por lo cual acepto los términos de su contenido.

Firma:

Cc:



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo JERALDINE ALEXANDRA MOGOLLON CACERES identificado con cedula de ciudadanía 1090484514 de la ciudad de CÚCUTA manifiesto aceptación de hacer parte del trabajo de grado “LA AUTOESTIMA EN LA SATISFACCIÓN SEXUAL DE PAREJAS DE ADULTOS JÓVENES.” el cual ha sido explicado y del que expreso total comprensión, realizado por las psicólogas en formación ANGIE JULIANA CAMARGO LOPEZ y SANDRA FERNANDA GARCIA CAMEJO, en calidad de participante.

El proceso consta de la aplicación de una entrevista semiestructurada, (pareja) en la cual serán realizados por video llamada con su aprobación. Entendemos que toda información concerniente a la investigación es confidencial y no será divulgada ni entregada a terceros, aclarando que utilización es para fines netamente académicos. Así mismo somos conocedores de la autonomía suficiente de retirarnos u oponernos a la implementación de algún ítem del instrumento cuando lo consideremos conveniente y sin necesidad de justificación alguna.

En forma expresa manifiesto que he leído y comprendido íntegramente este documento por lo cual acepto los términos de su contenido.

Firma:

Cc:



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo MELISSA ESCOBAR ACOSTA identificado con cedula de ciudadanía 1152196307 de la ciudad de CÚCUTA manifiesto aceptación de hacer parte del trabajo de grado "LA AUTOESTIMA EN LA SATISFACCIÓN SEXUAL DE PAREJAS DE ADULTOS JÓVENES." el cual ha sido explicado y del que expreso total comprensión, realizado por las psicólogas en formación ANGIE JULIANA CAMARGO LOPEZ y SANDRA FERNANDA GARCIA CAMEJO, en calidad de participante.

El proceso consta de la aplicación de una entrevista semiestructurada, (pareja) en la cual serán realizados por video llamada con su aprobación. Entendemos que toda información concerniente a la investigación es confidencial y no será divulgada ni entregada a terceros, aclarando que utilización es para fines netamente académicos. Así mismo somos conocedores de la autonomía suficiente de retirarnos u oponernos a la implementación de algún ítem del instrumento cuando lo consideremos conveniente y sin necesidad de justificación alguna.

En forma expresa manifiesto que he leído y comprendido íntegramente este documento por lo cual acepto los términos de su contenido.

Firma:

Cc:



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo PAOLA ANDREA FIGUEROA ZAMBRANO identificado con cedula de ciudadanía 1093766750 de la ciudad de CÚCUTA manifiesto aceptación de hacer parte del trabajo de grado “LA AUTOESTIMA EN LA SATISFACCIÓN SEXUAL DE PAREJAS DE ADULTOS JÓVENES.” el cual ha sido explicado y del que expreso total comprensión, realizado por las psicólogas en formación ANGIE JULIANA CAMARGO LOPEZ y SANDRA FERNANDA GARCIA CAMEJO, en calidad de participante.

El proceso consta de la aplicación de una entrevista semiestructurada, (pareja) en la cual serán realizados por video llamada con su aprobación. Entendemos que toda información concerniente a la investigación es confidencial y no será divulgada ni entregada a terceros, aclarando que utilización es para fines netamente académicos. Así mismo somos conocedores de la autonomía suficiente de retirarnos u oponernos a la implementación de algún ítem del instrumento cuando lo consideremos conveniente y sin necesidad de justificación alguna.

En forma expresa manifiesto que he leído y comprendido íntegramente este documento por lo cual acepto los términos de su contenido.

Firma:

Cc:



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo ALEXIS OMAR LEAL identificado con cedula de ciudadanía 88228505 de la ciudad de CÚCUTA manifiesto aceptación de hacer parte del trabajo de grado "LA AUTOESTIMA EN LA SATISFACCIÓN SEXUAL DE PAREJAS DE ADULTOS JÓVENES." el cual ha sido explicado y del que expreso total comprensión, realizado por las psicólogas en formación ANGIE JULIANA CAMARGO LOPEZ y SANDRA FERNANDA GARCIA CAMEJO, en calidad de participante.

El proceso consta de la aplicación de una entrevista semiestructurada, (pareja) en la cual serán realizados por video llamada con su aprobación. Entendemos que toda información concerniente a la investigación es confidencial y no será divulgada ni entregada a terceros, aclarando que utilización es para fines netamente académicos. Así mismo somos conocedores de la autonomía suficiente de retirarnos u oponernos a la implementación de algún ítem del instrumento cuando lo consideremos conveniente y sin necesidad de justificación alguna.

En forma expresa manifiesto que he leído y comprendido íntegramente este documento por lo cual acepto los términos de su contenido.

Firma:

Cc:



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750