



**UTPL**  
*La Universidad Católica de Loja*

**Modalidad Abierta y a Distancia**

# **Sexualidad Humana**

**Guía didáctica**



Facultad de Ciencias Sociales, Educación y Humanidades

Departamento de Psicología

---

## Sexualidad Humana

*Guía didáctica*

Carrera	PAO Nivel
▪ Psicología	VIII

Autor:

Macas Ordóñez Eugenio Fabián



PSIC\_4065

Asesoría virtual  
[www.utpl.edu.ec](http://www.utpl.edu.ec)

## **Universidad Técnica Particular de Loja**

### **Sexualidad Humana**

Guía didáctica

Macas Ordóñez Eugenio Fabián

### **Diagramación y diseño digital:**

Ediloja Cía. Ltda.

Telefax: 593-7-2611418.

San Cayetano Alto s/n.

[www.ediloja.com.ec](http://www.ediloja.com.ec)

[edilojacialtda@ediloja.com.ec](mailto:edilojacialtda@ediloja.com.ec)

Loja-Ecuador

ISBN digital - 978-9942-39-465-1



### **Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)**

Usted acepta y acuerda estar obligado por los términos y condiciones de esta Licencia, por lo que, si existe el incumplimiento de algunas de estas condiciones, no se autoriza el uso de ningún contenido.

Los contenidos de este trabajo están sujetos a una licencia internacional Creative Commons – **Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0)**. Usted es libre de **Compartir – copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato. Adaptar – remezclar, transformar y construir a partir del material citando la fuente, bajo los siguientes términos: Reconocimiento- debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios.** Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciatante. **No Comercial-no puede hacer uso del material con propósitos comerciales. Compartir igual-Si remezcla, transforma o crea a partir del material, debe distribuir su contribución bajo la misma licencia del original.** No puede aplicar términos legales ni medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

# Índice

<b>1. Datos de información.....</b>	<b>8</b>
1.1. Presentación de la asignatura .....	8
1.2. Competencias genéricas de la UTPL.....	8
1.3. Competencias específicas de la carrera .....	8
1.4. Problemática que aborda la asignatura .....	9
<b>2. Metodología de aprendizaje .....</b>	<b>10</b>
<b>3. Orientaciones didácticas por resultados de aprendizaje .....</b>	<b>11</b>
<b>Primer bimestre.....</b>	<b>11</b>
<b>Resultado de aprendizaje 1.....</b>	<b>11</b>
Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje.....	11
Semana 1 .....	11
<b>Unidad 1. Orígenes de la sexualidad humana .....</b>	<b>11</b>
1.1. Bases conceptuales de la sexualidad .....	11
Actividades de aprendizaje recomendadas .....	23
Autoevaluación 1 .....	25
Semana 2 .....	27
<b>Unidad 2. Diferenciación sexual y desarrollo de la identidad sexual y de género .....</b>	<b>27</b>
2.1. Introducción .....	27
2.2. Sexo y género.....	28
2.3. Identidad sexual y de género .....	29
2.4. Los roles de género .....	30
Actividades de aprendizaje recomendadas .....	30
Semana 3 .....	31
2.5. Proceso de sexuación .....	32
Semana 4 .....	35
Autoevaluación 2.....	39

<b>Semana 5 .....</b>	<b>41</b>
<b>    Unidad 3. Respuesta sexual humana .....</b>	<b>41</b>
3.1. El ciclo de la respuesta sexual según Master y Johnson .....	42
3.2. La respuesta sexual según Kaplan.....	43
3.3. El modelo tridimensional de Schnarch.....	44
3.4. El modelo del quantum.....	45
Actividades de aprendizaje recomendadas .....	46
<b>Semana 6 .....</b>	<b>47</b>
3.5. Potencial erótico.....	47
3.6. Componentes de la respuesta sexual humana.....	48
Actividades de aprendizaje recomendadas .....	52
Autoevaluación 3.....	54
<b>Semana 7 .....</b>	<b>56</b>
Actividades finales del bimestre .....	56
Actividades de aprendizaje recomendadas .....	56
<b>Semana 8 .....</b>	<b>57</b>
Actividades de aprendizaje recomendadas .....	57
<b>Segundo bimestre .....</b>	<b>58</b>
<b>Resultado de aprendizaje 1.....</b>	<b>58</b>
Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje.....	58
<b>Semana 9 .....</b>	<b>58</b>
<b>    Unidad 4. La pareja: aspectos generales .....</b>	<b>58</b>
4.1. La vida en pareja y su importancia .....	59
4.2. Los ideales de la pareja .....	59
4.3. La pareja en la actualidad .....	60
4.4. Factores que interviene en una relación de pareja.....	60
Actividades de aprendizaje recomendadas .....	62
<b>Semana 10 .....</b>	<b>63</b>

4.5. Afectos y sentimientos relacionados con el deseo erótico .....	63
4.6. La experiencia amorosa desde la teoría del apego .....	66
4.7. Modos o estilos de amar desde la teoría del apego .....	70
Actividades de aprendizaje recomendadas .....	74
Autoevaluación 4.....	76
<b>Semana 11 .....</b>	<b>78</b>
<b>Unidad 5. Conflictos en la relación de pareja.....</b>	<b>78</b>
5.1. Definición de conflictos.....	79
5.2. Tipos de conflictos .....	79
5.3. Causas más frecuentes de los conflictos en la relación de pareja	81
Actividades de aprendizaje recomendadas .....	91
<b>Semana 12 .....</b>	<b>92</b>
5.4. Modelos explicativos sobre el origen y mantenimiento de los conflictos en pareja .....	92
5.5. De la indiferencia a la incompatibilidad .....	95
Actividades de aprendizaje recomendadas .....	98
Autoevaluación 5.....	99
<b>Semana 13 .....</b>	<b>101</b>
<b>Unidad 6. Terapia sexual de pareja.....</b>	<b>101</b>
6.1. Clasificación de los trastornos sexuales .....	101
6.2. La evaluación de las disfunciones sexuales.....	103
6.3. Trastornos del deseo .....	104
Actividades de aprendizaje recomendadas .....	107
<b>Semana 14 .....</b>	<b>108</b>
6.4. Trastornos de la excitación .....	111
Actividades de aprendizaje recomendadas .....	111
<b>Semana 15 .....</b>	<b>113</b>
6.5. Trastornos del orgasmo .....	113
6.6. Otros trastornos del ciclo psicofisiológico de la respuesta sexual	114
6.7. Aproximación a la etiología de las disfunciones sexuales .....	115
6.8. Terapia sexual .....	116

Actividades de aprendizaje recomendadas .....	119
Autoevaluación 6.....	121
<b>Semana 16 .....</b>	<b>123</b>
Actividades finales del bimestre .....	123
Actividades de aprendizaje recomendadas .....	123
<b>4. Solucionario .....</b>	<b>124</b>
<b>5. Referencias bibliográficas .....</b>	<b>130</b>
<b>6. Anexos .....</b>	<b>134</b>
<b>7. Recursos .....</b>	<b>137</b>



---

## 1. Datos de información

---

### 1.1. Presentación de la asignatura



### 1.2. Competencias genéricas de la UTPL

- Pensamiento crítico y reflexivo.
- Trabajo en equipo.
- Compromiso e implicación social.
- Organización y planificación del tiempo.

### 1.3. Competencias específicas de la carrera

- Analiza las teorías, modelos y postulados de la salud mental, conducta normal y patológica con las etapas vitales que componen a un individuo íntegramente, así como a su sistema social.
- Evalúa diferencias, problemas y necesidades a nivel individual, grupal, intergrupal y social (organizacionales e interorganizacionales), enfocándose en los problemas que se evidencian en los grupos de atención prioritaria y vulnerable.

- Diagnostica diferencias, problemas y necesidades a nivel individual, grupal, intergrupal y social (organizacionales e interorganizacionales), enfocándose en los problemas que se evidencien en los grupos de atención prioritaria y vulnerable.

#### **1.4. Problemática que aborda la asignatura**

En el octavo nivel académico, el proyecto integrador de saberes aborda la “Sexualidad Humana”, que le permitirá al estudiante adquirir las competencias necesarias para comprender el proceso de sexuación. En este marco, la cátedra integradora (Sexualidad Humana) se orienta a formar al estudiante en la comprensión y análisis del hecho sexual humano y las influencias que los factores biológicos, psicológicos y socioculturales ejercen sobre él.



---

## 2. Metodología de aprendizaje

---

En la presente asignatura se empleará una metodología dirigida al aprendizaje por investigación, en donde el trabajo del estudiante busca asemejarse al desarrollado por científicos (Franco-Mariscal, 2015). Con este enfoque los conocimientos adquiridos en el aula podrán aplicarse en una variedad de procesos ya que permite al estudiante simplificar y estructurar problemas complejos, crear definiciones, predecir y formular hipótesis, inferir y controlar variables (abril et al., 2013).

El aprendizaje por investigación también permite desarrollar competencias que incluyen: manejo de la información, comunicación de resultados, actitud crítico-reflexiva y trabajo en equipo (Franco-Mariscal, 2015). De esta forma, el alumno podrá ser partícipe en la construcción del conocimiento al no depender únicamente del profesor.



### 3. Orientaciones didácticas por resultados de aprendizaje



#### Primer bimestre

##### Resultado de aprendizaje 1

- Reconoce los procesos de la sexualidad humana, pareja, así como sus conflictos y formas de intervención.

Estimado estudiante, mediante este resultado de aprendizaje usted podrá comprender aspectos generales de la sexualidad humana como su origen, bases conceptuales, desarrollo de la identidad sexual, diferencias entre procesos sexuales masculinos y femeninos, y, como se prepara el cuerpo humano para un encuentro sexual. En el transcurso de las unidades encontrará actividades recomendadas, autoevaluaciones y recursos externos que le permitirán profundizar en el tema.

#### Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje



##### Semana 1

#### Unidad 1. Orígenes de la sexualidad humana

##### 1.1. Bases conceptuales de la sexualidad

Apreciado estudiante, para dar inicio con la presente asignatura se empezará con un recorrido histórico del estudio de la sexualidad, así como, algunos conceptos fundamentales para su comprensión. Los contenidos de la Unidad 1 se encuentran disponibles en el capítulo 1 del texto básico: Psicología de la Sexualidad (Gómez, 2014).

### 1.1.1. Introducción

Estimado estudiante, antes de comenzar con el estudio de las bases conceptuales de la sexualidad, se ha considerado pertinente dar a conocer de forma resumida su recorrido histórico, tomando en cuenta tres etapas: la edad antigua, edad media y edad moderna.

Antiguas imágenes eróticas permiten dar cuenta que la sexualidad siempre ha sido un tema de interés, imágenes de la edad antigua, como las que se muestran a continuación, son evidencia de ello. En la figura 1 se puede apreciar la imagen de la Venus de Laussel, la cual data del 25000 A.C. y se cree que puede representar la procreación.

**Figura 1.**

*Imagen de la Venus de Laussel.*



**Fuente:** Wikimedia Commons (<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Venus-de-Laussel-vue-generale-noir.jpg>)

Asimismo, en la figura 2 la imagen de Venus de Willendorf del paleolítico también está datada entre los años 27.000 y 25000 A.C. Al igual que la anterior podría ser una veneración a la figura femenina y su capacidad para concebir.

**Figura 2.**

*Imagen de la Venus de Willendorf.*



**Fuente:** Piqsels (<https://www.piqsels.com/de/public-domain-photo-zbcfm>).

Aquellas representaciones datan del Paleolítico o edad de piedra, y permiten evidenciar el interés que nuestros ancestros tenían sobre los caracteres sexuales. Se piensa que en este periodo no había limitaciones para el sexo o reglas que regulen la interacción entre hombres y mujeres (Castelo-Branco y Molero, 2019). También que hombres y mujeres eran conscientes sobre su papel en la procreación y tenían comprensión de la fertilidad y vida sexual con la pareja. Aunque sobre esta afirmación algunos autores discrepan, indicando que en el paleolítico las sociedades eran matriarcales, siendo que el hombre no tenía una concepción de paternidad (Angulo et al., 2008).

Textos religiosos y antiguos manuscritos consideran relevante a la sexualidad pues constituye el germen de la vida y origen de las civilizaciones. Tenemos por ejemplo el código Hammurabi, que consiste en un conjunto de reglas para los habitantes que poblaron Babilonia y toda la zona de Mesopotamia, en él se describen cuestiones como los regalos de boda, la esterilidad de la mujer o el adulterio (aplicable a la mujer que mantenía relaciones con alguien diferente a su marido, pero no viceversa),

bajo este código, cuestiones como la castidad era mal vista (Gomezjurado, 2019). En este tiempo se valoraba que un hombre dejase descendencia. Cómo se puede observar en la figura 3 el código Hammurabi regulaba la actividad de los antiguos babilonios, incluida la sexual. En este tiempo era famoso el principio jurídico de justicia retributiva denominado ley del talión (ojos por ojos, dientes por dientes) en la que un delito se debía castigar con una pena similar.

**Figura 3.**  
*Código de Hammurabi.*



**Fuente:** Wikimedia Commons ([https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Codigo\\_de\\_Hammurabi\\_\(Pergamonmuseum\)\\_01.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Codigo_de_Hammurabi_(Pergamonmuseum)_01.jpg))

En la antigua Grecia la sexualidad era más abierta, según relatos mitológicos, dioses como Zeus, Apolo o Afrodita mantenían ávidos encuentros sexuales que incluían a mortales. También la infidelidad, pederastia, homosexualidad o prostitución no se rechazaban abiertamente e incluso se aceptaban siempre y cuando no amenazasen la institución de la familia. Se destaca en este periodo la desigualdad entre sexos, pues al ser una sociedad patriarcal (al igual que los babilonios, egipcios y hebreos) las mujeres tenían un estatus inferior, con derechos ligeramente superiores a los esclavos.

Se puede destacar el argumento de Aristóteles quien consideraba que el papel de la mujer en la reproducción era nulo, para este filósofo el esperma masculino era el elemento creador, en contraste a lo planteado por Hipócrates o Galeno (Arango de Montis, 2008; Castelo-Branco y Molero, 2019; Rathus et al., 2005). En años posteriores los romanos mantendrían una postura liberal sobre la sexualidad similar a la mantenida por los griegos. En la figura se evidencia un amuleto de la buena suerte, que solía ser colgado en puertas. Ya que, algunos objetos, esculturas o dibujos fálicos eran utilizados por griegos o romanos para atraer la buena suerte.

#### **Figura 4.**

*Amuleto utilizado por los griegos.*



**Fuente:** Wikimedia Commons ([https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Epoca\\_romana,\\_amuleto\\_con\\_piccolo\\_fallo\\_portafortuna.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Epoca_romana,_amuleto_con_piccolo_fallo_portafortuna.jpg))

La caída del imperio romano da inicio a la edad media, caracterizada por una fuerte represión sexual. El sexo tenía una finalidad exclusivamente reproductiva y el instinto sexual se consideraría demoníaco (Castelo-Branco y Molero, 2019).

Durante este tiempo, en occidente la castidad y virginidad se consideraban importantes cualidades y a diferencia de sociedades como la musulmana o judía (coexistentes en la edad media), era fomentada, pues tendría relación con la salvación del alma (Nadales, 2019).

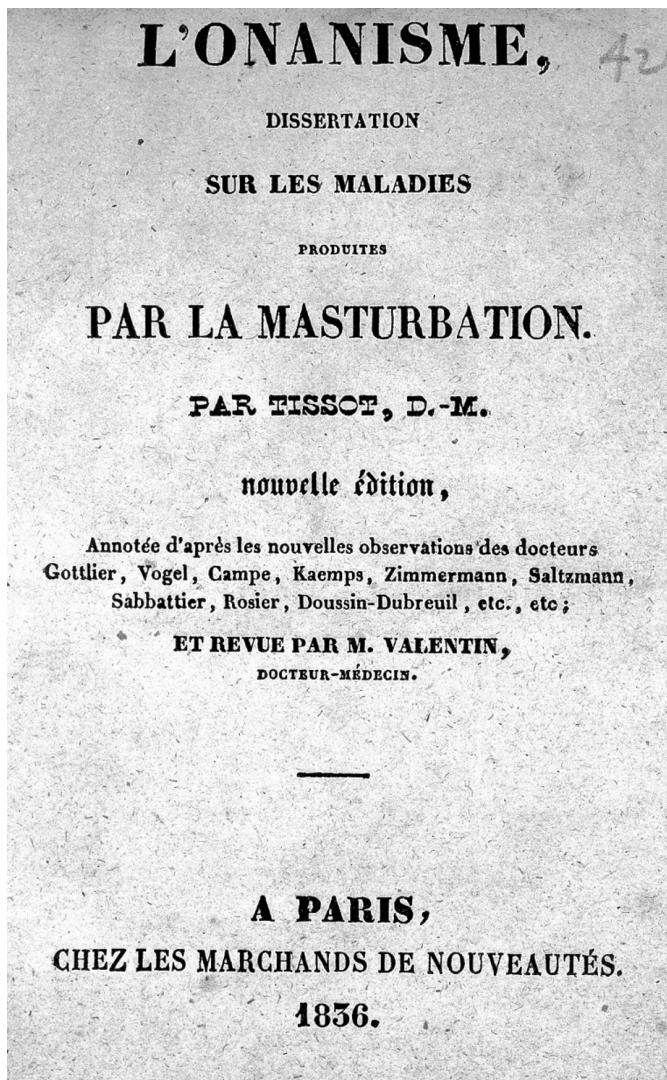
Al tener consideraciones negativas, el sexo cuyos fines no fueran reproductivos, se desaconsejaba, de hecho, se sugirieron variados métodos para paliar la apetencia sexual, de esta forma fueron frecuentes sangrías en las piernas para el caso de los hombres o lavativas o fumigaciones de incienso en genitales en el caso de mujeres, también en esta época se empiezan a usar cinturones de castidad (Castelo-Branco y Molero, 2019).

En la época victoriana (siglos XVIII y XIX) se mantendría este rechazo por prácticas sin fines reproductivos, postura que fue apoyada por la medicina, aquí aparecería el trabajo “Psychopatia Sexualis” del médico Kraft-Ebing, a través del cual la sexualidad no reproductiva se ligaba con enfermedad sexual (Vera-Gamboa, 1998).

Muchos médicos transmitieron conceptos a la población que han sido refutados en la ciencia moderna, tales como: cierta cantidad de relaciones sexuales era perjudicial para la salud o estaba asociado a una muerte prematura. Incluso se desarrollaron ciertos manuales en la época como “L’Onanismo” de Samuel Augusto Tissot el cual hace énfasis en el carácter patológico de las prácticas masturbatorias y sugiere una cura (Lozano y Ledo, 2008). En la figura 5 se muestra la portada del manual de Tissot que gozó de gran aceptación y difusión en aquella época. Si le interesa el tema, le recomiendo revisar el artículo de titulado [“Apuntes sobre la génesis del espacio psicológico en la obra El Onanismo, de Samuel-Auguste Tissot \(1760\)”](#). (Lozano y Ledo, 2008). Una vez finalizada la lectura usted comprenderá las principales hipótesis que el médico suizo Tissot otorgaba para considerar las prácticas masturbatorias como patológicas e irrationales.

**Figura 5.**

*Manual "El Onanimo" de Tissot.*

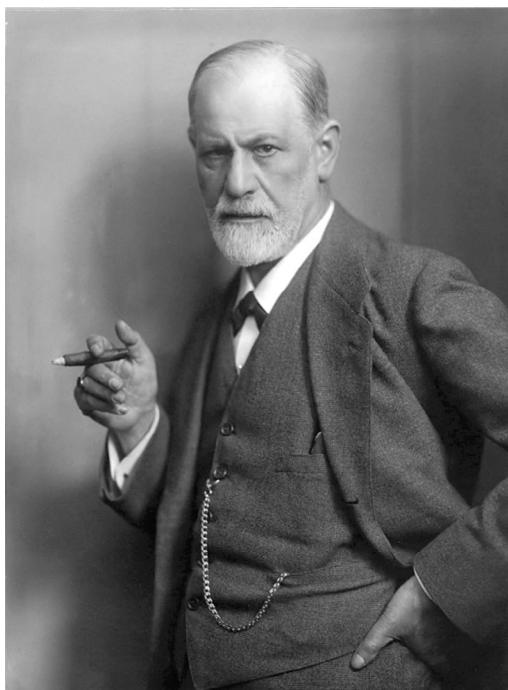


**Fuente:** Wikimedia Commons ([https://commons.wikimedia.org/wiki/File:L%27onanisme,\\_ou\\_dissertation\\_physique\\_sur\\_les\\_maladies\\_Wellcome\\_L0018157.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:L%27onanisme,_ou_dissertation_physique_sur_les_maladies_Wellcome_L0018157.jpg))

A finales del siglo XIX e inicios del siglo XX Sigmund Freud, un médico austriaco desarrolla una teoría de la personalidad donde la sexualidad juega un rol fundamental en la vida de los individuos, aquello le valió una serie de críticas por la sociedad conservadora de la época. Según Freud la libido es la energía que impulsa la actividad de los individuos y las frustraciones sexuales serían la génesis de varias patologías (Vera-Gamboa 1998). En la

figura 6 se encuentra una fotografía de Freud quién fue uno de los primeros autores en afirmar que los niños son seres sexuales, este autor es muy conocido por sus aportes sobre el complejo de Edipo y Electra.

**Figura 6.**  
*Sigmund Freud.*



**Fuente:** Wikimedia Commons ([https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sigmund\\_Freud,\\_by\\_Max\\_Halberstadt\\_\(cropped\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sigmund_Freud,_by_Max_Halberstadt_(cropped).jpg))

Y aunque muchas de las teorías de Freud han sido criticadas principalmente, sentó las bases para un estudio más científico de la sexualidad, que no se base únicamente en criterios morales. Desde ese momento autores como Ellis (1905), Kinsey et al. (1948), Master y Johnson (1966) o Kaplan (1974) darían aportes fundamentales para la comprensión de la sexualidad humana.

Estimado estudiante como puede ver el recorrido en el estudio de la sexualidad es bastante extenso, a manera de conclusión retomaremos el criterio de Rathus et al. (2005) quienes señalan que las actitudes y conductas sexuales varían mucho dependiendo del tiempo y lugar, son pocas las tendencias sexuales universales. De esta forma, algo aceptado en un sitio determinado puede ser castigado en otro.

Con la información anterior se hace mención a ciertos aspectos relacionados con la historia de sexualidad en occidente, somos conscientes que solamente se han recogido generalidades. Si desea conocer más al respecto le recomendamos los siguientes textos, uno de ellos pertenece a un autor ecuatoriano y recoge excelente manera cuestiones relacionadas con la sexualidad en el país.

***Recomendaciones de lectura:***



Estimado estudiante en el documento se refleja la portada del libro “[Sed de Piel](#)” del autor Manuel Lucas Matheu y la portada del libro “[Amor y sexo en la historia de Quito](#)” del autor Javier Gomezjurado, lo cual lo invito a revisar y enriquecer sus conocimientos en el campo de la sexualidad humana.

### 1.1.2. El origen del sexo y su naturaleza biopsicosocial

La descripción histórica señalada previamente nos demuestra que el comportamiento sexual no es simplista y dependerá del contexto sociohistórico y cultural en que se desarrolla un individuo.

La cultura tiene un papel fundamental en señalar lo que se acepta o rechaza en un espacio y tiempo determinado, pero no es un elemento determinante, siendo que la conciencia que una persona posee sobre sí mismo (identidad sexual) va a depender de factores biológicos, psicológicos y socioculturales los cuales pueden interactuar de diferente manera.

Por ejemplo, el proceso de sexuación determinará si un individuo desarrolla caracteres sexuales masculinos o femeninos y en base su cultura aplica de manera diferencial los constructos de masculinidad y feminidad lo que es introyectado por las personas. En la figura 7 se observa como los colores en las prendas de vestir se suelen asignar a niños.

## **Figura 7.**

*Ejemplo de colores asignados para cada género.*



**Fuente:** Piqsels (<https://www.piqsels.com/es/public-domain-photo-sjshm> / <https://www.piqsels.com/es/public-domain-photo-jfltq>)

Antes incluso del nacimiento los seres humanos atravesamos por un proceso de sexuación que nos diferencia como hombres y mujeres, aquel proceso estará influido por cuestiones biológicas y psico socioculturales las cuales pueden actuar de forma diferente en cada individuo.

Según Gómez (2014) el proceso de sexuación constituye “el conjunto de transformaciones que acontecen en los seres humano para alcanzar el modo particular de ser hombres o mujeres” p 76.

Las complejas interacciones entre factores biológicos y psico socioculturales determinarán una enorme diversidad, de manera que dos personas incluso del mismo sexo pueden experimentar pensamientos, emociones, o comportamientos muy diferentes. En la figura 8 se puede apreciar que, dada la enorme diversidad sexual humana, producto las interacciones entre factores biológicos, psicológicos o socioculturales es difícil establecer un modo exclusivo de ser hombre o ser mujer. En la imagen de la izquierda se visualiza una mujer muy femenina (Marilyn Monroe); mientras que, en la imagen derecha se refleja a una mujer asumiendo retos poco esperados para la figura femenina.

## **Figura 8.**

*Ejemplo de la diversidad femenina.*



**Fuente:** Piqsels (<https://www.piqsels.com/es/public-domain-photo-zxtko>) / man-rock-upside-down-abyss-risk-thumbnail.jpg (427x320) (piqsels.com)

Ahora bien, según las teorías evolucionistas el sexo aparece en el momento que las especies evolucionaron del sistema de reproducción asexual (por división) al sexual (por fusión), aquello surge de una necesidad de adaptación pues la reproducción sexual es más segura y efectiva. En este cambio fue necesario que se den ciertas mutaciones genéticas en los cromosomas, encargados de determinar la estructura morfológica y funcional de un ser vivo.

De esta forma, al principio los seres eran unicelulares y de reproducción asexual, es decir un solo ser se **dividía** (mitosis) para dar como resultado otros dos iguales al primero, las condiciones sumamente favorables del entorno en ese momento hicieron que sea un tipo de reproducción adecuada, pero con el tiempo estas condiciones variaron por lo que las especies debieron seguirse adaptando para sobrevivir y con ello su manera de reproducción también varió radicalmente.

Aparece una nueva forma de reproducción, la **fusión** para la que eran necesarios dos individuos que dieran origen a uno diferente a ambos. Bajo este esquema solo uno de los padres es capaz de engendrar, a diferencia de los seres asexuales. Parece ser que este cambio en la reproducción responde a la necesidad de ir eliminados genes perjudiciales, algo poco probable con la reproducción asexual que da origen a seres exactamente iguales, según la teoría de la evolución la especie más adaptada al medio tendrá más probabilidades de sobrevivir siendo fundamentales ciertas

mutaciones genéticas beneficiosas, aquello da lugar a especies nuevas y diferentes (variabilidad) (Lucas, 2009).

Para conocer más acceda al recurso: [El origen de las especies: el pico del pinzón](#). Una vez analizado el recurso anterior, note como en el pico Pinzón ha cambiado dependiendo de sus necesidades de alimentación, la variabilidad de especies es característica de la reproducción sexual.

Como se mencionó anteriormente según la teoría evolutiva ciertas especies desarrollaron una reproducción sexual, para ello fue necesario la creación de dos性os diferenciados en una misma especie: macho y hembra. Los machos poseen gónadas masculinas (que producen espermatozoides) y las hembras gónadas femeninas (que producen óvulos), de forma que, cuando el espermatozoide y óvulo se unen dan lugar a un nuevo ser.

De esta forma, el origen del sexo se puede establecer en el tránsito de la reproducción asexual a la sexual, hecho que se produjo por necesidades adaptativas y superficiales, con el tiempo al componente biológico se le suman biológicos o psicológicos fundamentales en la experiencia humana.

### 1.1.3. Algunas aproximaciones conceptuales

Los seres humanos somos **seres sexuados**, aquello queda en evidencia ya que presentamos cromosomas sexuales, órganos sexuales, hormonas sexuales, fantasías sexuales. La sexualidad, por lo tanto, es una realidad existencial, no pudiéndonos entender nosotros mismos sin ella o nuestra manera personal de situarnos en el mundo.

Además, con el objetivo de afianzar sus conocimientos sobre la temática analizados hasta la fecha el siguiente recurso educativo interactivo se ha preparado para tal efecto:

#### [Orígenes de la sexualidad humana](#)

Una vez usted revise el recurso mencionado comprenderá de mejor manera los contenidos que se revisan en la Unidad 1, de esta forma podrá entender cómo ha evolucionado el estudio de la sexualidad hasta convertirse en una ciencia y que hay diferentes formas en las que los autores conceptualizan la sexualidad, en ocasiones con dificultades para lograr un consenso.

Estimado estudiante se ha compartido con usted ciertas conceptualizaciones sobre sexualidad, como podemos ver la sexualidad es un aspecto fundamental del ser humano que le acompaña en cada una de las esferas de la vida, ahora le invito a complementar esta información con las conceptualizaciones de los autores Amezúa (1976), López (1984) y Katchadourian (1979), disponibles en su texto básico.



## Actividades de aprendizaje recomendadas

### Resolviendo Interrogantes

#### **Procedimiento:**

Estimado estudiante, para resolver esta actividad deberá realizar el siguiente proceso:

1. Lea comprensivamente la información correspondiente a la unidad 1: Orígenes de la Sexualidad Humana tanto del texto básico como de la guía didáctica.
2. Durante su lectura, note como el autor del texto básico trata de compartirnos una visión de la sexualidad bajo una perspectiva holística y biopsicosocial.
3. Una vez revisada la información, se sabe que actualmente se emplea el término “asexual” para referirse a alguien con ausencia de apetito sexual o atracción romántica. Responda las siguientes interrogantes:
  - ¿Qué opina al respecto?
  - ¿Se puede ser realmente asexual?
  - ¿Cree que está mal empleado el término?
4. Se recomienda también desarrollar una consulta bibliográfica utilizando el motor de búsqueda Google Académico o la base de datos propia de la universidad a fin de obtener información académica. Una vez revisada la información proceda a resolver las interrogantes antes planteadas y puede compartirlas con su docente.

5. Una vez finalizada la actividad, es momento de revisar la respectiva retroalimentación.

Nota: Conteste las actividades en un cuaderno de apuntes o en un documento Word.

#### **Retroalimentación:**

Para algunos autores, en lo referente a la **asexualidad**, simplemente habría un mal uso del término y es que, si lo analizamos detenidamente, los seres humanos somos seres sexuados, pues contamos con cromosomas sexuales, hormonas sexuales, órganos sexuales, pensamientos o fantasías, estamos inmersos en una estructura social que nos inculca la manera en como debemos comportarnos. De esta forma, la sexualidad invade cada una de las esferas de nuestra vida.

Para saber más, se recomienda revisar el recurso web: [¿Existe la asexualidad?](#), en esta entrevista del Diario Libre al Dr. Manuel Lucas Matheu despeja las dudas referentes a este tema (Jiménez, 2015).

Estimado estudiante, una vez que ha leído comprensiblemente los subtemas de la Unidad 1: Orígenes de la Sexualidad Humana durante la semana 1. Le invito a resolver la siguiente autoevaluación con la finalidad de que pueda examinar su aprendizaje significativo. Para ello debe leer cada uno de los ítems y seleccionar la respuesta correcta.



## Autoevaluación 1

A continuación, para las preguntas dicotómicas elija verdadero (V) o falso (F).

1. ( ) El concepto de sexualidad es relativamente sencillo, especialmente porque su estudio debe realizarse desde un prisma exclusivamente biológico.
2. ( ) Existe un momento en el que los seres humanos transitamos de una reproducción asexual a sexual.
3. ( ) Las diferentes culturas aplican de manera diferencial a los sexos atribuciones, construyendo los constructos de masculinidad-feminidad.
4. ( ) La sexualidad humana se sustenta en tres pilares básicos: biológico, psicológico y social.
5. ( ) Para Efigenio Amezua la sexualidad es el modo en el que integramos y manifestamos, en deseos y comportamientos, los diferentes niveles del sexo.
6. ( ) Para Efigenio Amezua el término sexo es polisémico, pudiendo entenderse como género (*dígame su nombre, profesión y sexo*); genital y como actividad erótica.

Para las siguientes preguntas de opción múltiple, seleccione la(s) respuesta(s) correcta(s).

7. La palabra **sexo** proviene del latín “*secare*” que significa:

- a. Separar.
- b. Fusionar.
- c. Emparejar.
- d. Genital.

**8. Señale las ventajas de la reproducción sexual.**

- a. Facilidad y rapidez.
- b. Variabilidad de la descendencia y mayor capacidad de adaptación al medio.
- c. Estabilidad de la descendencia.

**9. Los seres humanos somos seres sexuados porque:**

- a. Podemos mantener relaciones sexuales.
- b. Desarrollamos órganos genitales con los cuales cumplimos necesidades fisiológicas y de reproducción.
- c. La sexualidad es una realidad existencial, que nos permite entendernos a nosotros mismos y como nos situamos en el mundo.

**10. La dimensión social de la sexualidad hace referencia a:**

- a. Que la especie humana es gregaria, por ello la sexuación se expresa en relaciones interpersonales y comportamientos sexuales.
- b. La conformación de la identidad global del ser humano. Al modo de integrar y expresar esta experiencia en el desarrollo personal.
- c. La diferenciación sexual que se comienza a establecer desde el momento de la concepción y abarca el desarrollo de los caracteres sexuales.

[Ir al solucionario](#)



## Unidad 2. Diferenciación sexual y desarrollo de la identidad sexual y de género

Estimado estudiante, en la primera semana hemos aprendido algunos conceptos de sexualidad. Para esta semana profundizaremos sobre lo que es sexo, género, identidad sexual y de género en la infancia y adolescencia, roles de género y el proceso de sexuación. Los contenidos de la Unidad 2 se encuentran disponibles en el capítulo 3 del texto básico: Psicología de la Sexualidad (Gómez, 2014).

### 2.1. Introducción

Al concluir esta unidad comprenderemos que en el proceso de sexuación humana son importantes los factores biológicos, psicológicos y socioculturales. De forma que, “las bases biológicas constituyen el «sexo», es decir, el resultado de la expresión ontogenética de la división de la especie originaria en dos partes, en dos formas, en dos sexos. Por otro lado, la cultura ha ido desarrollando atribuciones simbólicas con carácter normativo acerca de la realidad sexo desde sus orígenes. La cultura ha ido generando prescripciones acerca del modo adecuado de ser mujer u hombre y de lo que se espera de cada grupo sexual.” (Gómez, 2014, p 57)

Desde siempre han existido enfoques que tratan de explicar la sexualidad desde una postura meramente biológica o cultural, tal y como se ve en la siguiente tabla.

## Tabla 1.

*Perspectivas de la sexualidad.*

Perspectivas de la sexualidad	
	<b>Postura biologicista</b> Se sustenta en el peso que tiene el desarrollo biológico para explicar la masculinidad y feminidad. Se basa en las diferencias morfológicas, hormonales, cromosómicas o genéticas. La normalidad consistiría en la adecuación de las personas según su sexo a los roles que la propia naturaleza marca.
	<b>Postura culturista/antropológica</b> Según esta postura las formas de ser hombre o mujer no están determinadas por la biología sino por lo que los sistemas sociales y culturales, los cuales actualmente son patriarcales, de forma que, facilitan una relación asimétrica de poder donde el grupo de hombres somete al grupo de mujeres. (Boscán, 2015).

Fuente: Gómez (2014).



Estimado/a estudiante, para conocer más acerca de estas perspectivas le recomiendo revisar el siguiente artículo científico: [Constructivismo versus Biologismo en la explicación del género, ¿confrontación superada?](#)

Una vez usted revise este recurso comprenderá de mejor manera los contenidos que se revisan en la Unidad 2, siendo que en la actualidad la tendencia actual es considerar una postura multidisciplinaria sobre la sexualidad, ya que es indudable que los seres humanos estamos influenciados por diversos factores y en diferente medida.

## 2.2. Sexo y género

Es muy importante señalar que las palabras sexo y género pueden llegar a ser confusas, debido a que suelen usarse de manera indiscriminada con discrepancias entre los autores sobre su significado.

En realidad, estos conceptos no están separados, por el contrario, interactúan entre sí para ayudarnos a formar nuestra identidad.

Según Gómez (2014) **el género** se refiere a los contenidos socioculturales, se trata de las características y rasgos considerados como apropiados para hombres y mujeres, es decir la masculinidad y feminidad, vale recalcar que estos constructos son dinámicos y varían en función de las culturas, los grupos étnicos y las clases sociales. El género, por lo tanto, es una realidad compleja basada fundamentalmente en el conjunto de atribuciones culturales que se vierten sobre el sexo biológico.

El **sexo** por su parte, es una expresión de la diferenciación sexual, constituye la base biofisiológica y se ve simbolizado en los genitales. El sexo estimula al medio social activando atribuciones y contenidos que la cultura prescribe para cada sexo.

Una vez mencionadas las diferencias entre sexo y género, acceda al artículo titulado [Sexo y género: una mirada interdisciplinar desde la psicología y la clínica](#) para obtener información adicional sobre estos constructos. Una vez revisado el REA, usted comprenderá que los constructos de sexo y género han sido abordados desde las ciencias médicas y psicológicas, siendo hoy en día un tema aún cuestionable.

## 2.3. Identidad sexual y de género

Puede entenderse la identidad sexual como un juicio sobre la propia figura corporal basado en las características biológicas, según Castelo-Branco y Molero (2019) la identidad sexual es más objetiva y facilita que un individuo se identifique a sí mismo como hombre o mujer con base en sus características físicas.

La identidad de género por su parte constituye un juicio de autoclasificación como hombre o mujer, basándose en diversas atribuciones que las culturas han aplicado a los sexos biológicos. La identidad de género describe los sentimientos y cogniciones que cada persona tiene por el hecho de ser hombre o mujer. Es más subjetivo y se basa en convenciones socialmente compartidas (Castelo-Branco y Molero, 2019).

## 2.4. Los roles de género

El rol de género por su parte se refiere al papel que desempeñan las personas respecto a su identidad sexual y de género. Son las tareas y funciones que se asignan a mujeres y hombres en una sociedad en un momento y espacio determinado. El modo en que cada persona se sitúa como hombre o mujer.

Dado que estos conceptos pueden llegar a ser complejos se recomienda profundizar su aprendizaje con el recurso titulado: [¿Qué es la diversidad sexual?](#)

Una vez revisado el video educativo, usted comprenderá que erróneamente se da por sentado que únicamente hay un binarismo en lo que respecta a la identidad sexual y de género. El video nos permite darnos cuenta de lo contrario, ya que existen gran cantidad de variaciones que se pueden presentar entre los individuos poniendo en evidencia la compleja diversidad sexual.

Finalmente, para profundizar los contenidos abordados en la presente semana, le recomiendo realizar las siguientes actividades; a fin de garantizar una adecuada comprensión de la temática.



### Actividades de aprendizaje recomendadas

#### Resolviendo interrogantes con respecto a las aportaciones de John Money

##### *Procedimiento:*

Estimado estudiante para realizar esta actividad usted deberá realizar el siguiente proceso:

1. Lea la página 60 de su texto básico, los aportes del investigador John Money con respecto a las diferentes posturas que permiten explicar el término “género” y “sexo de crianza”.
2. Proceda además a desarrollar una consulta bibliográfica empleando el motor de búsqueda Google Académico o la base de datos propia de la universidad, a fin de obtener información académica sobre este caso.

3. Una vez se haya empapado de los hallazgos de Money, por favor proceda a dar respuesta a las siguientes interrogantes:
  - ¿Qué era el sexo de crianza para Money?
  - ¿Por qué el enfoque de Money era extremadamente reduccionista?
  - ¿Por qué este experimento es cuestionable?
4. Comparta sus impresiones con el docente en el espacio de tutorías y consultas o a través del espacio de mensajería.
5. Esta tarea le permitirá fortalecer sus habilidades de búsqueda de información en fuentes confiables.

*Nota:* Conteste las actividades en un cuaderno de apuntes o en un documento Word.

#### **Retroalimentación:**

El caso de John Money nos permite evidenciar la importancia que tiene los procesos biológicos, psicológicos y ambientales en el individuo, ninguna variable es capaz de explicar por si sola el conjunto de la identidad sexual, de esta forma pasamos primero por un proceso de diferenciación sexual influido de gran manera por lo que dicta la genética (proceso biológico) y posteriormente nos insertamos en un medio social portador de un discurso sobre sexualidad (Gómez, 2014).



#### **Semana 3**

---

Para esta semana los contenidos de la Unidad 2 se encuentran disponibles en el capítulo 3 del texto básico: Psicología de la Sexualidad (Gómez, 2014). En donde se abordará temas relacionados con el proceso de sexuación, diferenciación sexual y desarrollo de la identidad sexual y de género en la infancia.

## 2.5. Proceso de sexuación

Se entiende por proceso de sexuación al conjunto de transformaciones que acontecen en los seres humanos para alcanzar un modo particular de ser hombres o mujeres y como se explicó anteriormente es un proceso influenciado por diversos factores biofisiológicos y psicosociales como se evidenciará a continuación:

### 2.5.1. Diferenciación sexual

Estimado estudiante, la diferenciación sexual comienza antes del nacimiento, pues el sexo del embrión está determinado genéticamente, siendo en el caso de los humanos a partir de la séptima semana que las gónadas masculinas y femeninas comienza a diferenciarse. La diferenciación sexual, por lo tanto, es de naturaleza biológica.

Cuando el espermatozoide fertiliza al óvulo, 23 cromosomas del progenitor masculino se combinan con 23 del progenitor femenino. Se forma un zigoto que desde ya contiene la información genética la cual permitirá el desarrollo de un ser humano con un fenotipo único.

Todos los óvulos tendrán un cromosoma sexual X, sin embargo, los espermatozoides pueden contener un cromosoma sexual X o Y. Si al momento de la fertilización el espermatozoide tenía un cromosoma Y se desarrollará un hombre, caso contrario una mujer.

El cigoto se dividirá en miles de millones de células dando origen a las diversas estructuras o tejidos del organismo, es sorprendente la manera en como esta primera célula se dividirá en varias, dando lugar a la forma corporal, aparición y localización de los diferentes órganos, por lo tanto, se puede decir que el cigoto de nuestra especie es el cuerpo humano (López, 2010).

Por favor, revise el recurso titulado: [La Reproducción celular](#) que le permitirá comprender a través de una explicación más detallada lo señalado previamente.

Ahora bien, es importante manifestar que los humanos tenemos una tendencia a desarrollarnos como mujeres, de esta forma, el cromosoma Y tendrá un papel fundamental en la diferenciación, pues contiene un gen **SRY** vital en la formación de los testículos. Y es que los testículos comienzan

a producir andrógenos, sin estas hormonas sexuales masculinas todos desarrollaríamos órganos sexuales reproductores femeninos, por ello se dice que se dice que el anteproyecto de todo embrión humano es femenino (Rathus., et al 2005).

Gracias a la influencia de los andrógenos se desarrollarán los genitales masculinos internos y externos del individuo y aunque la mujer también los produce en su etapa embrionaria, no son suficientes para detener su proceso de feminización. Por lo tanto, la diferenciación sexual en el varón está regulada por los andrógenos mientras que en la mujer la diferenciación genital ocurre por ausencia de las mismas.

También es importante señalar que existen casos donde un individuo con cromosomas XY es insensible a los andrógenos, en este caso y como habrá intuido desarrollará órganos genitales femeninos, estos de intersexualidad y nos permiten reflexionar nuevamente sobre la enorme variabilidad del ser humano y que incluso de forma biológica «hay tantas formas de sexuación y, por tanto, tantos modos de ser mujer u hombres como personas» (Gómez, 2014, p.84).

Un ejemplo de ello es el Síndrome de insensibilidad androgénica, el cual se manifiesta cuando un individuo genéticamente masculino (XY) tiene resistencia a los andrógenos lo que le lleva a desarrollar un fenotipo femenino, se produce, por lo tanto, una ambigüedad sexual o discordancia entre el fenotipo y genotipo. (Moreira, 2019).

Puede encontrar información sobre condiciones de intersexualidad en su texto básico, en el apartado: Síndromes citogenéticos humanos, también información adicional en el recurso titulado [formación de los órganos genitales](#).

## 2.5.2. Desarrollo de la identidad sexual y de género en la infancia

Estimado estudiante la siguiente tabla le permitirá recordar los conceptos de identidad sexual y de género:

**Tabla 2.***Identidad sexual y género.*

Tipo de identidad	Definición
<b>Identidad sexual</b>	Resultado del juicio que cada persona realiza sobre la propia figura corporal y está basado en características biológicas -genitales, figura corporal global.
<b>Identidad de género</b>	Describe los sentimientos y cogniciones que cada persona tiene por el hecho de ser hombre o mujer.

**Fuente:** Castelo-Branco y Molero (2019).

**Elaboración:** Autor de la guía.

Ahora bien, la identidad sexual y de género se desarrollan desde etapas tempranas de la vida, como recordara en el apartado referente a la diferenciación sexual, todos tenemos genitales diferenciados en el caso de hombres y mujeres (hay excepciones en casos de intersexualidad), sin embargo, cuando el niño o niña nacen, su entorno juega un papel fundamental, ya que socialmente se ha establecido que ciertos estímulos son característicos dependiendo de su sexo anatómico, es decir, los adultos otorgaran un trato diferencial a niños y niñas en función de sus genitales, lo que va a contribuir a la adquisición de su identidad.

De esta forma la construcción de la identidad sexual y de género parte de las bases biológicas de sexuación referidas previamente, las cuales se integran con distintas variables psicosociales. Ahora bien, al presentar un individuo distintas experiencias a lo largo de su vida existirán una enorme diversidad entre ellos.

En la siguiente figura se detallan algunos aspectos referentes a la identidad sexual y de género.

**Figura 9.**

*Desarrollo de la identidad de género y sexual.*



**Fuente:** Castelo-Branco y Molero (2019).

**Elaboración:** Autor de la guía.



## Semana 4

Una vez que hemos aprendido el proceso de sexuación y el desarrollo de la identidad sexual y de género en la infancia. Es momento de revisar algunas aportaciones desde los distintos marcos teóricos de la psicología sobre cómo se conforma la identidad en el ser humano. Para esta semana los contenidos de la Unidad 2 se encuentran disponibles en el capítulo 3 del texto básico: Psicología de la Sexualidad (Gómez, 2014).

### 2.5.3. Aportaciones desde los distintos marcos teóricos de la psicología

En la mayoría de sociedades y culturas el niño o niña va percibiendo información que le ayudará a conformar su identidad, a la vez que recibirá un trato diferencial por el entorno con relación a su sexo. Durante los tres primeros años, los procesos de adquisición de identidad son básicamente los mismos en todas las culturas, tal y como se observan en la siguiente tabla:

**Tabla 3.**

*Procesos de adquisición de la identidad.*

Edad	Característica
1½ año	Ya distingue en algún grado lo que se considera propio de niños y niñas, aun antes de saber diferenciar verbalmente como tales.
2 a	Ya se autoclasifican en el grupo de niños o niñas.
3 a	Han desarrollado un concepto de identidad de género que les hará rechazar ciertos juegos, actividades o gestos, vestidos según lo que consideren adecuado o inadecuado.

**Fuente:** Gómez (2014).

**Elaboración:** Autor de la guía.

Ahora bien, vamos a repasar las aportaciones que cada marco teórico de la psicología tiene en lo que respecta a la adquisición de la identidad sexual y de género, resumidos en el siguiente recurso:

### Teorías psicológicas

Una vez usted revise el recurso mencionado previamente comprenderá de mejor manera los contenidos que se revisan en la Unidad 2. Note cómo cada una de estas teorías aportan con un elemento fundamental para entender la adquisición de la identidad de género y sexual, siendo recomendable ver estas teorías como complementarias, en lugar de contrapuestas.

#### 2.5.4. La identidad sexual y de género en la adolescencia

Una vez revisados elementos relevantes del desarrollo de la identidad sexual y de género en la infancia, pasaremos a un análisis en el periodo de la adolescencia.

Para ello, es importante recordar que alrededor de los tres años de edad las niñas y niños adquieren la identidad básica de género y a lo largo de la adolescencia se consigue una construcción más madura sobre la identidad sexual y de género (Gómez, 2013).

En este sentido, es importante tomar en cuenta que la pubertad hace referencia a los cambios anatómicos y fisiológicos que dan paso a la maduración sexual como por ejemplo: cambios en el funcionamiento hormonal, aumento del tamaño de los órganos genitales, entre otros (López, 2010); mientras que, la adolescencia es un cambio mucho más profundo que conlleva al individuo hacia la madurez afectiva, intelectual, social y

física, en el que adquiere actitudes, cualidades y calificaciones necesarias para ocupar un puesto en la sociedad. Por lo tanto, es un periodo de transición entre la infancia y la edad adulta que transcurre entre los 11 – 12 años y los 18-20 años aproximadamente (Moreno, 2015).

Para comprender mejor este proceso, vamos a analizar el esquema propuesto por Money y Ehrardt (como se cita en Gómez, 2014), quienes señalan que a nivel hormonal puberal se generan dos efectos:

- a. La génesis de la morfología puberal: referida a los cambios hacia una nueva figura corporal sexuada.
- b. La aparición del erotismo puberal: caracterizada por el autoerotismo y la búsqueda de la satisfacción sexual.

### **Cambios en la imagen corporal**

Los cambios corporales en esta etapa son variables de una persona a otra (López, 2010). El inicio de la pubertad es más tardío en los chicos que en las chicas, pero una vez comenzando el proceso, los cambios físicos y fisiológicos se mantienen en una secuencia muy estable (Bastian et al., 2006). Por lo general, alrededor de los doce o trece años aparecen los caracteres sexuales secundarios (Gómez, 2013) responsables de los cambios físicos durante la pubertad (Rathus et al., 2005).

El nuevo aspecto del cuerpo sexuado exige un ajuste progresivo en la identidad de la nueva imagen y de las nuevas funciones adquiridas. Por lo cual es importante considerar la imagen corporal percibida por la persona y la percibida por los demás, ya que la primera está relacionada con el concepto que el adolescente tiene sobre sí mismo (Gómez, 2013).

Sin embargo, la presión de los modelos de belleza dominantes, los comentarios de los amigos y de la familia generan una máxima preocupación sobre la imagen corporal de los adolescentes llegando a sentirse inseguros y vulnerables a desarrollar problemas de anorexia, bulimia, vigorexia, entre otros (López, 2010).

## **Cambios en las nuevas capacidades**

Al iniciar la adolescencia se produce un cambio a nivel cognitivo, la manera de procesar la información es más amplia. Se empieza a cuestionar la manera de ser hombre o mujer y existe una asimilación de contenidos de género. Según el modelo actual o de androginia tanto en hombres como en mujeres puede estar presente dos polos: el de instrumentalidad dirigido al interés por lo que uno puede construir o destruir, la impulsividad, la competitividad e independencia; y, el polo de comunalidad enfocado al interés por el cuidado del grupo, la empatía y la dependencia (Gómez, 2014).

## **La aparición del deseo erótico**

Durante la pubertad y la adolescencia aparece el deseo erótico, donde el autoerotismo infantil se convierte progresivamente en heteroerotismo (Gómez, 2014). Esto conlleva a que los adolescentes tengan deseos de tener contactos sexuales con otra persona, fantasear relaciones románticas y sexuales, buscar compañía de otras personas y sentirse enamorado de alguien (López, 2010).

*Estimado estudiante, una vez que ha leído comprensiblemente los subtemas de la Unidad 2: Diferenciación Sexual y Desarrollo de la Identidad Sexual y de Género durante la semana 2, 3 y 4. Le invito a resolver la siguiente autoevaluación con la finalidad de que pueda examinar su aprendizaje significativo. Para ello debe leer cada uno de los ítems y seleccionar la respuesta correcta.*



## Autoevaluación 2

A continuación, para las preguntas dicotómicas elija verdadero (V) o falso (F).

1. ( ) **En la adolescencia el deseo erótico se caracteriza por su cualidad autoerótica y egocéntrica.**
2. ( ) **Uno de los primeros autores en utilizar el término "género" fue Piaget.**
3. ( ) **La identidad de género es un juicio de auto-clasificación como hombre o como mujer, con base en las atribuciones que la cultura ha ido aplicando a los sexos biológicos.**
4. ( ) **La autoestima es un juicio (soy mujer, soy hombre) sobre la propia figura corporal, basado en características biológicas (genitales, figura corporal).**
5. ( ) **En el síndrome de la triple X, la identidad de género es de mujer.**

Para las siguientes preguntas de opción múltiple, seleccione la(s) respuesta(s) correcta(s):

6. **Esta teoría psicológica señala que la adquisición de la identidad sexual pasa por etapas de evolución psicosexual.**
  - a. La teoría cognitiva.
  - b. La perspectiva de género.
  - c. El psicoanálisis.
  - d. El conductismo.
7. **Constituye la base biofisiológica de sexuación, que tiene una influencia en la constitución de la identidad individual, relacionada con la imagen corporal y la sexualización cerebral.**
  - a. Sexo.
  - b. Género.
  - c. Identidad personal.
  - d. Autoconcepto.

8. **La masculinidad y la feminidad no se pueden explicar como dos polos de un mismo continuo, sino como dos dimensiones independientes. Hace referencia al modelo:**
- a. De atribución.
  - b. De congruencia.
  - c. Sociocognitivo.
  - d. De androginia.
9. **¿Cuál de las siguientes características corresponde a la dimensión de instrumentalidad?**
- a. Compresión, ternura y alegría.
  - b. Independencia, assertividad y autosuficiencia.
  - c. Cooperación, afectuosidad y participación.
  - d. Simpatía, sensibilidad y apertura.
10. **¿Cuál de las siguientes características corresponde a la dimensión de expresividad?**
- a. Capacidad de análisis, liderazgo y control.
  - b. Independencia, assertividad y autosuficiencia.
  - c. Cooperación, afectuosidad y participación.
  - d. Iniciativa, autoprotección y autoconfianza.

[Ir al solucionario](#)



### Unidad 3. Respuesta sexual humana

---

Recordemos que en la unidad anterior tratamos acerca de la diferenciación sexual y desarrollo de la identidad sexual y de género. Dando continuidad a estos temas es importante mencionar que varios estudios fisiológicos han aportado al conocimiento de la respuesta sexual humana, ahora nos enfocamos a profundidad en esta temática.

Estimado estudiante recuerde que la información que a continuación abordaremos, se encuentra disponible en el capítulo 8: Psicología de la respuesta sexual humana de su texto básico Psicología de la Sexualidad (Gómez, 2014).

Dando inicio al abordaje del presente tema, es muy importante conocer que la respuesta sexual humana se caracteriza por ser una secuencia de etapas; las mismas que se expresan de diferente manera tanto en el hombre como en la mujer. Llegando a ser comprendidas desde varios campos psicofisiológicos. Es así, que a mediados del siglo XIX varios estudios trataron de explicar la respuesta sexual y los trastornos producidos (Gómez, 2014). En la tabla se detallan los estudios más relevantes.

**Tabla 4.***Estudios relevantes sobre la respuesta sexual.*

Autores	Estudios
F.Roubaud (1855)	Tratado de la impotencia y la esterilidad en el hombre y en la mujer. Descripción de la respuesta sexual durante el coito
J.R. Beck (1872)	Revista médica y quirúrgica de San Luis. Observaciones de un orgasmo femenino (el cuello uterino se entreabre y se producen contracciones)
Havelock Ellis (1906)	Describe la respuesta sexual. 1. Fase de tumescencia (vasodilatación y vasocongestión de genitales), 2.- Fase de detumescencia (reversión).
Van de Velde (1926)	Matrimonio feliz (cuestiones referidas al compromiso sexual en la época posvictoriana)
Wilhelm Reich (1933)	Función del orgasmo (importancia del orgasmo en la salud psíquica y física)
R.L. Dickinson (1933)	Atlas de anatomía sexual (estudio de la respuesta sexual femenina)
Alfred Kinsey (1948,1953)	Informe Kinsey (posibles fases en la respuesta sexual: excitación sexual, orgasmo y efectos posteriores).
Willian Master - Virginia Johnson (1966)	Respuesta sexual humana (ciclo fisiológico).
Helen Singer Kaplan (1970)	Incompatibilidad sexual humana (estudio sobre disfunciones sexuales- terapia moderna)

**Fuente:** Gómez (2014).**Elaboración:** Autor de la guía.

### 3.1. El ciclo de la respuesta sexual según Master y Johnson

En lo referente a los diferentes modelos descriptivos del ciclo de respuesta sexual, en el presente punto conoceremos el modelo propuesto por Master y Johnson (1966) en su libro *La respuesta sexual humana*; quienes dan a conocer que existen cuatro fases. En la figura 10 Se detalla el modelo propuesto por Master y Johnson.

**Figura 10.**

*Respuesta sexual según Master y Johnson.*



**Fuente:** Gómez (2014).

**Elaboración:** Autor de la guía.

A pesar de todo lo expuesto anteriormente en el organizador gráfico, acerca de las fases de la respuesta sexual; también es importante conocer que existe otra fase posterior a la fase de resolución, a la que Master y Johnson (1966) denominaron periodo refractario; caracterizado por la imposibilidad de la excitación y que solamente se presenta en los hombres durante un cierto periodo de tiempo (dependiendo de la edad, estado de salud, etc.) (Gómez, 2014).

### 3.2. La respuesta sexual según Kaplan

Helen Singer Kaplan (1974) discrepa en lo referente a la fase de meseta que habían propuesto Master y Johnson (1966), en donde considera que se trata de dos momentos de la misma fase. Es así que llega a considerar que cada fase constituye una entidad neurofisiológica independiente; llegando a afirmar que la respuesta sexual en ambos miembros de la pareja responde a su naturaleza bifásica, desde un punto de vista neurofisiológico (fase de excitación y fase de orgasmo) (Gómez, 2014). En la figura 11 se detalla el modelo propuesto por Kaplan.

**Figura 11.**

*Respuesta sexual según Kaplan.*



**Fuente:** Gómez (2014).

**Elaboración:** Autor de la guía.

Posterior a este planteamiento, Kaplan al realizar un estudio referente a las disfunciones de cada fase del ciclo de respuesta sexual; llega a obtener un elevado porcentaje de fracasos. Razón por la cual analiza de manera sigilosa el origen de estos y llega a la conclusión de que existen dificultades que no encajaban en ninguna de las fases del modelo bifásico, por lo que se obligaba a modificar sus propuestas anteriores y enuncia en *Modelo trifásico de la respuesta sexual*, el mismo que comprende tres fases y cada una de ellas respondería a entidades neurofisiológicas diferentes (deseo, excitación y orgasmo) (Gómez, 2014).

### 3.3. El modelo tridimensional de Schnarch

Los estudios realizados acerca de la respuesta sexual humana eran aceptados con discreción, sin embargo, Schnarch (1991) llega a cuestionar y corrobora el modelo propuesto por Kaplan (1974); considerando que el deseo no es tan solo una fase previa, sino que precede y acompaña a la excitación y al orgasmo. Es así que propone un nuevo modelo denominado *Modelo tridimensional de la respuesta sexual*, en el cual incluye tres ejes que intervienen en el ciclo psicofisiológico de la respuesta sexual (intensidad del deseo, nivel de excitación y el tiempo transcurrido); explicando de esta manera que las personas acuden al encuentro sexual con un determinado nivel de deseo y un cierto nivel de activación sexual (Gómez, 2014).

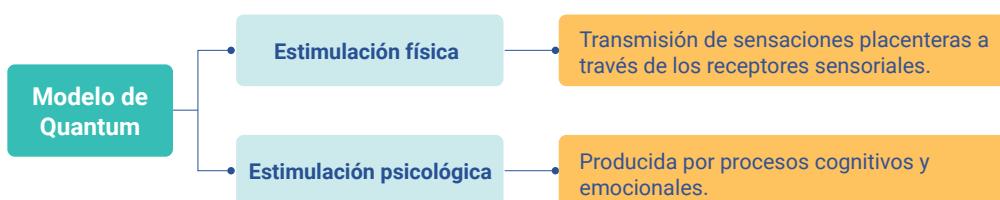
### 3.4. El modelo del quantum

Luego de haber conocido los modelos propuestos acerca de la respuesta sexual humana y que se refieren en sí más a los aspectos fisiológicos, es un momento oportuno para conocer una visión más integral de la respuesta sexual humana refiriéndonos al siguiente autor.

Wilhelm Reich (citado por Gómez, 2014), quien propone el *modelo del quantum* de la respuesta sexual, el mismo que consiste en el nivel total de activación que se puede alcanzar en la experiencia sexual dependiendo de la estimulación física y de la estimulación psicológica. En la figura 12 se detalla el modelo propuesto por Reich.

**Figura 12.**

*El modelo del quantum.*



**Fuente:** Gómez (2014).

**Elaboración:** Autor de la guía.

Es así que en este punto se puede concluir afirmando que el aporte de Reich (1974) se apoya en la propuesta de Schnarch (1991) en lo referente a que el nivel de activación sexual no depende solamente de la estimulación física, sino fundamentalmente de los procesos psicológicos (constituyen parte esencial en el estímulo del modelo del quantum); es decir que la capacidad de estimulación sexual está íntimamente relacionada con el mundo emocional. Tanto el deseo sexual, como la propia excitación sexual promueven la emisión de emociones positivas (optimizan la estimulación), como negativas (las restringen) (Gómez, 2014).

Estimado estudiante para profundizar esta temática le invito a leer las páginas 233-249 del texto básico “Psicología de la sexualidad” de Gómez (2014), así mismo sugiero revisar el REA “[Sexualidad Humana](#)” (Rathus, 2005), en donde podrá encontrar información resumida y concreta acerca de la respuesta sexual humana.

Una vez analizado el REA, usted puede comprender que la idea principal se basa en que la sexualidad es una actividad fisiológica compleja, en la que influyen diversos factores biológicos, psicológicos, religiosos culturales, familiares, sociales, entre otros y que varía en cada persona, situación y momento; razón por la cual es un tema que requiere abordarse con base en conocimientos científicos y éticos.



## Actividades de aprendizaje recomendadas

### Realizando un organizador gráfico sobre la respuesta sexual humana y los 4 modelos del ciclo de la respuesta sexual

#### *Procedimiento:*

Estimado estudiante para realizar esta actividad, usted debe realizar el siguiente proceso:

1. Lea comprensivamente el capítulo 8 de su texto básico, específicamente lo relacionado con los cuatro modelos de la respuesta sexual humana.
2. Subraye las ideas principales de cada modelo a trabajar.
3. Coloque la idea central o título en el centro de la hoja.
4. A partir de esa idea central, genere una lluvia de ideas que estén relacionadas con el tema.
5. Para relacionar la idea central con los subtemas utilice líneas.
6. Recuerde que está tarea resulta útil para aumentar la retención de información.

*Nota:* Conteste las actividades en un cuaderno de apuntes o en un documento Word.

## **Retroalimentación:**

Es momento de comparar sus respuestas, si coinciden con las siguientes premisas ha realizado un ¡buen trabajo!, y en caso de no ser así, es momento de revisar nuevamente el capítulo 8: Psicología de la respuesta sexual humana.

**Respuesta sexual humana:** estudios de la experiencia erótica que consiste en la integración de la respuesta sexual humana en el conjunto de la psicología individual y sus exigencias con el entorno.

**Modelos del ciclo de la respuesta sexual:** el ciclo de la respuesta sexual según Master y Johnson, respuesta sexual según Kaplan, modelo.



## **Semana 6**

Estimado estudiante, una vez que hemos comprendido los diferentes modelos sobre la respuesta sexual, es momento de aprender sobre los componentes de la respuesta sexual humana y el potencial erótico. Igualmente, los contenidos para esta semana se encuentran disponibles en el capítulo 8 del texto básico: Psicología de la Sexualidad.

### **3.5. Potencial erótico**

El desarrollo del potencial erótico forma parte del sistema sexual, que interactúa con otros sistemas como son: el apego, cuidados y exploración y que su desarrollo se debe a una decisión personal, a limitaciones con la gestión del propio deseo sexual; expresados a través de inhibiciones o resistencias (Gómez, 2014).

En los temas anteriormente abordados acerca de los antecedentes de los estudios relacionados a la respuesta sexual humana, encontramos a dos grandes investigadores que brindaron su aporte referente a este enunciado. En la tabla se exponen las propuestas establecidas por estos.

**Tabla 5.***Potencial erótico.*

Autor	Postulado
Reich	Potencia orgásrica (capacidad de dejarse llevar por movimientos involuntarios hasta alcanzar el acmén (punto culminante del orgasmo), indicador de salud mental)
Schnarch	Potencial erótico [se relaciona con el interés del desarrollo del crecimiento personal]

**Fuente:** Gómez (2014).

**Elaboración:** Autor de la guía.

En síntesis, el potencial erótico es algo que podría desarrollarse, ya que cada persona según su proyecto personal debe darle la importancia y el tiempo que considere oportuno.

### 3.6. Componentes de la respuesta sexual humana

Luego de haber conocido los aportes relacionados con la respuesta sexual humana, la comunidad científica considera importante aceptar el modelo trifásico que fue propuesto por Kaplan; quien propone que la respuesta sexual humana está compuesta por tres fases (deseo, excitación y orgasmo) (Gómez, 2014).

#### 3.6.1. Deseo sexual

Primera fase de la respuesta sexual humana, constituye una dimensión muy relevante en el conjunto de la identidad sexual y de género en función de su orientación (Gómez, 2014). Partiendo de este concepto se procede a describir tres considerables aportaciones referentes a este tema. En la tabla6 Se detallan las aportaciones referentes al deseo sexual propuestas por (Kaplan, 1979; Levine, 1988; Rosen y Leiblum, 1995).

## **Tabla 6.**

*Deseo sexual según varios autores.*

Autores	Aportaciones
Kaplan (1979)	Debe ser considerado como una entidad neurofisiológica independiente
Levine (1988)	Se estructuran en ideas y se articula en el conjunto de la personalidad
Rosen y Leiblum (1995)	Emoción que antecede y acompaña a la respuesta sexual

**Fuente:** Gómez (2014).

**Elaboración:** Autor de la guía.

### **3.6.2. La excitación sexual**

Segunda fase de la respuesta sexual, constituye una entidad neurofisiológica relacionada con el resto de la respuesta sexual; se produce como respuesta a estímulos eróticos y se expresa en una serie de cambios tanto genitales como extragenitales: *mujer* (lubricación vaginal), *hombre* (erección) Desde el punto de vista anatómico, neurológico y hormonal está regida por elementos propios (Gómez, 2014).

### **3.6.3. El orgasmo**

Tercera fase de la respuesta sexual, se trata de una respuesta refleja que surge tras la superposición del umbral de activación y presencia de una serie de contracciones involuntarias asociadas a sensaciones altamente placenteras; es una experiencia de duración escasa y es la fase más corta del ciclo psicofisiológico (Gómez, 2014).

De acuerdo con las teorías explicativas la respuesta puede variar entre hombres y mujeres. En la figura 13 Se detallan las características propias del orgasmo entre hombres y mujeres.

### **Figura 13.**

#### *El orgasmo según el sexo.*



**Fuente:** Gómez (2014).

**Elaboración:** Autor de la guía.

Dentro de las teorías explicativas y un poco más avanzando en las investigaciones relacionadas con esta fase, es muy importante mencionar las elaboradas por Master y Johnson, en donde resaltan dos grupos: monista (solo existe un tipo de orgasmo en las mujeres), dualista (mantiene la existencia de dos o más tipos). Avanzando un poco más, encontramos a Whipple y Komiesaruk (1992) quien se enfrenta al hecho de tener que demostrar que existe una base tanto anatómica como fisiológica, por ello toma como referencia e integran aportaciones realizadas por Grafenberg (1950) quien defendió la existencia de una zona de especial sensibilidad situada en el primer tercio de la zona anterior de la vagina (*punto G*), es así cómo llegan a demostrar la existencia de tres tipos de orgasmo en la mujer. En la figura 14 se detallan los tres tipos de orgasmo propuestos por Whipple y Komiesaruk (1992).

**Figura 14.**

*Tipos de orgasmo según Whipple (1992).*



**Fuente:** Gómez (2014).

**Elaboración:** Autor de la guía.

### 3.6.4. La resolución

Según Gómez (2014) la fase de resolución se trata de “vuelta a la normalidad del organismo” p 263. Considerada como un estado de tranquilidad, bienestar y relajación que ocurre después del orgasmo.

En relación a los conceptos antes mencionados, se puede decir que esta fase se caracteriza por el regreso de las partes implicadas a los niveles funcionales iniciales, acompañado de un periodo refractario de que puede durar algunos minutos incluso horas; en el hombre no existe la posibilidad de que reinicie la actividad sexual, lo que en la mujer si ocurre.

Estimado estudiante para profundizar en esta temática le invito a leer las páginas 248-263 de su texto básico “Psicología de la sexualidad” de Gómez (2014), así mismo sugiero revisar el REA titulado **Sexualidad humana**, en donde encontrar información más detallada y le permitirá familiarizarse con los temas abordados.

Una vez analizado el REA, usted comprenderá que la respuesta sexual humana es el conjunto de cambios físicos y hormonales que experimentamos los seres humanos ante la estimulación, atravesando por varias fases.

Para profundizar los conocimientos adquiridos sobre la temática, le invito a revisar el siguiente recurso interactivo: Respuesta sexual humana.

[Respuesta sexual humana](#)

Una vez usted revise el recurso mencionado previamente comprenderá de mejor manera los contenidos que se revisan en la Unidad 3, y como el estudio de la respuesta sexual humana gracias a estudios sistemáticos, los cuales dictarán el camino para el posterior desarrollo de las terapias sexuales.

Finalmente, para profundizar los contenidos abordados en la presente semana, le recomiendo realizar las siguientes actividades; a fin de garantizar una adecuada comprensión de la temática.



### Actividades de aprendizaje recomendadas

#### **Desarrollando un cuadro sinóptico sobre los componentes de la respuesta sexual humana**

##### ***Procedimiento:***

Estimado estudiante para realizar la siguiente actividad deberá realizar el siguiente proceso:

1. Lea detenidamente los temas relacionados con los componentes de la respuesta sexual humana, que se encuentran en el capítulo 8 titulado: “Psicología de la respuesta sexual humana” del texto básico.
2. Subraye las ideas principales, tome notas de los aspectos que considere importantes.
3. Organice la información en un cuadro en el que las llaves sirvan como elementos de anexo entre las ideas principales y secundarias.

*Nota:* Conteste las actividades en un cuaderno de apuntes o en un documento Word.

##### ***Retroalimentación:***

*¡Enhorabuena, ha finalizado la actividad!*

A continuación, se incluyen algunas ideas que puede contener su cuadro sinóptico con respecto a los componentes de la respuesta sexual humana. Revise si la información es similar a la suya.

**Componentes de la respuesta sexual humana:**

Deseo sexual (emoción que antecede y acompaña a la respuesta sexual), excitación sexual (entidad neurofisiológica), orgasmo (sensación placentera) y resolución (el organismo vuelve a sus niveles normales).

Estimado estudiante, una vez que ha leído comprensiblemente los subtemas de la Unidad 3. Respuesta Sexual Humana durante la semana 5 y 6. Le invito a resolver la siguiente autoevaluación con la finalidad de que pueda examinar su aprendizaje significativo. Para ello debe leer cada uno de los ítems y seleccionar la respuesta correcta.



## Autoevaluación 3

A continuación, para las preguntas dicotómicas, elija verdadero (V) o falso (F).

1. ( ) La respuesta humana se caracteriza por ser una secuencia de etapas, las mismas que se expresan de igual manera en el hombre y en la mujer.
2. ( ) El modelo tridimensional de Schnarch, considera que el deseo es una fase previa, no precede ni acompaña a la excitación y al orgasmo.
3. ( ) El modelo del quantum consiste en el nivel total de activación que se puede alcanzar en la experiencia sexual; ya que depende de la estimulación física y psicológica.
4. ( ) H.S. Kaplan afirma que la respuesta sexual en ambos miembros de la pareja responde a su naturaleza bifásica.
5. ( ) Para Reich el desarrollo del potencial erótico se relaciona con el interés del desarrollo del crecimiento personal; sin embargo, para Schnarch la potencia orgásmica sería un indicador de salud mental, estableciendo una relación entre neurosis y capacidad orgásmica.
6. ( ) El modelo trifásico de la respuesta sexual comprende tres fases: deseo, excitación y orgasmo.
7. Señale las fases del ciclo de respuesta sexual según Master y Johnson.
  - a. Deseo, excitación y orgasmo.
  - b. Excitación, meseta, orgasmo y resolución.
  - c. Resolución, juegos preliminares y excitación.

- 8. Señale los 3 ejes que intervienen en el ciclo psicofisiológico de la respuesta sexual, según el modelo tridimensional.**
- a. Periodo refractario.
  - b. Intensidad del deseo.
  - c. Nivel de excitación.
  - d. Fase se resolución.
  - e. Tiempo transcurrido.
- 9. Señale la respuesta correcta. El potencial erótico es:**
- a. Una entidad neurofisiológica independiente.
  - b. Capacidad de dejarse llevar por los movimientos involuntarios de la última parte de la respuesta sexual hasta alcanzar el *acmé*.
  - c. La vuelta del organismo a su normalidad.
- 10. Subraye la respuesta incorrecta, referente al orgasmo. Algunos autores corrigen las formulaciones psicoanalíticas.**
- a. No existen dos orgasmos.
  - b. El órgano fundamental en la activación es el clítoris.
  - c. Las contracciones musculares clónicas surgen a partir de la plataforma orgásmica.
  - d. El interior de la vagina posee un número significativo de terminaciones nerviosas.
  - e. Cuando el orgasmo se produce en el coito, ocurre a través de una estimulación indirecta del clítoris.

[Ir al solucionario](#)



### Actividades finales del bimestre

A modo de resumen, en este primer bimestre hemos estudiado acerca de los orígenes de la sexualidad humana, de la diferenciación sexual y desarrollo de la identidad sexual y de género; llegando finalmente hasta la respuesta sexual humana que nos demuestra en sí la forma de responder ante los estímulos que provocan el deseo, tanto desde el punto de vista físico, como desde un punto de vista más íntimo y personal.



### Actividades de aprendizaje recomendadas

Continuemos con el aprendizaje mediante su participación en las actividades que se describen a continuación:

1. Revise los apuntes realizados de cada uno de los aspectos importantes que usted elaboró sobre cada tema.
2. Revise los organizadores gráficos de los temas estudiados en el primer bimestre.
3. Estudie y analice cada una de las ideas anotadas como importantes tanto en el texto básico como en sus anotaciones personales extraídas de la guía didáctica.

#### ***Procedimiento:***

Subraye las ideas principales, tome notas de los aspectos que considere relevantes, realice gráficos o mapas mentales que le permitan describir características esenciales de cada uno de los contenidos.



## Semana 8

---

Estimado estudiante, en esta semana le corresponde revisar las unidades abordadas en el primer bimestre, por tal motivo, sugiero que repase: orígenes de la sexualidad humana, diferenciación sexual y desarrollo de la identidad sexual y de género, finalmente sobre la respuesta sexual humana (componentes de la respuesta sexual humana).



### Actividades de aprendizaje recomendadas

Continuemos con el aprendizaje mediante su participación en la actividad que se describe a continuación:

1. Revise los apuntes realizados de cada uno de los aspectos importantes que usted realizó sobre cada tema.
2. Revise los organizadores gráficos de los temas estudiados en el primer bimestre.
3. Estudie y analice cada una de las ideas anotadas como importantes tanto en el texto básico como en sus anotaciones personales extraídas de la guía didáctica.

#### **Procedimiento:**

Subraye las ideas principales, tome notas de los aspectos que considere relevantes, realice, gráficos o mapas mentales que le permitan describir características esenciales de cada uno de los contenidos.



## Segundo bimestre

### Resultado de aprendizaje 1

- Reconoce los procesos de la sexualidad humana, pareja, así como sus conflictos y formas de intervención.

Apreciado estudiante, una vez que hemos aprendido las bases conceptuales de la sexualidad humana. En el momento de abordar cuestiones relacionadas a la pareja, sus conflictos y manejo de estos. Así como, las disfunciones sexuales con su respectiva terapia desde el campo sexológico. En el transcurso de las unidades encontrará actividades recomendadas, autoevaluaciones y recursos externos que le permitirán profundizar en el tema y mejorar su formación académica.

### Contenidos, recursos y actividades de aprendizaje



#### Semana 9

#### Unidad 4. La pareja: aspectos generales

Las relaciones de pareja, como todas las relaciones sociales, están marcadas por una moral cotidiana; que se manifiesta cuando se definen prototipos de vida, se normalizan las parejas de hombres y mujeres ideales. Es así que cuando se reflexiona para tomar decisiones de emparejamiento, se enjuician las acciones del otro, sus consecuencias y se realzan sus saberes, acciones y situaciones en que se ven inmersos.

Campo y Linares (2002) definen a la pareja como el conjunto de dos personas, generalmente de diferente género y provenientes de distintas familias; que toman la decisión de estar juntos para cumplir metas u objetivos, donde el apoyo mutuo es un espacio que se convierte en algo exclusivo para ambos, pero que, a su vez, comparten con su entorno social. Esta relación suele incluir cierto grado de convivencia, aunque no necesariamente en un hogar común.

Los contenidos de la Unidad 4 se encuentran disponibles en la presentación de PowerPoint denominada: “[Unidad 4. La pareja: Aspectos Generales](#)”.

#### 4.1. La vida en pareja y su importancia

Es muy importante reconocer que la convivencia en pareja se ha vuelto una prioridad, ya que el amor que existe entre estas permite crear un ambiente armonioso y agradable que motiva a construir una relación sana.

Es así que la opción de vivir en pareja tiene múltiples ventajas (incremento de interacciones afectivas, compartir momentos de ocio, facilitar interacciones sexuales, pasan por ventajas económicas y afrontar los gastos entre los dos). Por todo lo mencionado también existen investigaciones que señalan que las personas que viven en pareja, siempre y cuando la relación sea positiva (muestran tener un mejor ajuste psicológico, mejor estado de salud y menos probabilidades de llevar a cabo conductas de riesgo); ya que al contrario cuando existen problemas sus miembros pueden mostrar (malestar personal y síntomas depresivos) (Labrador, 2015).

#### 4.2. Los ideales de la pareja

Todos los grupos están determinados por los ideales que dictan las clases sociales, por ende, cualquier tipo de proyecto, meta o deseo a realizarse será bien visto ante la sociedad que lo aprueba.

Los ideales son sociales pues remiten a algo que se aprueba colectivamente y tiene un carácter simplificado y esquemático; a pesar de su carácter colectivo, su significado puede variar cuando son interpretados individual o colectivamente. Los ideales de pareja circulan en múltiples plataformas mediáticas, bajo este concepto de ideales se evaluaron las preferencias de los jóvenes respecto a formas de emparejamiento y cualidades que valoran en la pareja para el tipo de relación; estos ideales expresan jerarquías entre valores y deseos, recuperando cualidades socialmente valoradas y remitiendo a promesas socioculturales de éxito en sus relaciones.

#### **4.3. La pareja en la actualidad**

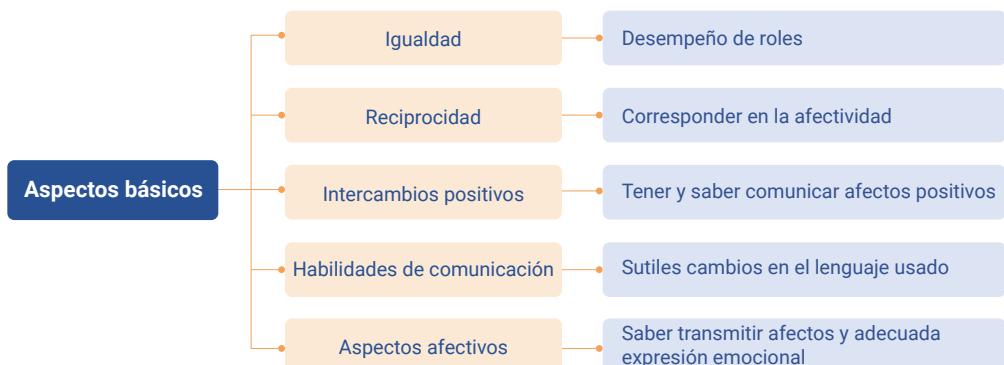
Aunque la vida en pareja se mantiene, se han experimentado algunos cambios en la última década (más frecuentes parejas sin hijos, han disminuido las parejas con más de dos hijos, aumento del número de parejas casadas, incremento de parejas en unión de hecho, familias reconstituidas y parejas del mismo sexo). Es también importante destacar dentro de este aspecto que la vida en pareja se ha visto afectada por distintos cambios sociales, lo que conlleva a dedicar menos tiempo a las interacciones personales; dando como resultado cambios en los sentimientos, aparición de quejas, desacuerdos y posterior término de la relación. Sin embargo, cada vez más personas consideran otras alternativas con la finalidad de solucionar y arreglar los problemas de pareja y recuperar la calidad de la relación (Labrador, 2015).

#### **4.4. Factores que interviene en una relación de pareja**

Por muchos que sean los factores que influyen en el desarrollo de una relación de pareja, está siempre debe enfocarse en mantener su estabilidad, ya que vivir en pareja es el objetivo de la mayoría de las personas que pasan por un noviazgo. Generalmente, cuando uno da el paso de compartir su vida con otra persona, lo hace pensando en lo maravilloso que será y en intentar estar juntos la mayor cantidad de años posible. En la figura 15 Se detallan los aspectos básicos que intervienen en una relación de pareja.

**Figura 15.**

Aspectos básicos que intervienen en una relación de pareja.



**Fuente:** Labrador (2015).

**Elaboración:** Autor de la guía.

Por lo antes mencionado, es importante recordar que para que una pareja logre su estabilidad deben tomar en cuenta varios factores, considerando a los más específicos encontramos: la igualdad, la reciprocidad, los intercambios positivos, las habilidades de comunicación y los aspectos afectivos; mismos que van a contribuir al desarrollo y crecimiento de la misma (Labrador, 2015).

Estimado estudiante, para ampliar sus conocimientos sobre La pareja (importancia y factores que intervienen) lo invito a revisar el recurso titulado [conflictos de pareja](#) en donde podrá profundizar los temas abordados en la presente unidad.

También se recomienda a fin de profundizar sus conocimientos revisar el recurso interactivo titulado: La pareja aspectos generales (primera parte).

#### [La pareja Aspectos generales \(Primera parte\)](#)

Una vez usted revise el recurso mencionado previamente, comprenderá de mejor manera los contenidos que se revisan en la Unidad 4, siendo que la pareja es fundamental en el desarrollo del individuo, pues permite compartir momentos de ocio, emprender objetivos, y satisfacer necesidades sexuales. Sin embargo, vale la pena recalcar que no todas las personas se sienten cómodas en una relación de pareja, siendo que resulta una decisión personal que depende del proyecto de vida planteado.

Una vez analizado el REA, usted comprenderá que la convivencia en pareja es elemento importante; siendo que una correcta relación permite crear un ambiente armonioso y agradable que motiva a construir una relación sana.



## Actividades de aprendizaje recomendadas

### Desarrollando un cuadro sinóptico sobre la importancia de la vida en pareja

#### **Procedimiento:**

Estimado estudiante para realizar esta actividad, usted debe realizar el siguiente proceso:

1. Lea comprensivamente las diapositivas de la Unidad 4 - La Pareja: Aspectos Generales
2. Subraye las ideas principales
3. Subraye las ideas secundarias
4. Desarrolle un cuadro sinóptico, en donde las llaves sirvan como conectores de ideas principales y secundarias.

*Nota:* Conteste las actividades en un cuaderno de apuntes o en un documento Word.

#### **Retroalimentación:**

Es momento de chequear la actividad. En este apartado incluimos algunas ideas sobre la importancia de la vida en pareja. Compare si las que usted ha proporcionado en el cuadro sinóptico son similares.

#### **Importancia de la vida en pareja**

La opción de vivir en pareja tiene múltiples ventajas: incremento de interacciones afectivas, compartir momentos de ocio, facilitar interacciones positivas.

Aunque la vida en pareja se mantiene, durante las últimas décadas se han experimentado algunos cambios: mayor frecuencia de parejas sin hijos, aumento del número de parejas casadas, incremento de parejas en unión de hecho, de familias reconstituidas y parejas del mismo sexo.

Factores que intervienen en una relación de pareja:

- Igualdad
- Reciprocidad
- Intercambios positivos
- Habilidades de comunicación
- Aspectos afectivos



## Semana 10

Una vez comprendido la importancia de la vida en pareja y los factores que intervienen en la misma, es momento de conocer distintos modelos explicativos sobre la experiencia amorosa desde la teoría del apego. Para esta semana los contenidos de la Unidad 4 se encuentran disponibles en el capítulo 5 del texto básico: Psicología de la Sexualidad (Gómez, 2014).

### 4.5. Afectos y sentimientos relacionados con el deseo erótico

Dentro de este tema es muy importante mencionar que la necesidad de afecto tiene que ver con la psicología humana, es decir que el humano es un ser social y, por lo tanto, con necesidades relaciones; entre estas necesidades se encuentra el afecto (esa cercanía y calidez con el otro). Motivo por el cual, al haber una atracción física entre un hombre y una mujer y posterior a esto se establece una relación, usualmente se busca satisfacer la necesidad de afecto, a la vez que se experimenta un deseo erótico por la otra persona.

El bienestar de las personas se relaciona con la satisfacción de sus necesidades más básicas a lo largo del ciclo vital. Entre ellas, dos realmente importantes: la vinculación afectiva y la satisfacción erótica. Dicho en términos populares: el amor y el sexo. Estos regularán sus relaciones interpersonales, en especial las relacionadas con la proximidad psicológica y la intimidad erótica. En condiciones normales, la experiencia erótica se desarrolla en el espacio de la intimidad y, a su vez, está mediatisada por los modelos internos. Vemos que el deseo sexual y la vinculación afectiva son dos dimensiones distintas que pueden interactuar entre sí, potenciándose mutuamente o interfiriéndose gravemente (Gómez, 2010).

Los contenidos que se abordarán en el presente tema se encuentran disponibles en el capítulo 5 de su texto básico: Psicología de la sexualidad. Afectos y sentimientos relacionados con el deseo erótico (Gómez, 2014).

Dentro de esta temática encontramos al neurobiólogo Damasio (citado por Gomez, 2014) quien considera que la emoción (está vinculada con el cuerpo) y los sentimientos (con la mente). Dicho de otra manera, la *afectividad* se expresa en sensaciones subjetivas y se basa en activaciones fisiológicas, sentimientos y estados emocionales; contribuyendo a orientar la conducta hacia determinados objetivos. Por lo tanto, el *deseo erótico*, es una emoción, se asocia y puede activar otros efectos y emociones.

### Figura 16.

Expresión del deseo erótico según Félix López.



Fuente: Gómez (2014).

Elaboración: Autor de la guía.

Dentro de todos los tipos de expresión del deseo erótico mencionados en el organizador gráfico, se destacará a los siguientes:

- **El deseo:** Según Fuertes y López (1997) el deseo es percibido como una experiencia emocional subjetiva. Asienta sus raíces en la biología (está sujeto a la influencia de factores de tipo personal, relacional y cultural. Psicológicamente, es percibido como sentimiento de la necesidad de buscar satisfacción erótica; genera una cierta tensión somática y activa el imaginario erótico expresado en fantasías).
- **La atracción:** Es importante establecer la diferencia entre *atracción interpersonal* (interés que suscita otra persona por sus características personales), *atracción erótica* (atracción que producen los estímulos capaces de activar el deseo erótico). También se debe tener en cuenta los factores que condicionan la atracción: *orientación del deseo* (atraen las personas y estímulos), *modelo social* (regulan los gustos individuales).

- **El amor:** Experiencia subjetiva. Emoción que impulsa al individuo a crear un vínculo firme y estable en el tiempo. A veces se presenta como un intenso deseo de fusión total con la otra persona. Es así que teóricos del apego afirman que “*el amor en las personas adultas tiene las mismas características que el vínculo afectivo establecido en la infancia con las figuras de apego*”.
- **El enamoramiento:** Alteración psicológica considerable. Estado que tiene un principio y un final. Se caracteriza por un estado de “*encantamiento*” (estado de obnubilación por la otra persona). Su función principal es “*impulsar a las personas hacia el logro de vinculación afectiva y con ella la estabilidad de las relaciones, satisfaciendo las necesidades básicas*”.
- Una de las propuestas más fructíferas en el intento de operacionalizar los factores que integran la experiencia amorosa es la realizada por Sternberg (1986), en su modelo conocido como “*El triángulo del amor*” (Gómez, 2014). En la figura 18 se detallan los componentes del triángulo del amor según Sternberg.

**Figura 17.**

*Triángulo del amor según Sternberg.*



**Fuente:** Gómez (2014).

**Elaboración:** Autor de la guía.

Estos tres componentes pueden dar lugar a siete combinaciones amorosas:

1. **Amor pasional:** El componente pasional es lo predominante. La persona amada ejerce un gran poder de atracción erótica. Así inician las parejas, alcanzando diferentes grados de intimidad y compromiso.
2. **Amor amigable:** Lo esencial es la comunicación, comprensión y apoyo emocional.
3. **Amor formal:** El componente predominante es la decisión de amarse, se hacen juntos los compromisos personales y sociales.
4. **Amor romántico:** Los contenidos esenciales son la pasión y la intimidad, hay ausencia de compromiso.
5. **Amor fatuo/carente de intimidad:** Los componentes esenciales son la pasión y el compromiso.
6. **Amor pleno:** Se consigue cuando los tres componentes amorosos (pasión, intimidad y compromiso) se dan en un alto grado.

#### 4.6. La experiencia amorosa desde la teoría del apego

Recordando un poco de lo tratado en el tema anterior acerca de los afectos y sentimientos podemos deducir que el bienestar de las personas se relaciona con la satisfacción de sus necesidades básicas a lo largo del ciclo vital.

Bowlby (1998) deja muy claro que el apego humano es una reacción instintiva y tan trascendental para la supervivencia como la alimentación y la reproducción.

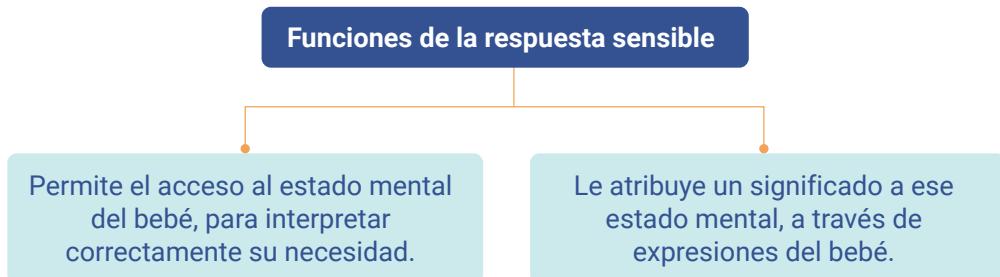
La relación entre dos amantes es la reproducción en el mundo adulto, salvadas las diferencias de la relación entre el niño/a y su figura de apego. La diferencia entre la relación primigenia de la infancia y la adulta estriba en que, en la infancia la relación es asimétrica (uno cuida, el otro es cuidado), mientras que en los adultos la relación debería ser simétrica (yo te cuido, tú me cuidas). Para comprender la importancia del proceso de vinculación afectiva en la experiencia amorosa es esencial comprender los conceptos básicos de la teoría del apego (Gómez, 2014).

#### 4.6.1. La respuesta sensible

La interacción humana entre el bebé y su cuidador requiere de una interacción cualitativamente superior, resultado de la aparición del neocórtex. Es así que Mary Ainsworth definen a este tipo de relación especial como “*respuesta sensible*” (elemento importante para generar vías de desarrollo en el bebé, incluye la sensibilidad por parte del cuidador para percibir las señales del bebé e interpretarlas adecuadamente (Gómez, 2014).

**Figura 18.**

*Funciones de la respuesta sensible.*



**Fuente:** Gómez (2014).

**Elaboración:** Autor de la guía.

Como se evidencia en la figura 18 la respuesta sensible, se produce a partir de la capacidad del cuidador; llegando a convertir en un organizador psíquico en su desarrollo. Motivo por el cual llega a desempeñar un papel fundamental en la evocación de los sentimientos del Yo.

La dinámica del proceso de vinculación afectiva se desarrolla y se transforma a lo largo del ciclo vital. La capacidad de respuesta sensible, resultado del desarrollo socio-afectivo, es esencial para la comprensión de la experiencia amorosa (Gómez, 2014).

#### 4.6.2. La base de seguridad

Dentro de la experiencia amorosa encontramos a la seguridad (base de cualquier tipo de relación que forjemos, independientemente de la persona o nuestra vinculación afectiva).

La teoría del apego mantiene la idea de que una buena experiencia de apego provee al individuo de representaciones mentales positivas, respecto a uno mismo y a los demás. La función primaria de las relaciones de apego es aportar una base de seguridad necesaria, a partir de la cual poder afrontar situaciones de estrés. De este modo, permite al individuo estructurar de forma coherente su propio Yo. La percepción por parte del bebé de disponer de una figura de apego, le otorga una sensación de seguridad que le permite sentirse protegido ante las adversidades (Gómez, 2014).

#### **4.6.3. Los modelos internos y los estilos de apego**

Los estilos de apego se refieren al conjunto básico de las representaciones mentales que configuran los modelos internos (conjunto de representaciones mentales de experiencias subjetivas que permiten la adaptación y la estructuración personal). También es importante mencionar que los patrones básicos de vinculación afectiva, estructuran el desarrollo personal y social. Por ende, se debe recordar que a lo largo de la adolescencia se inicia la estructuración de lo que será la experiencia amorosa en el futuro, la misma que se da inicio con las primeras amistades íntimas, primeros sentimientos de atracción interpersonal y primeros enamoramientos. Cabe recordar que estos se ponen de manifiesto en las relaciones interpersonales y es precisamente aquí en donde se pone en juego la identidad (propio Yo). (Gómez, 2014). En la figura 19 se detallan la estructura del Yo.

**Figura 19.**  
*Estructura del Yo.*



**Fuente:** Gómez (2014).

**Elaboración:** Autor de la guía

Entre las estructuras del Yo descritas en el organizador gráfico, podemos determinar que en la reestructuración de la identidad cuyo núcleo principal es el Yo; se refiere en sí a la conciencia que una persona tiene de ser única y diferente de los demás y que el espacio de la intimidad es el lugar donde cada persona se muestra tal cual es y que la posibilidad de permitir que alguien entre en este espacio va a depender de la seguridad básica dependiente del modelo interno expresado a través del estilo de apego.

El objetivo final consiste en llegar a ser una persona adulta autónoma y equilibrada. Es así como cada individuo podría situarse en la zona alta o baja de la escala de dependencia y de la escala de evitación dando lugar a los cuatro prototipos de apego propuestos por Bartholomew (citado por Gómez, 2014). En la figura 20 se detallan estos prototipos de apego.

**Figura 20.**

Prototipos de apego según Bartholomew.



**Fuente:** Gómez (2014).

**Elaboración:** Autor de la guía.

Es así que el estilo de apego, permite que se genere un patrón de expectativas ante las relaciones interpersonales; de tal manera que las personas seguras se mostraran confiadas y abiertas y, por el contrario, las personas ansioso-ambivalentes se mostraran desconfiadas.

#### 4.7. Modos o estilos de amar desde la teoría del apego

A pesar de las similitudes anteriormente mencionadas entre el apego en la infancia y la edad adulta, existe una diferencia importante que se refiere a que “*El vínculo entre dos adultos debe ser simétrica*”, es decir que cada miembro de la pareja debe ejercer de figura de apego para la otra, de la misma manera que recibe los cuidados dirigidos hacia su persona.

El estilo de apego desarrollado por una persona en su infancia influye de manera significativa en los procesos de elección de pareja, así como en la calidad de las relaciones afectivas que establecerá en la edad adulta.

Según Shaver y Hazan (1987) consideran que la experiencia del amor se estructura de modo similar al establecimiento de los vínculos en la infancia; en otras palabras, cada persona enamorada cumple respecto a su pareja con las funciones propias de la figura de apego. En las últimas tres décadas estudios en la relación del apego adulto confirman que:

- a. Hay una estabilidad bastante grande después de la adolescencia.

- b. La historia y estilo de apego se relacionan con la experiencia amorosa que tienen las personas adultas.
- c. El modelo mental que tienen las personas de sí mismas, de los demás y de las relaciones amorosas; se relacionan con la historia y el estilo de apego (Gómez, 2014).

#### 4.7.1. Modo de amar desde la seguridad del apego

Para abordar este tema, es importante mencionar que a través del apego durante infancia/ adolescencia se adquiere una confianza/ desconfianza básica, la misma que cambia en circunstancias muy especiales y reiteradas; es decir que a través del apego también se adquiere o no el *código de la intimidad* (aquel que supone un uso distinto de la mirada, el tacto, el espacio interpersonal, las caricias, los abrazos, las palabras, la expresión de las emociones, etc.), también es usado entre figuras de apego-niños/niñas y entre amantes.

El presente tema corresponde al estilo de apego seguro, el mismo que se asocia a las relaciones confiadas y positivas.

Sus características principales son:

- **Mayor autonomía previa:** Personas con más capacidad para vivir sin establecer vínculos amorosos de pareja, aunque están predisuestos a ello, poseen mayor capacidad para vivir solas de forma constructiva si no encuentran razones para formar pareja.
- **Mejor selección de la pareja:** Pueden seleccionar mejor la pareja porque suelen tener mejores habilidades sociales.
- **Mejor establecimiento del vínculo:** Capaces de decidirse a formar pareja, vivir la intimidad y establecer compromisos. Tienen relaciones más seguras y confiadas.
- **Ideas más favorables y realistas sobre el amor:** Sus ideas sobre el amor son realistas, pero finalmente positivas, considerando que es posible vivir en pareja, pero de forma satisfactoria.
- **Mayor facilidad para la intimidad y el compromiso:** Les cuesta menos involucrarse en relaciones de intimidad y establecer compromisos.

- **Mayor satisfacción con el vínculo:** Tienen un grado de satisfacción mayor en las relaciones, se sienten más seguros, disfrutan más de la relación y tienen menos temores referidos a ella.
- **Mejor elaboración de la ruptura:** Si tienen razones para romper, lo hacen con más facilidad que los ansiosos y mejor que los evitativos; aunque pasan por períodos de profundo dolor, rehacen mejor su vida (Gómez, 2014).

#### 4.7.2. Modo de amar ansioso-ambivalente

Se asocia a relaciones dependientes y a una continua necesidad de confirmación de que se es amado.

Sus características principales son:

- **Dificultades con la autonomía:** Se sienten inseguras e inestables, soportan mal la soledad y tienen dificultades para construirse una vida sin pareja.
- **Búsqueda y selección de pareja precipitada:** Su estado de inseguridad y ansiedad los lleva a buscar relaciones de manera precipitada.
- **Miedo a no ser amado o amada:** Tienen mucho miedo a ser abandonadas, se sienten inseguras y necesitan que les confirmen continuamente que se las quiere.
- **Miedo a la pérdida y celos más frecuentes:** El miedo al abandono y la inseguridad favorecen los celos infundados, tienden a sentir inseguridad ante separaciones breves, etc.
- **Ideas contradictorias sobre el amor:** Consideran que las relaciones amorosas son lo más importante de la vida, pero que pocas veces se consigue la relación adecuada.
- **Mayor dificultad para romper una relación:** Tienen mucha dificultad para hacerlo, aunque estén convencidas de que deben hacerlo, porque les da mucho miedo la soledad.
- **Inestabilidad e inseguridad emocional:** El patrón emocional básico es de inseguridad e inestabilidad emocional (Gómez, 2014).

#### 4.7.3. Modo de amar evitativo

Corresponde al estilo evitativo y tiene que ver con relaciones desconfiadas y distantes.

Sus características son:

- **Falsa autonomía personal:** Tienen una aparente capacidad de estar solas, pero se trata de una falsa autonomía defensiva; haciéndose pasar por personas duras e insensibles.
- **Miedo a la intimidad:** La intimidad emocional, la expresión de las emociones, la comunicación de asuntos muy personales, la intimidad corporal a veces, etc., les crea incomodidad y malestar. Prefieren relaciones más formales y distantes, incluso en la pareja.
- **Dificultad para establecer relaciones:** Les cuesta mucho tomar la decisión de formar una pareja, porque pueden percibirlo como una amenaza a su propia intimidad. **Relaciones con poca intimidad:** Las relaciones tienden a ser frías y distantes, con menor comunicación emocional.
- **Dificultades para las manifestaciones afectivas:** Les cuesta manifestar sus sentimientos y afectos y les genera malestar el que lo haga su pareja.
- **Ideas pesimistas sobre el amor:** Tienden a pensar que las relaciones amorosas no existen realmente.
- **Aparente facilidad para la ruptura:** Toman decisiones de forma aparentemente fácil en el caso en que tengan razones para romper (Gómez, 2014).

Estimado estudiante para ampliar la información mencionada en el apartado anterior le sugiero revisar el REA denominado: [Estilo de apego y estilo de amar](#), en donde encontrará información que le permitirá profundizar su conocimiento con respecto a los modos o estilos de amar desde la teoría del apego.

Una vez analizado el REA, usted comprenderá que cada modo o estilo de amar, tienen su origen en los vínculos que establece cada niño/niña con su primera figura de apego.

Así mismo diríjase al capítulo 5 del texto básico “Psicología de la sexualidad” del autor Gómez, revise el texto en donde se detalla a profundidad las temáticas abordadas durante esta semana.

También se recomienda a fin de profundizar sus conocimientos sobre la temática revisar el recurso interactivo titulado: La pareja: Aspectos generales: segunda parte.

### [\*\*La Pareja: Aspectos Generales \(Segunda parte\)\*\*](#)

Una vez revise el recurso mencionado previamente comprenderá de mejor manera los contenidos que se revisan en la unidad 4, siendo que un elemento fundamental en la estabilidad de la pareja se remonta a la infancia de los miembros y el hecho de que hayan desarrollado un apego adecuado con sus cuidadores, quienes les deben haber proporcionado un marco de seguridad para su desarrollo. También se le invita a complementar su desarrollo con las actividades que se sugieren a continuación:



### **Actividades de aprendizaje recomendadas**

#### **Elaborando un resumen acerca de los afectos y sentimientos relacionados con el deseo erótico**

##### ***Procedimiento:***

Estimado estudiante para realizar esta actividad, usted debe realizar el siguiente proceso:

1. Lea comprensivamente los subtemas de la Unidad 4. La Pareja: Aspectos Generales, específicamente las páginas 165-174 del capítulo 5 de su texto básico: “Psicología de la sexualidad”.
2. Subraye las ideas principales.
3. Subraye las ideas secundarias.
4. Haga las anotaciones pertinentes.

5. Desarrolle el resumen de la forma más específica, puede utilizar cualquier tipo de organizador gráfico si así lo requiere.

*Nota:* Conteste las actividades en un cuaderno de apuntes o en un documento Word.

**Retroalimentación:**

Una vez finalizada la actividad, es momento de revisar su resumen. Observe si la información que usted ha colocado es similar a la siguiente:

**Modelos de evaluación**

Existen diferentes propuestas de modelos de evaluación:

**Diferencia entre afectos y sentimientos:** neurobiólogo considera que la emoción (está vinculada al cuerpo) y los sentimientos (con la mente).

**El deseo erótico:** emoción que puede activar otros efectos y emociones (deseo, atracción, amor, enamoramiento).

**Según Sternberg:** teoría sobre contenidos o componentes de la experiencia amorosa (El triángulo del amor).

Estimado estudiante, una vez que ha leído comprensiblemente los subtemas de la Unidad 4: La Pareja: Aspectos Generales durante la semana 9 y 10. Le invito a resolver la siguiente autoevaluación con la finalidad de que pueda examinar su aprendizaje significativo. Para ello debe leer cada uno de los ítems y seleccionar la respuesta correcta.



## Autoevaluación 4

A continuación, para las preguntas dicotómicas, elija verdadero (V) o falso (F).

1. ( ) En psicología, el término afectividad hace referencia a la susceptibilidad que el ser humano experimenta ante determinadas alteraciones que se producen en el mundo exterior.
2. ( ) El deseo erótico es una emoción que se asocia y puede activar otros afectos y emociones.
3. ( ) La atracción interpersonal se refiere a la atracción que producen los estímulos capaces de activar el deseo erótico.
4. ( ) Los factores que condicionan la atracción son la orientación del deseo y el modelo social.
5. ( ) Sternberg propone que el amor pleno es la resultante de la sinergia del deseo erótico y el amor romántico.
6. ( ) Los prototipos de apego seguro propuestos por Bartholomew son (seguro, preocupado, ausente y miedoso).
7. ( ) El modo de amar de las personas con un perfil ansioso-ambivalente se refiere a relaciones desconfiadas y distantes.

Para las siguientes preguntas de opción múltiple, seleccione la(s) respuesta(s) correcta(s):

8. Señale los afectos y sentimientos relacionados con el deseo erótico.
  - a. Deseo.
  - b. Pasión.
  - c. Intimidad.
  - d. Atracción.
  - e. Amor.
  - f. Enamoramiento.

**9. Señale los factores que componen el “triángulo del amor”.**

- a. Pasión.
- b. Intimidad.
- c. Compromiso.
- d. Ninguna.
- e. Todas las anteriores.

**10. Señale la respuesta incorrecta. La respuesta sensible cumple dos funciones importantes.**

- a. Permite el acceso al estado mental del bebé para interpretar correctamente sus necesidades.
- b. Son realidades diferentes que tienen un origen diferente y que responden a objetivos distintos.
- c. Atribuirle un significado a este estado mental.

[Ir al solucionario](#)



## Unidad 5. Conflictos en la relación de pareja

En semanas anteriores hemos tratado acerca de la pareja (aspectos generales, factores que intervienen en una relación de pareja; así como también la experiencia amorosa desde la teoría del apego y sus diferentes modelos). Partiendo de esto en la presente unidad daremos paso a los conflictos que se presentan en la relación de pareja. Los contenidos de la Unidad 5 se encuentran disponibles en la presentación de PowerPoint denominada: "["Unidad 5. Conflictos en la relación de pareja"](#)".

Para dar inicio al presente tema, es importante tener una idea clara de que el conflicto es un elemento inevitable en todas las relaciones y de manera especial, en las relaciones de pareja. Es por ello, que, al momento de intentar solucionar un conflicto; después de una discusión aparentemente negativa, se da paso a un proceso en que los miembros de la pareja manifiestan su compromiso hacia el otro; llegando a plantear sus puntos de vista.

La pareja humana ha experimentado grandes cambios a lo largo de la historia: la búsqueda de la individualidad, la incorporación progresiva de la mujer en la sociedad y los paradigmas culturales impuestos han provocado profundas transformaciones en los roles que desempeñan hoy en día hombres y mujeres llevando a la pareja a estar insertada en un mundo de acelerados cambios sociales, que traen consigo un sinfín de oportunidades, pero que, a su vez, se imponen como un reto a superar. En ese sentido, el proceso de individualización ha llevado a las personas a experimentar fuertes tensiones que surgen a partir de la necesidad de establecer vínculos estrechos con los demás y, al mismo tiempo, lograr que estos sean lo suficientemente flexibles como para poder deshacerlos en cualquier momento de la relación (Besoain et al., 2017).

También se podría mencionar que, los conflictos aparecen cuando en los dos miembros de la pareja existen dos motivaciones de carácter opuesto, pero de igual intensidad; es así como llegan a convertirse en la base de los malos entendidos de la relación de pareja y son los causantes de la insatisfacción, frustración y debilitamiento y hasta optar por dan finalización a la misma si estos no están bien resueltos.

Del mismo modo, la incapacidad para regular las emociones también se posiciona como uno de los motivos que abre la puerta a los problemas de pareja; evitando que se pongan en práctica estrategias constructivas para dar solución a las dificultades.

## 5.1. Definición de conflictos

Según Vinyamata (2015), el conflicto es un fenómeno propio de los seres vivos, por lo tanto, forma parte de nuestra naturaleza y está presente en la mayoría de los escenarios donde nos desarrollamos: familia, trabajo, amigos, etc. Es así que, las diferencias individuales conllevan al surgimiento de los conflictos, siendo algo inevitable, pero sí que se puede trabajar.

El conflicto se constituye como una parte inherente a la sociedad, surge como resultado de la interacción humana, sin embargo, no debe contemplarse como algo negativo para las personas, a través del mismo la humanidad ha accedido a grandes cambios y ha logrado un progreso sustancial. De hecho, podría afirmarse que la vida sin conflicto, se convertiría en algo monótono, todos se verían obligados a pensar, sentir, actuar e incluso vestir de manera similar, puesto que, el conflicto facilita la expresión de las personas.

Por lo mencionado anteriormente podemos determinar que, los conflictos forman parte de la vida en sociedad; presentándose en los diversos escenarios relacionales del ser humano; principalmente en las relaciones de pareja, trayendo consigo, resultados no solamente desfavorables para las partes implicadas, sino también, brindan la oportunidad de progresar, cambiar y aprender como personas a través del proceso de gestión de conflictos.

## 5.2. Tipos de conflictos

De manera general, los conflictos se pueden clasificar en dos grupos (positivos y negativos (León, 2016).

Adams y Laursen (2001) por su parte, identificaron tres tipos de conflictos (coercitivos, no resueltos y los constructivos).

Por el contrario, Moore (1994) menciona que existen cinco tipos de conflictos (los de relación, los de información, los de intereses, los estructurales y los de valores).

Según los autores citados anteriormente, son varios los tipos de conflictos que se pueden suscitar, entre ellos tenemos: de interés, información, valores, constructivos y negativos. Estos pueden surgir en cualquier momento y tipo de relación, y van a depender de las causas y factores que condicione el problema. En la tabla 7 se detallan los tipos de conflictos.

**Tabla 7.**

*Tipos de conflictos en la relación de pareja según varios autores.*

TIPOS DE CONFLICTOS	Positivos: conllevan a una relación constructiva.
	Negativos: corrompen los intentos por solucionar el problema
Adams y Laursen (2021)	Coercitivos: afecto y tácticas de resolución negativas
	No resueltos: estrategias de resolución confusas.
León (2016)	Constructivos: soluciones con beneficios y resultados favorables para ambas partes
	De relación: surgen debido a la mala comunicación y conductas negativas
Moore (1994)	De información: aparecen por desacuerdo en opiniones y toma de decisiones
	De intereses: cuando uno de los dos cree que debe sacrificar sus necesidades por prevalecer las del otro
	Estructurales: se condicionan por factores externos a la pareja
	De valores: cuando uno trata de imponer valores sobre el otro

**Fuente:** Adams y Laursen (2004); León (2016); Moore (1994).

**Elaboración:** Autor de la guía.

### 5.3. Causas más frecuentes de los conflictos en la relación de pareja

Luego de haber abordado de forma breve los conflictos en la relación de pareja y los tipos de estos que se pueden presentar, es momento de abordar el tema relacionado con las causas de dichos conflictos.

Todos los seres humanos, desde nuestro nacimiento poseemos una tendencia básica innata, que se refiere, a la capacidad de establecer vínculos afectivos; es por ello que establecemos relaciones, que sean capaces de satisfacer nuestras necesidades básicas. Es así que, en consecuencia, de tal predisposición, en algún momento de nuestra vida nos enfocamos en buscar una pareja con la cual decidimos compartir y finalmente se adquiere un compromiso de vida en común, que puede estar o no legalizado socialmente. Se construye así el compromiso que es la decisión de permanecer en la relación pese a los problemas que vayan surgiendo, luchando con todas las fuerzas posibles para resolverlos.

Por todo lo antes mencionado, nuestra relación de pareja a lo largo de nuestra vida se llega a conformar de manera estable y duradera, breve e inestable o una combinación de estas variables.

Es muy importante tomar en cuenta que la mayoría de las veces, las personas no suelen decir lo que verdaderamente sienten; sino que pasan gran parte de su vida tratando de dar una buena imagen, de esconder sentimientos y emociones desagradables y de negar algo evidente. En fin, son definitivas las razones, por las cuales, por un lado, no dicen lo que verdaderamente sienten y por el otro lado, esconden incluso ante sí mismos lo que sienten. Esto puede crear dificultades porque los conflictos que se presentan no se resuelven de la manera adecuada, sino que se crea una comunicación muy compleja que difícilmente entiende el otro.

Zapata y Gutiérrez (2016) indican que entre las causas más frecuentes de crisis en la pareja están:

- **Expectativas idealizadas:** los individuos se centran en la idea de encontrar una pareja “perfecta” creada bajo sus propias expectativas y cuando estas no se cumplen aparece la insatisfacción.

- **Falta de aprendizaje para la convivencia y déficit en las estrategias para resolver conflictos:** convivir con un compañero sentimental es un reto que requiere de gran esfuerzo y lamentablemente son escasas las habilidades que poseen los individuos para resolver los conflictos que trae consigo la cohabitación.
- **Nacimiento de un hijo:** los nuevos padres tienen que ajustarse a una nueva etapa de su vida, y pueden surgir una serie de conflictos a los que la pareja tiene que enfrentarse.
- **Problemas con la familia política:** se constituyen como una de las principales fuentes de discusión entre los compañeros sentimentales, debido a temas que involucran a familiares como: suegros/as, cuñados/as e incluso otros miembros.
- **Desequilibrio en el reparto de roles:** la mayoría de mujeres expresan que la carga doméstica es grande y al existir una resistencia por parte de su pareja para ayudar en las tareas del hogar aumenta la insatisfacción marital.
- **Infidelidad:** ocasiona con frecuencia conflictos en la relación, puesto que va en contra del esquema de la pareja monógama ideal, siendo el elemento generalmente definitivo en la ruptura del vínculo sentimental.
- **Los celos:** afecta tanto al que los siente como al miembro que los recibe, desarrollando conductas de desconfianza y posesión, aún más si se presentan niveles excesivos de los mismos.
- **Insatisfacción sexual:** es capaz de llevar a sus miembros a verse envueltos en una serie de problemas, asociados con ansiedad, vergüenza, culpa, baja autoestima y disfunciones sexuales.

#### 5.3.1. Déficit de estrategias para la resolución de problemas

Posterior a la fase del enamoramiento se atraviesa por una etapa de mayor tranquilidad, dando paso al establecimiento y consolidación del vínculo amoroso. Por ello es importante que la pareja ponga en marcha todos sus recursos y estrategias para afrontar de forma positiva los primeros problemas a los que se tiene que enfrentar.

A pesar de que la sociedad nos prepara para enfrentarnos a resolver los oficios más sencillos, no nos prepara en sí de manera específica para aprender a convivir en pareja. Debido a que la satisfacción en pareja requiere reciprocidad positiva en el comportamiento y definitivamente todos los elementos necesarios (empatía, escucha, habilidad para expresar y recibir emociones, pedir cambios de forma eficaz, habilidades de comunicación, negociación y resolución de problemas) no se encuentran de forma implícita en el amor. Para que todo esto se desarrolle de la manera más adecuada es preciso aprender a convivir y desgraciadamente para muchas parejas este aprendizaje no llega a su debido tiempo.

Según Bados y García (2014) dentro del proceso de resolución de conflictos pueden estar presentes ciertos factores que impiden a las partes llegar a un común acuerdo, estos pueden ser:

- Negar la existencia del problema.
- Sentir que no se posee la capacidad o actitud suficiente para enfrentar la situación.
- No ser capaz de buscar distintas soluciones al dilema.
- Mostrar una actitud desinteresada a la hora resolver el problema.
- No evaluar las consecuencias de las posibles soluciones antes de ponerlas en práctica.
- Posponer la toma de decisiones para llegar a una solución.
- Incapacidad para controlar las emociones.

Es importante considerar que, al momento de solucionar los problemas, tanto hombres como mujeres emplean distintas estrategias, para las mujeres resulta más fácil expresarse de manera activa ante un conflicto; mientras que, los hombres suelen adoptar una actitud evitativa ante la situación. De igual forma, factores como la edad, estado civil y el nivel de estudios, pueden influir en las estrategias que los miembros de la pareja ponen en marcha para resolver sus conflictos.

### 5.3.2. Deficiencias y errores de comunicación

La comunicación en la pareja es uno de los pilares más relevantes para sentirnos conectados, comprendidos, entendidos y recogidos por nuestra pareja es muy importante para que el vínculo se fortalezca y esto a veces no siempre se consigue.

Existen multitud de formas inadecuadas de comunicarnos en pareja, ya sea de forma agresiva, pasiva, a través de la manipulación.

Todos los individuos tenemos necesidades que son vitales para nuestro bienestar físico, social y emocional y estas también tienen que ser atendidas en pareja; a través de los sentimientos descubrimos si están siendo atendidas o no.

Es así que las necesidades con la comunicación tienen mucho que ver, porque cuando no están siendo atendidas hay que comunicarlo y si no encontramos la manera adecuada de hacerlo adecuadamente podemos acabar en conflicto. Las necesidades emocionales son las que más dificultad generan en la pareja y en nuestra vida en general. La dificultad en el entendimiento emocional es uno de los problemas que más nos lleva a discusión; ya que todos necesitamos sentirnos valorados, ayudados, apoyados, comprendidos, protegidos, escuchados, entendidos, recogidos, con libertad y un sinfín más de necesidades dentro de la pareja. La dificultad llega cuándo el lenguaje emocional individual que hemos aprendido es diferente al de nuestra pareja (Zapata y Gutierrez, 2016).

Cuando la forma en la que atendemos nuestras necesidades es distinta a la forma en que lo hace nuestra pareja y si no hay una buena comunicación esto puede generar distancia entre ambos miembros de la pareja.

Es una gran realidad que los problemas de comunicación están presentes en la mayoría de las parejas en conflicto. Los patrones de comunicación de la pareja en conflicto contienen numerosos errores de comunicación tanto verbal como no verbal (hablar en exceso/evitar hablar, interrumpir utilizar un lenguaje impreciso/ vago, reproches, amenazas, insultos y gestos amenazantes), los mismos que contribuyen a generar más malestar en ambos miembros de la pareja.

### 5.3.3. Desequilibrio en el reparto de roles

Con el pasar del tiempo muchos hombres han ido cambiando su comportamiento y su actitud respecto al reparto de tareas en el hogar, sin embargo, a pesar del desequilibrio por causa de los estereotipos tradicionales de género sigue siendo evidentes y provoca a menudo que las mujeres resulten las menos favorecidas. La incorporación de la mujer al mercado laboral supone la aparición de nuevas formas de organización familiar, en las que ambos miembros de la pareja contribuyen en la obtención de los recursos para el hogar.

Es decir que el número de horas que las mujeres dedican a las tareas domésticas, casi cuadriplica el número de horas que desempeñan los hombres, razón por la cual se llega a decir que la mujer cuando no cuenta con el apoyo de su pareja llega a desempeñar una doble jornada en sus labores.

La resistencia del hombre a la hora de compartir las responsabilidades del hogar, constituye una fuente de conflictos muy importante en la relación de pareja, llegando así muchas mujeres a expresar que la falta de apoyo en las tareas domésticas y con los hijos; son su mayor causa de insatisfacción marital.

#### 5.3.4. Confusión de límites y autonomía personal

Por todo lo antes mencionado, es valioso tener en cuenta que la unión de una pareja se da a partir del amor, del vínculo que se ha fortalecido entre ambas personas; pero siempre debemos tomar en cuenta que cada persona es diferente. Partiendo del noviazgo hasta el matrimonio, esto debe estar presente entre ambos para que puedan desarrollarse plenamente sin mayores complicaciones.

Conservar la autonomía y respetar la de la pareja es parte del éxito en una relación. Es muy importante recordar que la relación de pareja, se trata de la unión de dos personas diferentes que de alguna forma necesitan su espacio para desarrollarse en plenitud.

Cada persona tiene sueños, metas y proyectos propios. Hay aspectos que se comparten y otros que no, lo cual es normal porque no todo será igual para ambos; es decir que cada uno tiene su individualidad y el reto de vivir en pareja está en saber adecuar los elementos de ambos para vivir juntos. Es por ello que, no se debe interponer el uno al otro y que ningún sueño sea superior y deben establecerse prioridades que se determinen según las condiciones de la pareja, es decir que en una relación no implica prohibir nada al otro.

Al haber dos personas que avanzan en su desarrollo personal, sin dejar a un lado el desarrollo familiar, si la persona se siente realizada y aprende algo nuevo, entonces tendrá mucho de qué hablar, estará entusiasta y de esta manera, la persona dará lo mejor de sí al estar en pareja y tendrá motivación para platicar sobre sus actividades diarias.

No hay claridad en la identidad de cada miembro ni existe delimitación de papeles, competencias, atribuciones decisiones y aspiraciones. No hay simetría (acuerdo mediante el cual tanto el varón como la mujer pueden definir o redefinir una situación dada); ni hay complementariedad (capacidad para que uno de ellos acepte lo definido por el otro). El proceso de elaboración de reglas que aclaren los niveles de la relación personal no está tampoco definido (Ríos, 2006).

#### 5.3.5. Infidelidad

La infidelidad de pareja es la ruptura de una promesa de permanecer confiables el uno al otro, en relación de pareja, llegándose a convertir en un abuso o mal uso de la confianza que se han depositado el uno al otro.

Una de las situaciones más graves que puede afrontar una pareja es la infidelidad de uno de sus miembros, la misma que consiste en una relación afectuosa o sentimental con una persona distinta de la pareja habitual. En estos casos, se produce una ruptura de la confianza entre ambas partes; sin esta confianza mutua, que es uno de los pilares básicos de cualquier relación sentimental, la pareja queda severamente dañada.

El propio concepto de infidelidad es de difícil precisión, ya que no necesariamente implica tener relaciones sexuales con otra persona. Puesto que la confianza es una cuestión muy subjetiva, cada individuo puede considerar como infidelidad algo distinto. En cualquier caso, este es considerado uno de los motivos más frecuentes de ruptura.

#### 5.3.6. Celos

A los celos se los ha llegado a considerar como un estilo de amar posesivo, excesivo y en la mayoría de los casos patológico, llegando a constituir otra de las causas de los problemas de pareja; caracterizado por hacer sufrir tanto al que los siente como al que desgraciadamente sufre sus consecuencias.

Según (Costa y da Barros, 2008) los celos están presentes en la cotidianidad de la vida de las personas, pueden aparecer en distintos contextos relacionales: familia, amigos, pareja, trabajo, entre otros. En la figura 21 se detallan otros conceptos con su respectivo autor.

**Figura 21.**

*Definiciones de los celos según varios autores.*



**Fuente:** Canto, (2009); Pérez, (2014); Ochoa, (2015) y Reild (2005).

**Elaboración:** Autor de la guía.

Es así que luego de analizar las diferentes definiciones sobre los celos, se puede resumir que, estos se entienden como una emoción básica que aparece cuando existe una amenaza real o imaginaria, que puede alejarnos de algo que se considera verdaderamente preciado, sin embargo, para que estos surjan, será necesario la presencia de un vínculo estrecho y una posible amenaza que ponga en riesgo una relación determinada.

Finalmente, se puede determinar que los celos en la pareja pueden aparecer en cualquier momento de la relación, estos tienen una asociación directa con el temor de perder al ser querido o que el vínculo afectivo llegue a su disolución.

Existen múltiples causas que pueden dar paso a los celos en la relación de pareja, entre ellas se encuentran las siguientes:

- **Exclusividad:** Los celos se fundamentan en el deseo de tener al ser amado de manera absoluta y exclusiva, los mismos que aparecen cuando se contempla la idea de que la pareja sentimental puede abandonar la relación, porque muestra interés por alguien más (C. Magnato y J. Magnato, 2010).
- **Inseguridad:** Los celos también funcionan a través de un mecanismo de proyección, es decir, muchas de las veces la persona que experimenta celos, padece ciertas inseguridades, lo cual la lleva a resaltar de sí misma los aspectos negativos y, por ende, a proyectarlos en la relación (Camacho, 2004).

- **Experiencias previas:** Las vivencias pasadas, especialmente un mal suceso, puede provocar que un individuo llegue a experimentar celos en su relación, por el miedo de que esta situación vuelva a ocurrir en el presente (Alvárez-Gayou, 2012).
- **Encontrarse en una relación con una persona poco confiable:** es decir, si un miembro de la relación ya ha cometido una infidelidad o existen razones suficientes para desconfiar, puede provocar que su pareja sienta celos con mayor frecuencia, los mismos que aparecen como respuesta a dichos acontecimientos (Lyon, 2016).

Se puede constatar que las causas que desencadenan los celos son diversas, sin embargo, todas guardan una característica común, el miedo o temor a que la pareja centre su afecto en alguien ajeno a su relación. Dicho en otras palabras, estos se simplifican en la preocupación que existe por perder al ser amado.

#### 5.3.7. Violencia de pareja

La combinación de los celos y el sentimiento de posesividad, se hallan presentes en los malos tratos (físicos, psicológicos), los mismos que se pueden agravar si se le añade la existencia de las adicciones (alcohol, drogas) y problemas psicológicos (déficit en el control emocional, baja autoestima y autovaloración negativa); llegando a dar como resultado desfavorable el origen de la violencia en la relación de pareja.

Los efectos de la violencia de pareja se evidencian en la vida emocional, física, y/o social de todos los miembros de la familia y, por lo tanto, se manifiestan en las interacciones, relaciones, jerarquías, roles, comunicación y otros elementos que definen la dinámica familiar. La violencia de pareja es un fenómeno que afecta a todos y cada uno de los miembros del sistema y por ende a la sociedad; es un problema que repercute directa o indirectamente en todos los miembros de ese sistema.

Corsi (1994), considera que la violencia de pareja es aquella situación donde existe un desequilibrio de poder entre ambos miembros del subsistema conyugal, siendo uno de ellos quien someta mediante golpes, insultos o amenazas de cualquier tipo a su pareja, consiguiendo así un propósito.

Todas las formas de maltrato, abuso, agresión y violencia, se caracterizan por una relación asimétrica de fuerzas, en las que una parte daña y la otra es dañada. Es así que el maltrato psicológico es aquel que afecta en su gran mayoría y es una causa importantísima de sufrimiento que acaba destruyendo a las personas.

En cuanto al “*maltrato psicológico*” podemos decir que es todo aspecto de la relación de pareja, que bloquee, destruya o entorpezca sus funciones esenciales (protección, afecto, ayuda mutua y potenciación personal) (Zapata & Gutiérrez, 2016).

#### 5.3.8. Problemas con la familia política

Es muy frecuente y conocido el dicho de que no te casas con una persona sino con una familia, lo mismo que resulta muy cierto. Deseamos ser aceptados por la familia de nuestra pareja porque sabemos que la relación será más fácil y más bonita si sus seres queridos nos quieren a nosotros también.

Al principio, en las primeras etapas de la relación, generalmente todo el mundo intenta que la relación fluya; sin embargo, con el paso del tiempo todo puede llegar a complicarse. Posteriormente, las relaciones con la familia de la pareja pueden ser una fuente de tensión y conflicto, debido a que esta constituye una realidad con la que las parejas tienen que convivir en su día a día. Por tanto, que la pareja sea más o menos aceptada por la familia de origen, puede influir en el desempeño de la relación (aceptación de desigualdades económicas, estado civil, ideología política/ religiosa); para que esta relación no afecte negativamente a la relación de pareja es necesario saber manejar posibles intromisiones, establecer límites y desarrollo de estrategias de afrontamiento adecuadas ante la llegada de posibles problemas.

Es así que uno de los problemas más difíciles de llevar para las parejas suele ser la relación con la familia política, generalmente por celos o luchas de poder: suegras que rivalizan por el amor de su hijo con la novia, suegros que rivalizan por el amor de su hija con el novio, hijastros e hijastras que no soportan a los padrastrlos o las madrastras, etc.

A veces, no se trata de luchar por la atención o el amor de tu pareja; sino que sucede que cuando nos vemos obligadas a relacionarnos con personas con las que tenemos una visión de mundo muy diferente a la nuestra, no es fácil construir una relación.

#### 5.3.9. Insatisfacción sexual

Las relaciones sexuales constituyen una de las fuentes de satisfacción más importantes para la pareja, pero en ocasiones la convivencia acaba con nuestros deseos sexuales. Aunque somos conscientes que mantener la intensidad sexual inicial de la pareja es muy difícil, la pérdida del deseo suele llegar a ocasionar mucho daño a la relación.

La satisfacción sexual es un componente fundamental de la felicidad de la pareja.

En la insatisfacción sexual de las parejas se suele encontrar con mayor frecuencia:

- Problemas de comunicación sexual
- Falta de información sexual/información inadecuada
- Mitos y tabúes sexuales
- Baja autoestima/conceptos negativos de uno mismo o del otro
- Sentimientos de culpa
- Vergüenza/ansiedad
- Exigencias sexuales
- Miedo a la ejecución sexual
- Dolor en las relaciones sexuales
- Problemas/disfunciones sexuales ocasionados por (enfermedades, alcohol, drogas, medicación) (Zapata & Gutiérrez, 2016).

#### 5.3.10. Fuerte resistencia al cambio

La resistencia al cambio es una de las principales causas de la inacción. Cuando no aceptamos el cambio, sino que nos aferramos a viejas formas de pensar o hacer las cosas nos condenamos a vivir en el terreno de la frustración y la insatisfacción. En algunos casos esa resistencia al cambio genera respuestas desadaptativas que conducen a trastornos psicológicos.

La pareja ha formado un “estilo” propio lleno de conflictos y florecido de “enfermedades” y no quiere modificarlo porque intentar tal cosa sería desafiar la propia capacidad creativa. Pero en la resistencia al cambio se agazapa el germen de la imposibilidad de reestructuración. Se pasa mal, se afirma que hay un deseo de cambiar, ninguno de los se decide al cambio, permanecen juntos y continúan pasándola mal. En el fondo, aunque parezca mentira, existe una gratificación secundaria neurótica consistente en tener algo y no arriesgarlo en la posibilidad de encontrar una situación más madura y progresiva (Ríos, 2006).



## Actividades de aprendizaje recomendadas

**Elaborando un organizador gráfico con las múltiples causas que pueden dar paso a los celos en la relación de pareja.**

### **Procedimiento:**

Estimado estudiante para realizar esta actividad, usted debe realizar el siguiente proceso:

1. Lea comprensivamente el subtema abordado en la unidad 5: “Conflictos en la relación de pareja”, específicamente el apartado de celos.
2. Subraye las ideas secundarias.
3. Desarrolle el organizador colocando en el centro el tema principal.
4. Con líneas como conectores una las ideas principales y secundarias.
5. Realice notas pequeñas que recuerden puntos clave si es necesario.

*Nota:* Conteste las actividades en un cuaderno de apuntes o en un documento Word.

### **Retroalimentación:**

*Una vez culminada la actividad comprenderá que las múltiples causas que pueden dar paso a los celos en la relación de pareja son:*

- Exclusividad
- Inseguridad
- Experiencias previas
- Encontrarse en una relación con una persona poco confiable



## Semana 12

---

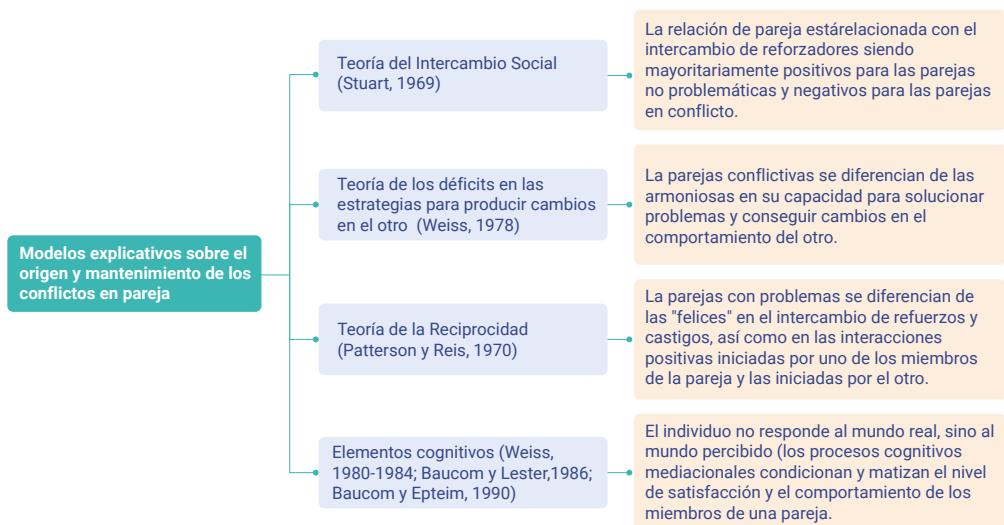
Estimado estudiante los temas que se tratarán en la presente semana se encuentran disponibles en presentación de PowerPoint denominada [“Unidad 5. Conflictos en la relación de pareja”](#).

### 5.4. Modelos explicativos sobre el origen y mantenimiento de los conflictos en pareja

El estudio de la relación de pareja se inició desde una perspectiva aplicada, es decir que desde aquel momento se empezaron a desarrollar una serie de intervenciones en donde se intentaba enseñar a las parejas elementos de comunicación, gratificación, negociación y modificación el comportamiento del otro; con la finalidad de que lleguen a superar sus conflictos. A la vez que se iba trabajando en dichas intervenciones, se fueron desarrollando métodos cada vez más sofisticados. Hasta el momento desde la perspectiva cognitivo-conductual de la terapia de pareja, se han ido perfilando los modelos explicativos (teoría del intercambio social, teoría de los déficits en las estrategias para producir cambios en los otros, teoría de la reciprocidad y elementos cognitivos) (Zapata & Gutiérrez, 2016). En la figura 22 Se detalla cada modelo explicativo sobre el origen y mantenimiento de los conflictos en pareja.

**Figura 22.**

*Modelos explicativos sobre el origen y mantenimiento de los conflictos en pareja.*



**Fuente:** Zapata y Gutiérrez (2016).

**Elaboración:** Autor de la guía.

Es así que podemos concluir que dentro de los modelos sobre el origen y mantenimiento de los conflictos de pareja, en lo que se refiere a los elementos cognitivos se encuentran los de mayor importancia: hábitos perceptivos cognitivos (valoración que cada cónyuge hace de la conducta del otro), las expectativas (el nivel de expectativas matizan el nivel reforzante del intercambio conductual de una pareja), las atribuciones (de causalidad y responsabilidad de los acontecimientos en la relación de pareja y las suposiciones (sobre la relación y la pareja) (Zapata & Gutiérrez, 2016).

#### 5.4.1. Teoría del intercambio social

Richard Stuart (1969) expone la “*Teoría del intercambio social*”, con la cual se empieza a considerar a la relación de pareja como una relación interpersonal que se mantiene por un intercambio de reforzadores; dependiendo es sí del número de intercambios positivos y negativos que produzcan los miembros de la misma. Es por ello que algunos estudios que se realizaron, llegaron a confirmar que las parejas en conflicto intercambian más castigos y menos gratificaciones positivas que las no problemáticas.

Dentro de esto, otros estudios llegaron a concluir que existe una relación entre la ejecución de conductas gratificantes y el nivel de satisfacción de la pareja (Zapata & Gutiérrez, 2016).

#### **5.4.2. Teoría de los déficits en las estrategias para producir cambios en el otro**

Weiss formuló este modelo en 1978, proponiendo que la presente teoría defiende el hecho de que las parejas conflictivas se caracterizan por presentar déficit en sus habilidades de comunicación, solución de problemas y la utilización de estrategias basadas en el refuerzo negativo (castigo, coerción, críticas, chantaje, amenazas, manipulación, etc.) con la finalidad de cambiar la conducta de su pareja; ya que las mismas contribuyen a fomentar el malestar y la insatisfacción en la pareja. Por el contrario, las parejas armoniosas se caracterizan por su capacidad para afrontar y solucionar problemas y aplicación de reforzamientos positivos con la finalidad de llegar a producir cambios por parte de los dos miembros de la pareja (Zapata y Gutiérrez, 2016).

#### **5.4.3. Teoría de la reciprocidad**

Modelo experimental propuesto por Patterson y Reid en 1970, según esta teoría las parejas con problemas se diferencian de las “felices” por el intercambio de refuerzos y castigos, así como también por la función de la relación existente entre las interacciones positivas iniciadas por parte de uno de los miembros de la pareja y las iniciadas por el otro (reciprocidad); en este modelo se entiende a la reciprocidad como la tasa de refuerzo global que recibe un miembro de la pareja frente al otro (Zapata y Gutiérrez, 2016).

#### **5.4.4. Elementos cognitivos**

Clínicos e investigadores como: Weiss 1980-1983, Baucom y Lester 1986, Baucom y Epsteim 1990, coinciden en la importancia que tienen los elementos cognitivos dentro de la relación de pareja. La satisfacción de ambos miembros de la pareja está muy relacionada con la valoración e interpretación que ambos hacen de la conducta del otro. Dentro de estos podemos citar a los más importantes:

- **Hábitos perceptivos-cognitivos:** se refiere a la valoración que cada cónyuge hace de la conducta del otro. Mismos que determinan la apreciación que un determinado individuo hace de su relación y del comportamiento del otro.
- **Expectativas:** los niveles de estas matizan el nivel reforzante del intercambio conductual de una pareja. Es muy importante que todas las expectativas de la pareja sean realistas en cuanto a lo que se puede exigir a las relaciones interpersonales y al comportamiento del otro, ya que toda relación de pareja lleva a aceptar un cierto grado de frustración y estimulación aversiva.
- **Atribuciones:** de causalidad y responsabilidad de los acontecimientos en la relación de pareja.
- **Suposiciones:** sobre la relación y la pareja (Zapata & Gutiérrez, 2016).

## 5.5. De la indiferencia a la incompatibilidad

Dentro de este apartado es importante mencionar que, desde el romanticismo, podemos concebir que el amor logra muchas veces extender el puente necesario para que las diferencias con el tiempo logren ser mejoradas.

Si profundizamos un poco más, podemos evidenciar el momento cuando nos enamoramos, en que llegamos a percibir a un ser completo de virtudes, llegando incluso a considerarlo/a en la “perfección”. A veces, incluso nos enamoramos, porque es tan diferente de nosotros que nos sentimos complementados.

Luego, cuando todo pasa, cuando la magia del *enamoramiento* baja su intensidad, la convivencia nos va mostrando a una persona totalmente diferente. Tanto que inclusive nos resulta *incompatible* y es justo en ese momento, que empezamos a darnos cuenta de que no compartimos la misma escala de valores, no existen proyectos en común o simplemente su carácter choca de frente con el nuestro, resultando con el tiempo dificultades en la convivencia.

Es por ello que, para las parejas que se encuentran atravesando conflictos, en el transcurso de meses y años las diferencias acaban considerándose incompatibilidades. Para Jacobson y Christensen (1998), este tipo de situación que explica el origen de muchos conflictos de pareja, conecta con los que se han denominado *vulnerabilidades personales* (presencia de determinados temas o situaciones que resultan muy sensibles).

Es por ello que, si debido a estas diferencias entre los cónyuges, tales componentes aparecen, se reacciona en general, de forma inmediata, emocional y negativa. Por otro lado, según Kelley (1993) ciertas diferencias o “asimetrías”, asumidas con normalidad al comienzo de la relación pueden acabar generando conflictos al cabo del tiempo (Barraca, 2015).

Finalmente, podemos referirnos a que las cosas en común que desde el principio parecían fluir adecuadamente ya porque parecían intrascendentes y eran fuentes de atracción o porque se fueron adquiriendo en lo posterior de la convivencia, con el pasar del tiempo cambian y terminan por verse cómo la razón por la que no se está gusto con la otra persona; dando origen a la *incompatibilidad*.

#### **5.5.1. Amantes, novios, prometidos y extraños**

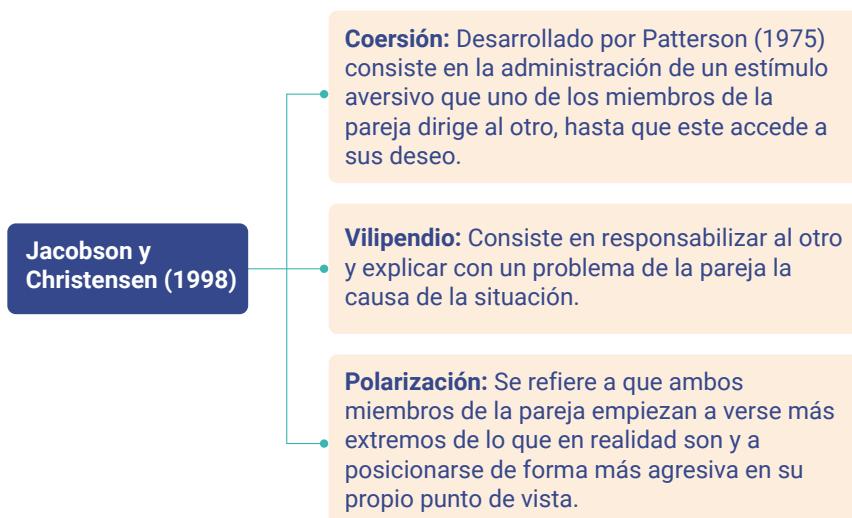
Es importante tener en consideración que durante el periodo de cortejo se priorizan las actividades divertidas y de ocio; situación que puede mantenerse después de la boda o en la convivencia en común, siempre que no se incrementen las presiones laborales o sociales. Sin embargo, es muy probable que se produzcan transformaciones inevitables con el paso de los años (nacimiento de los hijos, infidelidades, envejecimiento de los padres, pérdida del vigor juvenil, etc.) y muchos otros estresores vitales que suponen retos difíciles para la pareja y que pueden conducir a tensiones, discusiones y posteriores rupturas (Barraca, 2015).

#### **5.5.2. Reacciones ante las incompatibilidades**

En relación con el planteamiento que proponen Jacobson y Christensen (1998) existen tres reacciones negativas ante las incompatibilidades que se perciben en la pareja (Barraca, 2015). En la figura 23 se detallan las reacciones negativas ante las incompatibilidades.

**Figura 23.**

*Reacciones negativas ante las incompatibilidades según Jacobson y Christensen.*



**Fuente:** Barraca (2015).

**Elaboración:** Autor de la guía.

### 5.5.3. Soluciones para las incompatibilidades

Como se ha venido manifestando anteriormente, todas las relaciones de pareja llegan a un punto en donde tienen que atravesar incompatibilidades ya sea al comienzo de su relación o llegan a desarrollarse con el paso del tiempo; a pesar de esta situación las parejas encuentran la mejor manera para solucionar este tipo de problemática.

Según Jacobson y Christensen (1998) proponen algunas posibilidades que han logrado identificar:

- **El grado de ajuste:** algunas parejas están más acopladas que otras y aunque las incompatibilidades son inevitables, su número e intensidad varía enormemente de unas a otras.
- **El atractivo:** si la pareja posee un notable atractivo del tipo que sea o por sus actividades, entonces hay una mayor disposición de minimizar las incompatibilidades.
- **La personalidad:** uno o los dos miembros de la pareja pueden albergar una forma de ser que permite a ambos tolerar mejor las incompatibilidades.

- **Las habilidades de resolución de conflictos:** haber adquirido estrategias para la resolución de conflictos interpersonales, es el mejor medio para resolver las incompatibilidades.
- **Circunstancias estresantes:** en presencia de incompatibilidades, cuando la pareja sufre presiones extra, ciertas incompatibilidades empiezan a complicar la vida en común; razón por la cual algún miembro de la pareja se ve forzado a actuar de manera muy distinta a la cotidiana.



## Actividades de aprendizaje recomendadas

**Elaborando un organizador gráfico sobre las soluciones para las incompatibilidades en la relación de pareja.**

### **Procedimiento:**

Estimado estudiante, para realizar esta actividad, usted debe realizar el siguiente proceso:

1. Lea comprensivamente los contenidos de la unidad 5: Conflictos en la relación de pareja (semana 12), específicamente el subtema relacionado con las soluciones para las incompatibilidades.
2. Subraye las ideas principales.
3. Subraye ideas secundarias.
4. Coloque el tema en el centro de la hoja
5. Con líneas conecte las ideas principales con las secundarias.

*Nota:* Conteste las actividades en un cuaderno de apuntes o en un documento Word.

Estimado estudiante, una vez que ha leído comprensiblemente los subtemas de la Unidad 5: Conflictos en la relación de pareja durante la semana 11 y 12. Le invito a resolver la siguiente autoevaluación con la finalidad de que pueda examinar su aprendizaje significativo. Para ello debe leer cada uno de los ítems y seleccionar la respuesta correcta.



## Autoevaluación 5

A continuación, para las preguntas dicotómicas, elija verdadero (V) o falso (F).

1. ( ) Los conflictos aparecen cuando en los dos miembros de la pareja existen motivaciones de carácter similar, pero de diferente intensidad; es así como llegan a convertirse en la base de los malos entendidos de la relación de pareja y son los causantes de la insatisfacción, frustración y debilitamiento, y hasta optar por dar finalización a la misma si estos no están bien resueltos.
2. ( ) Según Silva (2008), el conflicto se constituye como una parte inherente a la sociedad, surge como resultado de la interacción humana, sin embargo, no debe contemplarse como algo negativo para las personas, a través del mismo la humanidad ha accedido a grandes cambios y ha logrado un progreso sustancial.
3. ( ) Bados y García (2014), explican las causas más frecuentes de los conflictos en la relación de pareja.
4. ( ) Según (Costa y da Silva, 2008), los celos están presentes en la cotidianidad de la vida de las personas, pueden aparecer en distintos contextos relacionales: familia, amigos, pareja, trabajo, entre otros.
5. ( ) En lo referente a la confusión de límites y autonomía personal, existe claridad en la identidad de cada miembro, existe delimitación de papeles, competencias, atribuciones decisiones y aspiraciones.
6. ( ) En lo referente a los elementos cognitivos. Según Jacobson y Chritensen (1998), este tipo de situación que explica el origen de muchos conflictos de pareja, conecta con lo que se ha denominado *vulnerabilidades personales* (presencia de determinados temas o situaciones que resultan muy sensibles).

7. ( ) **Dentro de las soluciones para las incompatibilidades Jacobson y Christensen (1998), proponen algunas posibilidades (grado de ajuste, atractivo, personalidad, habilidades de resolución de conflicto y circunstancias estresantes).**

Para las siguientes preguntas de opción múltiple, seleccione la(s) respuesta(s) correcta(s):

8. **Señale los tipos de conflicto según Moore (1994).**
- a. Positivos y negativos.
  - b. De relación, de información, de intereses, estructurales y de valores.
  - c. Coercitivos, no resueltos y los constructivos.
9. **Señale la respuesta correcta a las causas más frecuentes de crisis en la pareja.**
- a. Expectativas idealizadas.
  - b. Falta de aprendizaje para la convivencia y déficit en las estrategias para resolver conflictos.
  - c. Nacimiento de un hijo.
  - d. Problemas con la familia política.
  - e. Desequilibrio en el reparto de roles.
  - f. Infidelidad.
  - g. Los celos.
  - h. Insatisfacción sexual.
10. **Señale los modelos explicativos sobre el origen y mantenimiento de los conflictos en pareja.**
- a. Teoría del intercambio social.
  - b. Teoría de los déficits en las estrategias para producir cambios en los otros.
  - c. Teoría de la reciprocidad.
  - d. Respuesta sensible.
  - e. Elementos cognitivos.

[Ir al solucionario](#)



## Unidad 6. Terapia sexual de pareja

En las unidades anteriores se pudo analizar todo lo relacionado con la respuesta sexual humana, la vida en pareja y sus conflictos. En esta última unidad analizaremos acerca de las diferentes disfunciones sexuales y la terapia sexual de pareja. Los contenidos de la Unidad 6 se encuentran disponibles en el capítulo 9 (Salud sexual y dificultades sexuales) de su texto básico: "Psicología de la sexualidad" (Gómez, 2014). Específicamente desde la página 265 hasta la 307.

Al empezar a abordar el presente tema, es importante tener en cuenta varios de los intereses que la psicología ha tenido en lo referente al campo de la sexualidad, es decir, enfocarse en la evaluación de los comportamientos sexuales y el desarrollo de estrategias efectivas para la resolución de las diferentes dificultades sexuales que se presentan, con la finalidad de determinar cuáles pueden llegar a considerarse saludables y cuáles no.

El proceso de terapia sexual será distinto con cada persona con la que se trabaje. Los terapeutas sexuales son guías que intentan dar luz donde hay duda, sufrimiento y oscuridad y que tiene protocolos de actuación dependiendo de la sintomatología presentada por la persona o personas que acuden a terapia, pero estos protocolos deben servirles de orientación para poder conocer a quien tienen delante y ajustar cada protocolo a la necesidad de la persona que acude a consulta (Crespi, 2015).

### 6.1. Clasificación de los trastornos sexuales

Por todo lo antes mencionado, se debe considerar la definición propuesta por la OMS (1975) "La salud sexual es la integración de los elementos somáticos, emocionales, intelectuales y sociales del ser sexual, por medios que sean positivamente enriquecedores, que potencien la personalidad, comunicación y el amor".

Partiendo de una visión amplia del concepto de sexualidad, se considera que esta se refiere a dos categorías:

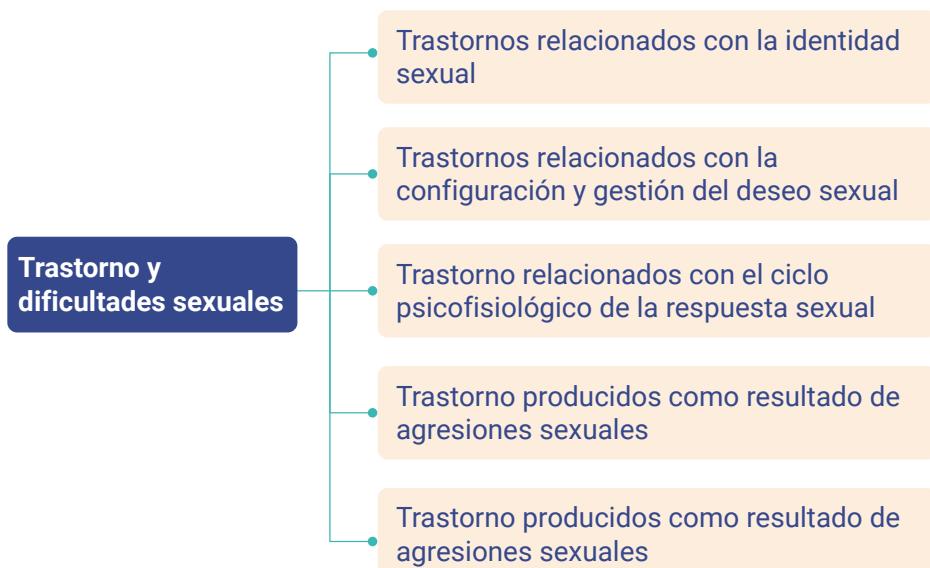
- a. La que hace referencia a la *división orgánica como hombres y mujeres*, y a las cualidades que las distinguen.
- b. La que hace referencia al *comportamiento erótico*.

Teniendo en conocimiento estas dos categorías, podemos comprender que las personas podrían tener dificultades en la aceptación e integración de su identidad sexual y de género (modo de ser mujer u hombre), así como también podrían tener problemas con el deseo erótico (Gómez, 2014).

Las dificultades y los trastornos relacionados con la sexualidad humana se agrupan en cinco categorías. En la figura 24 se detallan estas categorías.

**Figura 24.**

*Trastornos y dificultades sexuales.*



**Fuente:** Gómez (2014).

**Elaboración:** Autor de la guía.

El “*Sistema clasificatorio tipológico-funcional de las dificultades sexuales*”, propuesto por Carrobles (1990), incluye una aproximación a las dificultades psicológicas en general y sexuales en particular. Es que a partir de este punto de vista se consideran cuatro dimensiones básicas: temporal

(momento histórico-biográfico en el que aparece la disfunción), situacional (situación en la que aparece la disfunción), etiológica (origen causal de la disfunción) y grado de severidad (Gómez, 2014).

## 6.2. La evaluación de las disfunciones sexuales

Es muy importante recordar que no solamente se debe tomar en cuenta la técnica con la que se debe trabajar una dificultad sexual, sino que también es importante ver todo aquello que influye en la aparición de tal disfunción. Es así que cuando se trabaja con disfunciones sexuales, se debe tener en cuenta ciertos factores: predisponentes (aquellos que condicionan o influyen en el tipo de respuesta o de recursos que una persona utiliza ante una situación afectiva y sexual), precipitantes (facilitan que una determinada situación se dispare y ocurra) y de mantenimiento (aquellos que hacen que una situación se prolongue en el tiempo). Por ello detectar estos tres tipos de factores puede ayudar a diseñar mejor la terapia para poder orientar al paciente (Crespi, 2015).

Con el paso del tiempo se han ido desarrollando varios instrumentos de evaluación, mismos que han permitido la evaluación de las disfunciones sexuales. Es por ello que dentro del ámbito clínico la evaluación es esencial y se han desarrollado diversas técnicas tales como:

- ***La entrevista e historia clínica:*** su objetivo es recabar la mayor cantidad de datos posibles, con el fin de comprender la naturaleza del problema y los antecedentes que han contribuido a su formación. Existen varias técnicas (estructuradas, semiestructuradas y hoja en blanco) estas dependerán del estilo de quien las aplique. Así también cuenta con dos momentos: preliminar (primer contacto que el terapeuta tiene con la persona que consulta, teniendo en cuenta el tipo de la demanda) y la anamnesis (aquella que marca el inicio del proceso terapéutico).
- ***Los autorregistros:*** útiles para el análisis previo al tratamiento, ya que permiten evaluar determinados comportamientos.
- ***Los autoinformes:*** documento complementario con el fin de recabar información relevante sobre los comportamientos sexuales específicos.

- **Registros psicofisiológicos:** registros basados en instrumentos diseñados para la evaluación de los cambios psicofisiológicos basados en la respuesta sexual (Gómez, 2014).

### 6.3. Trastornos del deseo

Dentro de esta temática es importante mencionar que estudios anteriores realizados a Master y Jhonson (1966) no lograron considerar los trastornos del deseo. A partir de ello se da paso a un nuevo aporte propuesto por Kaplan (1974), este se refiere a su primer manual de terapia sexual.

Las dificultades y trastornos del deseo sexual deben ser considerados como alteraciones en la capacidad de regulación emocional, así como también las alteraciones del deseo erótico están más ligadas al ciclo psicofisiológico de la respuesta sexual en la que el deseo erótico constituye una entidad neurofisiológica específica.

Algunas de las cuestiones que llevaron al estudio y la consideración del deseo erótico fueron las siguientes:

1. A partir de los años 70, los cambios culturales favorecieron una mayor permisividad hacia la sexualidad, generando actitudes más positivas respecto a su expresión, razón por la cual los avances de las mujeres en el espacio social occidental influyeron decisivamente en la comprensión de la dinámica del deseo erótico y de sus dificultades.
2. La consideración clínica, referente a la ausencia del deseo sexual, era la consecuencia de otra disfunción sexual en sí misma.
3. Estudios que evalúan resultados de los tratamientos en terapia sexual, indujeron a plantearse que las dificultades con el deseo erótico podrían ser la causa de algunas disfunciones, cuyo fracaso terapéutico radicaba en un mal diagnóstico (Gómez, 2014).

Tomando en cuenta la aportación que hace Antonio Fuertes (1995), para la comprensión de las dificultades con el deseo erótico deben considerarse los siguientes criterios: frecuencia, intensidad y orientación del deseo (Gómez, 2014). En la tabla 8 se detallan estos criterios.

## Tabla 8.

Criterios del deseo erótico según Antonio Fuertes.

Criterios
Frecuencia: Desde el punto de vista clínico una frecuencia moderada e incluso alta de conductas sexuales en el seno de la pareja puede desencadenar un deseo sexual hipoactivo.
Intensidad: su valoración debe hacerse en el ámbito individual. Desde la clínica se debe prestar atención a la presencia e intensidad del deseo durante el ciclo psicofisiológico de respuesta sexual
Orientación del deseo: el deseo sexual puede orientarse en función de 2 dimensiones: heteroerótica y homoerótica. En combinación de ambas se podría configurar su deseo erótico.

**Fuente:** Gómez (2014).

**Elaboración:** Autor de la guía.

### 6.3.1. Variantes clínicas de los trastornos del deseo

Según Gómez (2014), las alteraciones pueden aparecer en función de la frecuencia (deseo hipoactivo e hiperactivo) y en función de la orientación (cuando su capacidad de regulación emocional fracasa, derivando el deseo erótico a objetos o situaciones inadecuada. Del mismo modo, menciona que desde el punto de vista relacional las alteraciones del deseo sexual, se producen en el ámbito de la relación compartida; llegando en este caso a considerar al deseo erótico.

Tomando en cuenta otro nivel de análisis, encontramos a Carrobles (1991) quien propone el “*Sistema integrado tipológico funcional*”, para referirse así a las dimensiones funcionales: temporal, etiológica, situacional y grado de severidad.

Un aspecto importante que en sí se debe considerar en este apartado son las variantes clínicas de deseo sexual:

- **Deseo sexual hiperactivo/exacerbado:** Alta frecuencia de fantasías y apetencia de mantener relaciones sexuales, en algunos casos puede estar asociada a una elevada frecuencia de masturbación o búsqueda obsesiva de relaciones sexuales compartidas.
- **Deseo sexual hipoactivo:** Se debe tomar en cuenta la dimensión etiológica, (se debe a factores no psicógenos o es la causa de trastornos de origen orgánico).

### 6.3.2. Etiología

Existe una gran controversia en lo referente al papel que desempeñan los factores orgánicos en la etiología de los trastornos del deseo.

El aporte de Bancroft (1982), a través de la realización de su estudio propone que la *testosterona* es la hormona que cumple un papel fundamental en el deseo sexual, en donde pudo llegar a comprobar que el aumento de esta hormona incidía notablemente sobre la motivación sexual. En este mismo aspecto Rosen y Leiblum (1995) considerando la variedad de estudios realizados al respecto, existe evidencia empírica de que las personas, tanto hombres como mujeres, con niveles bajos de testosterona en plasma cursan con deseo sexual hipoactivo (Gómez, 2014).

Así también en lo que se refiere a las causas debidas a factores psicológicos encontramos a LoPiccolo (1989) quien expuso un conjunto de posibles causas tales como: causas individuales/intrapsíquicas, causas relaciones/sistémicas y causas exógenas debidas a factores ambientales (Gómez, 2014).

También se recomienda a fin de profundizar sus conocimientos revisar el recurso interactivo titulado: Terapia sexual de pareja

#### [Terapia sexual de pareja \(Primera parte\)](#)

Una vez analizado el recurso mencionado previamente, comprenderá de mejor manera los contenidos que se revisan en la unidad 6, siendo que los trastornos sexuales tienen una importante repercusión en la pareja, pues generan un malestar que en ocasiones llega a invadir otras esferas de la relación, por ello su tratamiento mediante técnicas especializadas es fundamental.



## Actividades de aprendizaje recomendadas

**Desarrollando un organizador gráfico sobre las diversas técnicas utilizadas para la evaluación de las disfunciones sexuales.**

***Procedimiento:***

Estimado estudiante para realizar esta actividad, usted debe realizar el siguiente proceso:

1. Lea comprensivamente la unidad 6: Terapia Sexual de Pareja en su texto básico, específicamente el subtema la evaluación de las disfunciones sexuales.
2. Subraye las ideas principales.
3. Subraye ideas secundarias.
4. Para relacionar la idea central con los subtemas utilice líneas.
5. Recuerde que está tarea resulta útil para aumentar la retención de información.

*Nota:* Conteste las actividades en un cuaderno de apuntes o en un documento Word.

***Retroalimentación:***

¡Bien hecho! Con esta actividad ha comprendido acerca de las diversas técnicas utilizadas para la evaluación de las disfunciones sexuales. Es momento de chequear algunas posibles ideas que su organizador gráfico puede contener:

## Técnicas para la evaluación de las disfunciones sexuales

**Evaluación de las disfunciones sexuales:** no solamente se debe tomar en cuenta la técnica con la que se debe trabajar una dificultad sexual, sino que también es importante ver todo aquello que influye en la aparición de tal disfunción.

### Técnicas de evaluación:

**La entrevista e historia clínica:** recabar la mayor cantidad de datos posibles, con el fin de comprender la naturaleza del problema.

**Los autorregistros:** permiten evaluar determinados comportamientos, útiles para un análisis previo al tratamiento.

**Los autoinformes:** documento complementario con el fin de recabar información relevante.

**Registros psicofisiológicos:** instrumentos diseñados para la evaluación de cambios psicofisiológicos.



## Semana 14

Dando continuidad a los temas abordados en semanas anteriores referentes a los conflictos y dificultades que se presentan en la relación de pareja, como alternativa para solucionar estos en la presente semana nos enfocaremos a la referente con la terapia sexual de pareja.

Los contenidos de la Unidad 6 se encuentran disponibles en el capítulo 9 (Salud sexual y dificultades sexuales) de su texto básico “Psicología de la sexualidad” (Gómez, 2014). Específicamente desde la página 286 hasta la 292.

### 6.3.3. Parafilias

Para empezar a abordar la presente temática, es importante recordar que las parafilias son patrones de comportamiento sexual poco habituales en donde la fuente de placer puede ser un objeto, una situación concreta o un tipo de persona en especial.

Según Gómez (2014) menciona que, desde la psicología de la sexualidad se la ha llegado a considerar como una forma implícita de orientación del deseo erótico: motivo por el cual se la define de la siguiente manera “capacidad de responder a estímulos eróticos que provienen de objetos inanimados, de situaciones o tipos de estimulación especiales”.

A principios del siglo XX Havelock Ellis indicaba que, las parafilias pueden considerarse: **benignas** (cuando son “peculiaridades” de la configuración del deseo sexual), pero pueden llegar a convertirse en **grave alteración** (cuando interfieren en la estabilidad emocional de las personas). Así también el DSM-IV manifiesta que las parafilias se caracterizan por la presencia de un interés erótico inusual fuertemente activador. Dentro de otras características, la parafilia consiste en que las personas la padecen, sienten que las fantasías ejercen una fuerte presión para convertirlas en realidad (Gómez, 2014).

También se debe tomar en cuenta los criterios diagnósticos, en donde se encuentra en primera al DSM-IV propone que la característica esencial de la parafilia es la presencia de repetidas e intensas fantasías sexuales de tipo excitatorio o de comportamientos sexuales que por lo general engloban:

- a. Objetos no humanos.
- b. El sufrimiento o la humillación de uno mismo o de la pareja.
- c. Niños u otras personas que no consienten.

Estas características se presentan al menos durante 6 meses Dentro del grupo de parafilias de mayor incidencia / más comunes encontramos 14 tipos. En la tabla 9 se detalla cada tipo de parafilias.

**Tabla 9.***Parafilias más comunes según el DSM-IV.*

PARAFILIAS	Travestismo	Vestir ropa del sexo opuesto para sentir placer sexual
	Sadismo	Logro del placer sexual a través de actos que causen dolor/humillación
	Masoquismo	El logro del placer sexual similar al sadismo, la diferencia está en que la persona provoca intencionalmente
	Fetichismo	Investimento de valor erótico a objetos inanimados
	Exhibicionismo	Alcanzar la excitación mostrando sus genitales o exponiéndose a lugares públicos
	Paidofilia	Deseo de obtener gratificación erótica con niños
	Voyerismo	Obtención de excitación al espiar a personas desnudas o realizando alguna actividad sexual
	Necrofilia	Excitación con cadáveres humanos
	Zoofilia	Excitación provocada por actividades sexuales con animales
	Froterismo	Excitación al frotar sus genitales con personas desconocidas
	Coprofilia	Excitación mediante manipulación e ingestión de heces fecales
	Urofilia	Placer obtenido por la orina
	Climasfilia	Placer por realizar enemas e inyectar alguna sustancia por el recto
	Hipoxifilia	Intensificar la excitación por restricción de oxígeno

**Fuente:** Gómez (2014).**Elaboración:** Autor de la guía.

## 6.4. Trastornos de la excitación

Los trastornos de la excitación, son aquellos que se caracterizan por una incapacidad persistente para obtener la respuesta sexual de excitación, al inicio, durante y hasta la terminación de la actividad sexual. Repercutiendo en la calidad de vida de la persona, con elevadas implicaciones en distintas áreas de su vida, principalmente las relaciones íntimas o la relación de pareja se ven afectadas.

Debemos tener en cuenta que los trastornos que corresponden a los cambios que se producen en la fase de excitación, son aquellos específicamente que producen un bloqueo del reflejo de vasocongestión y vasodilatación que dirige el caudal sanguíneo a los genitales.

Este bloqueo antes mencionado puede provocar dificultades tanto en hombres como en mujeres:

- ***En la mujer:*** produce tensión de los músculos perivaginales e impide la lubricación vaginal.
- ***En el hombre:*** provoca trastornos en la erección.

Es así que se dará a conocer el principal trastorno que es la ***disfunción en la erección / impotencia***, caracterizado por la dificultad en lograr o mantener la erección a tiempo suficiente para poder realizar el coito y posterior eyaculación. En lo que se refiere a su etiología encontramos: ***causas físicas*** (tensión/ fatiga, diabetes temprana no diagnosticada, bajo nivel de andrógenos, problemas hepáticos, uso indiscriminado de alcohol, medicación a base de estrógenos y enfermedades neurológicas) y ***causas psicológicas*** (emociones negativas, ansiedad, miedo e inseguridad) (Gómez, 2014).



### Actividades de aprendizaje recomendadas

#### Elaborando un cuadro sinóptico acerca de las parafilias

##### **Procedimiento:**

Estimado estudiante para realizar esta actividad, usted debe realizar el siguiente proceso:

1. Lea comprensivamente la unidad 6: Terapia Sexual de Pareja de su texto básico, específicamente el subtema “Parafilias”.
2. Subraye las ideas principales.
3. Subraye las ideas secundarias
4. A partir de esa idea central, genere una lluvia de ideas que estén relacionadas con el tema.
5. Recuerde que esta tarea resulta útil para aumentar la retención de información.

*Nota:* Conteste las actividades en un cuaderno de apuntes o en un documento Word.

#### ***Retroalimentación:***

Con esta actividad ha comprendido el tema relacionado con las parafilias y que corresponde cada tipo de ellas. Es momento de chequear algunas posibles ideas que su cuadro sinóptico puede contener:

#### **Parafilias**

Desde la psicología de la sexualidad, son consideradas como una forma explícita de orientación del deseo erótico.

**Criterios para el diagnóstico:** según el DSM-IV la característica esencial es la presencia de repetidas e intensas fantasías sexuales de tipo excitatorio que engloban: objetos no humanos, sufrimiento o humillación de uno mismo o de la pareja, niños u otras personas que no son conscientes. Que se presente durante en un periodo de los menos 6 meses.

**Tipos:** todos los propuestos por le DSM-IV, que son las de mayor incidencia



## 6.5. Trastornos del orgasmo

Dentro del presente tema a abordar es importante tener en consideración que, los trastornos del orgasmo (tercera fase de la respuesta sexual humana, caracterizada por una serie de contracciones involuntarias asociadas a sensaciones altamente placenteras) son aquellos que implican una ausencia de orgasmos, una disminución marcada en la intensidad o un retraso importante en respuesta a la estimulación a pesar de los altos niveles de excitación.

Partiendo de este concepto encontramos tres categorías dentro de estos trastornos del orgasmo:

1. ***El orgasmo prematuro/eyaculación precoz:*** Existen dos criterios previos para su definición como son *la necesidad de los investigadores* (deben precisar criterios para la operacionalización de esta variable en el ámbito de la investigación empírica) y la otra *la de los clínicos* (deben incidir sobre la precisión del diagnóstico en relación con el tratamiento). Razón por la cual a estos aspectos se los agrupa en los siguientes criterios:
  - *Dimensión cuantitativa:* **emboladas** (número de impulsos pélvicos que se producen en el coito) y **latencia** (tiempo transcurrido entre la intromisión del pene y la eyaculación).
  - *Satisfacción de la pareja:* Master y Johnsons consideraron que se podía diagnosticar, cuando el hombre no podía aplazar la eyaculación al menos el 50% de las veces, antes de que llegara su compañera.
  - *Control voluntario:* **personas que no tienen dificultades** (ejercen control sobre el reflejo orgásmico, provocándolo o retrasándolo) y **personas con dificultades** (tienen la sensación de ser incapaces de ejercer el más mínimo control).

- *Etiología:* Varios autores han indicado que este se puede producir a partir de altos niveles de ansiedad, llegándose a plantear dos teorías la primera plantea que el incremento de la ansiedad activa el sistema nervioso simpático (fase de emisión /eyaculación) y la segunda se basa en que los niveles de ansiedad provocan distracción durante el acto sexual e impiden control sobre el mismo.
2. ***El orgasmo retardado / eyaculación retardada:*** condición que va desde una cierta dificultad puntual o situacional para alcanzar el orgasmo, hasta la incapacidad total de alcanzarlo. Dentro de su *etología* se debe considerar a las condiciones que deprimen el nivel de andrógenos, diabetes no diagnosticada y drogas o medicamentos que alteren el mecanismo adrenérgico del sistema nervioso simpático.
3. ***Trastornos del orgasmo en la mujer:*** en este grupo se destaca la *anorgasmia vaginal* (ausencia de orgasmo en el coito). Dentro de los factores orgánicos algunos autores atribuyen a determinadas adherencias en el clítoris que dificultan su correcta estimulación, otra hipótesis es la propuesta por Kegel quien manifiesta la importancia del tono muscular (bajo tono muscular en los músculos perivaginales) y es su etología psicógena Kaplan propone que estos trastornos son resultado fisiológico de la ansiedad.

## 6.6. Otros trastornos del ciclo psicofisiológico de la respuesta sexual

Dentro del presente apartado podemos encontrar dos trastornos específicos: dispareunia y vaginismo que nos permiten en sí diferenciar sus causas físicas de las psicológicas. En la tabla 10 se detallan cada uno de estos.

## **Tabla 10.**

### *Trastornos del ciclo psicofisiológico de la respuesta sexual.*

	Frecuentemente e las mujeres. Dolor en el coito.
	Origen psicógeno (motivos relacionados a la ansiedad).
<b>Dispareunia</b>	Desde el punto de vista físico (experiencias traumáticas)
	Causas orgánicas (lesiones, malformaciones, inflamaciones, secuelas de intervenciones, etc.)
	Espasmo involuntario de los músculos que rodean la entrada de la vagina
<b>Vaginismo</b>	Origen físico (genitales normales con tendencia a estrecharse)
	Origen psicógeno (abuso sexual, daño previo a la vagina, miedo a quedar embarazada, etc.).

**Fuente:** Gómez (2014).

**Elaboración:** Autor de la guía.

## **6.7. Aproximación a la etiología de las disfunciones sexuales**

En la presente temática es muy importante considerar que, el factor causal de la etiología psicógena de las diferentes dificultades sexuales es la ansiedad, misma que llegaría a ser la responsable de la alteración de la respuesta sexual en cualquiera de sus fases respectivas. Razón por la cual el papel fundamental de la etiología es determinar el origen, las causas y la intensidad de la ansiedad en sí. Según Gómez (2014) la ansiedad se puede producir por causas leves, moderadas o graves. En la figura 25 se detallan estas causas.

**Figura 25.**

*Causas de la ansiedad responsables de la alteración de la respuesta sexual.*



**Fuente:** Gómez (2014).

**Elaboración:** Autor de la guía.

## 6.8. Terapia sexual

Para dar inicio al presente apartado, es importante tener en cuenta que, la terapia sexual es un conjunto de estrategias para tratar disfunciones del desempeño sexual. Así también es importante mencionar que este conjunto de técnicas terapéuticas cognitivo-conductuales fueron desarrolladas por los sexólogos William Master y Virginia Johnson; la misma que se realiza a través de sesiones en las que se aprenden ejercicios que los sujetos tienen que realizar en casa, mismos que se han utilizado con éxito para tratar la eyaculación precoz, los trastornos de la erección y los trastornos del orgasmo en el hombre y en la mujer.

Durante la terapia sexual, el profesional debe enfocarse en algunas definiciones que servirán como base para una terapia sexual adecuada, porque al momento que se esté abordando el /la paciente, se debe estar atento al significado que le da a cada uno de estos términos no solamente a nivel semántico, sino como significado personal; ya que esto ayudará a ver cómo ha ido creando su propio concepto de sexualidad y si este se mueve en un intervalo saludable para sus propias experiencias sexuales o si el significado que para él o para ella tiene la sexualidad le está perjudicando.

Según Crespi (2015) la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) conjuntamente con la World Association of Sexology (WAS) en la reunión celebrada en Guatemala en el año 2000 establecieron la diferencia conceptual de cierto vocabulario necesario para el trabajo con la sexualidad humana:

- **Sexo:** se refiere al conjunto de características biológicas que definen al espectro de humanos como hembras y machos.
- **Sexualidad:** resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos o espirituales.
- **Salud sexual:** experiencia del proceso permanente de consecución de bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad.

Es así como anuncia Gómez (2014) los principales modelos propuestos por Master y Jhonsosn, Kaplan, Crepault, entre otros, considera como una de las características relevantes de la terapia sexual el hecho de centrarse en el tratamiento del síntoma sexual demandado por la persona o la pareja. Por otra parte, los formatos terapéuticos reconocen que las disfunciones sexuales pueden deberse a múltiples causas:

- De tipo intrapsíquico e interpersonal, mismas que se abordarán en la medida en que impidan la mejoría del síntoma.
- Consideran a la dificultad sexual como un síntoma de conflictos profundos sin resolver ya que su desaparición sería posible a medida en que los conflictos sean disueltos a través de un proceso terapéutico.

Por otro lado, Kaplan, manifiesta que la terapia sexual focaliza su intervención en la dificultad sexual y aborda otras dificultades psicológicas que son un obstáculo para la resolución de las mismas. Es por ello que, el planteamiento inicial del tratamiento se centra en la modificación de las causas inmediatas y de las defensas contra la comunicación erótica. Así también Master y Johnson consideran como un principio básico de la terapia el reconocimiento de la naturaleza multicausal de las dificultades, lo cual permite un abordaje flexible e integrador (Gómez, 2014).

Es así como la terapia sexual opera en el ámbito inmediato de las dificultades sexuales, por ello cuando la persona o pareja acude a la consulta con un sistema de relaciones percibido como insatisfactorio; es necesario centrarse en el objetivo de dicha terapia el mismo que consiste en utilizar los recursos terapéuticos necesarios para hacer transitar ese sistema de relación sexual percibido como insatisfactorio, hacia una nueva percepción de satisfacción y promover la elaboración de criterios propios de satisfacción sexual, redefinir las fuentes de satisfacción y optimizar los recursos de comunicación interpersonal. Motivo por el cual el terapeuta deberá evaluar y diagnosticar las causas que justifican la percepción de insatisfacción, mismos que le permitirán hallar síntomas concretos que se podrá encuadrarlos en dificultades relacionadas con cada etapa de la respuesta sexual (deseo, excitación, orgasmo) (Gómez, 2014).

También se recomienda a fin de profundizar sus conocimientos, revisar el recurso educativo interactivo titulado: Terapia sexual de pareja (segunda parte).

### [Terapia sexual de pareja \(Segunda parte\)](#)

Una vez usted revise el recurso mencionado, comprenderá de mejor manera los contenidos que se revisan en la Unidad 6, siendo que ciertos trastornos sexuales, están ocasionados por distintas causas y pueden tener una afectación negativa en la relación de pareja, por lo que es recomendable su tratamiento.



## Actividades de aprendizaje recomendadas

### Desarrollando un resumen acerca de la terapia sexual

#### **Procedimiento:**

Estimado estudiante para realizar esta actividad, usted debe realizar el siguiente proceso:

1. Lea comprensivamente la unidad 6: Terapia Sexual de Pareja, específicamente el subtema de terapia sexual en la página 304 del capítulo 9 de su texto básico.
2. Subraye las ideas principales.
3. Subraye las ideas secundarias.
4. Haga las anotaciones pertinentes.
5. Desarrolle el resumen de la forma más específica, puede utilizar cualquier tipo de organizador gráfico si así lo requiere.

*Nota:* Conteste las actividades en un cuaderno de apuntes o en un documento Word.

#### **Retroalimentación:**

*¡Enhorabuena, ha finalizado la actividad!*

Una vez finalizada la actividad, es momento de revisar su resumen. Observe si la información que usted ha colocado es similar a la siguiente:

#### **Terapia sexual**

**Concepto:** conjunto de conjunto de técnica terapéuticas para tratar disfunciones del desempeño sexual.

**Objetivo:** utilizar los recursos terapéuticos necesarios para hacer transitar ese sistema de relación percibido como insatisfactorio, hacia una nueva percepción de satisfacción.

**Autores de los principales modelos específicos de tratamiento:**  
Master y Johnson, Kaplan, Crepault, etc.

**Consideraciones de los diferentes modelos terapéuticos:**  
focalizar la atención en las disfunciones sexuales demandadas,  
reconocer que las disfunciones sexuales se pueden deber  
a múltiples causas de tipo intrapsíquico e interpersonal,  
orientar sus intervenciones hacia la resolución de conflictos  
intrapsíquicos.

Estimado estudiante, una vez que ha leído comprensiblemente los subtemas de la Unidad 6 durante la semana 13, 14 y 15. Le invito a resolver la siguiente autoevaluación con la finalidad de que pueda examinar su aprendizaje significativo. Para ello debe leer cada uno de los ítems y seleccionar la respuesta correcta.



## Autoevaluación 6

A continuación, para las preguntas dicotómicas, elija verdadero (V) o falso (F).

1. ( ) Dentro de la clasificación de los trastornos sexuales el “Sistema tipológico funcional” fue propuesto por Carrobles (1990).
2. ( ) Las variantes clínicas del deseo sexual son: deseo sexual hiperactivo/exacerbado y deseo sexual hipoactivo.
3. ( ) Dentro de la etiología del trastorno del deseo, en las causas de naturaleza orgánica, Lo Piccolo propuso un conjunto de posibles causas (individuales, relaciones y exógenas).
4. ( ) Según Erickson las parafilias podrían interpretarse como el resultante del deseo sexual inhibido situacional.
5. ( ) La impotencia/disfunción en la erección, se trata de dificultades de lograr o mantener la erección al tiempo suficiente como para realizar el coito y posteriormente eyacular.
6. ( ) La anorgasmia consiste en un espasmo involuntario de los músculos que rodean la entrada de la vagina.
7. ( ) El objetivo de la terapia sexual consiste en utilizar los recursos necesarios para hacer transitar ese sistema de relación sexual percibido como insatisfactorio, hacia una nueva percepción de satisfacción.

- 8. Señale la respuesta incorrecta. Según Mace, Bannerman y Burton (1974), la sexualidad saludable debe incluir tres elementos básicos:**
- a. La aptitud para disfrutar de la actividad sexual, reproductora y regularla de conformidad a una ética personal y social.
  - b. Plantear la necesidad de tener en cuenta el punto de vista del otro, respecto a la satisfacción saludable.
  - c. La ausencia de temores, sentimientos de vergüenza, culpabilidad y otros factores psicológicos que inhiban la reacción sexual o perturben las relaciones sexuales.
  - d. La ausencia de trastornos orgánicos, enfermedades y deficiencias que entorpezcan la actividad sexual y reproductora.
- 9. Señale las respuestas correctas. Para la comprensión de las dificultades con el deseo erótico deben considerarse los siguientes criterios:**
- a. Frecuencia.
  - b. Intensidad.
  - c. Resolución.
  - d. Orientación del deseo.
- 10. Señale los criterios que, a la hora de valorar el grado en que una “peculiaridad” de la configuración del deseo sexual, se convierte en un “trastorno”.**
- a. Grado de ansiedad.
  - b. Grado de compulsión.
  - c. Grado de exclusividad.

[Ir al solucionario](#)



### Actividades finales del bimestre

A modo de resumen, en este segundo bimestre hemos estudiado sobre los aspectos importantes que se requieren dentro de una relación de pareja (comunicación, reciprocidad, afecto, etc.) caso contrario, se pueden generar diversos conflictos que pueden influir en la calidad de vida de los implicados. Además, un elemento necesario es la sexualidad, sin embargo, en ocasiones pueden existir dificultades en esta área que es necesario abordar con una terapia sexual.



### Actividades de aprendizaje recomendadas

Continuemos con el aprendizaje mediante su participación en la actividad que se describe a continuación:

1. Revise los apuntes realizados de cada uno de los aspectos importantes que usted elaboró sobre cada tema.
2. Revise los organizadores gráficos de los temas estudiados en el primer bimestre.
3. Estudie y analice cada una de las ideas anotadas como importantes tanto en el texto básico como en sus anotaciones personales extraídas de la guía didáctica.

#### ***Procedimiento:***

Subraye las ideas principales, tome notas de los aspectos que considere fundamentales, realice, gráficos o mapas mentales que le permitan describir características esenciales de cada uno de los contenidos.



## 4. Solucionario

Autoevaluación 1		
Pregunta	Respuesta	Retroalimentación
1	F	La mayoría de los teóricos coinciden en reseñar que hay una enorme dificultad al momento de establecer los límites en el contexto de la sexualidad. En la actualidad ha sido estudiada desde diferentes prismas, siendo uno el punto de vista biológico, pero no exclusivo.
2	F	Las exigencias del medio y aquella necesidad de adaptación de las especies, favorecieron para que los seres humanos pasemos de una reproducción asexual a una sexual. En ese momento se da origen a la sexualidad.
3	V	Los constructos de masculinidad-feminidad se originan desde la cultura, aquellos son introyectados por las personas a lo largo de su socialización.
4	V	El origen mismo del sexo establece un modelo biopsicosocial en la compresión de la sexualidad humana, premisa ampliamente aceptada por los principales teóricos e investigadores de la sexología moderna.
5	F	Según el autor Feliz López (1984): la sexualidad es el modo en el que integramos y manifestamos, en deseos y comportamientos, los diferentes niveles del sexo.
6	V	Para Efigenio Amezua términos como sexo, sexualidad, erótica o amatoria tienen acepciones polisémicas, y de hecho los distintos autores no logran un consenso sobre su empleo.
7	a	La palabra sexo proviene del latín “secare” que significa separar.
8	b	La reproducción sexual es eficaz, especialmente porque el intercambio genético de dos seres hace posible que se creen otros diferentes e irrepetibles, bajo esta premisa existe una mayor capacidad de adaptación.
9	c	Porque la sexualidad es una realidad existencial que nos permite entendernos a nosotros mismos y como nos situamos en el mundo. Somos seres sexuados porque la sexualidad invade cada esfera de nuestra vida, tenemos cromosomas sexuales, fantasías sexuales, órganos sexuales, nos enamoramos, etc.
10	a	La dimensión social hace referencia a que la especie humana es gregaria, por ello la sexuación se expresa en relaciones interpersonales y comportamientos sexuales.

Ir a la  
autoevaluación

Autoevaluación 2		
Pregunta	Respuesta	Retroalimentación
1	F	La respuesta es falsa, porque en la infancia el deseo erótico se caracteriza por su cualidad autoerótica y egocéntrica. Mientras que, en la adolescencia, el deseo erótico se transforma en heteroerotismo.
2	F	La respuesta es falsa, ya que Money fue uno de los primeros autores en utilizar el término "género".
3	V	La respuesta es verdadera, ya que la identidad de género sí es un juicio de autoclasificación como hombre o como mujer, en base a las atribuciones que la cultura ha ido aplicado a los sexos biológicos.
4	F	La respuesta es falsa, porque la identidad sexual es un juicio (soy mujer, soy hombre) sobre la propia figura corporal, basado en características biológicas (genitales, figura corporal).
5	V	La respuesta es verdadera, ya que la identidad de género en el síndrome de la Triple X es femenino.
6	c	La respuesta correcta es la opción C, dado que, el psicoanálisis argumenta que la adquisición de la identidad sexual pasa por etapas de evolución psicosexual.
7	a	La respuesta correcta es la opción A, ya que el sexo constituye la base biofisiológica de sexuación que tiene una influencia en la constitución de la identidad individual, relacionada con la imagen corporal y la sexualización cerebral.
8	d	La respuesta correcta es la opción D, dado que, el modelo de androginia sostiene que la masculinidad y la feminidad no se pueden explicar como dos polos de un mismo continuo, sino como dos dimensiones independientes.
9	b	La respuesta correcta es la opción B, dado que, la independencia, asertividad y autosuficiencia son características de la dimensión de instrumentalidad.
10	c	La respuesta correcta es la opción C, dado que, cooperación, afectuosidad y participación son características de la dimensión de expresividad.

[Ir a la  
autoevaluación](#)

Autoevaluación 3		
Pregunta	Respuesta	Retroalimentación
1	F	La respuesta es falsa, debido a que la respuesta sexual humana se caracteriza por ser una secuencia de etapas, las mismas que se expresan de manera <b>diferente</b> tanto en el hombre como en la mujer.
2	F	La respuesta es falsa, debido que el modelo tridimensional propuesto por Schnarch considera que el deseo no es tan solo una fase previa, sino que precede y acompaña a la excitación y al orgasmo.
3	V	La respuesta es verdadera, ya que el <i>modelo del quantum</i> , consiste en el nivel total de activación que se puede alcanzar en la experiencia sexual, porque depende de la estimulación física y de la estimulación psicológica.
4	V	La respuesta es verdadera, debido a que Kaplan afirma que la respuesta sexual humana, en ambos miembros de la pareja, responde a su naturaleza bifásica (fase de excitación y fase de orgasmo).
5	F	La respuesta es falsa, ya que para <b>Reich</b> (la potencia orgásmica sería un indicador de salud mental, estableciendo una relación entre neurosis y capacidad orgásmica); para <b>Schnarch</b> (el desarrollo del potencial erótico se relaciona más con el interés del desarrollo del crecimiento personal).
6	V	La respuesta es verdadera, ya que el modelo trifásico de la respuesta sexual comprende 3 fases: deseo, excitación y orgasmo.
7	b	Las fases de del ciclo de respuesta sexual según Master y Johnson son: excitación, meseta, orgasmo y resolución.
8	b, c y e	Según el modelo tridimensional, los 3 ejes que intervienen en el ciclo psicofisiológico de la respuesta sexual son: intensidad del deseo, nivel de excitación y tiempo transcurrido.
9	b	La potencia orgásmica se refiere a la capacidad de dejarse llevar por los movimientos involuntarios de la ultima parte de la respuesta sexual, hasta alcanzar el <i>acmé</i> .
10	d	El interior de la vagina <b>carece</b> de terminaciones nerviosas.

[Ir a la autoevaluación](#)

Autoevaluación 4		
Pregunta	Respuesta	Retroalimentación
1	F	La respuesta es falsa, debido a que en psicología el término afectividad hace referencia a la susceptibilidad que el ser humano experimenta ante determinadas alteraciones que se producen en el mundo real o en su propio "Yo".
2	V	La respuesta es verdadera, debido a que el deseo erótico es una emoción y como tal se asocia y puede activar otros afectos y emociones.
3	F	La respuesta es falsa, ya que la atracción interpersonal se refiere al interés que suscita otra persona por sus características personales.
4	V	La respuesta es verdadera, ya que los factores que condicionan la atracción son: <b>orientación del deseo</b> (atraen personas y estímulos que corresponden a la orientación del deseo) y el <b>modelo social</b> (dominante interiorizado de hombre y mujer atractivos).
5	V	La respuesta es verdadera, ya que el deseo erótico y el amor romántico son dos fuerzas independientes, al contrario, Sterneberg propone que el amor pleno es el resultado de la sinergia de ambas fuentes motivacionales.
6	V	La respuesta es verdadera, ya que Bartholomew propone 4 prototipos de apego: seguro, preocupado, ausente y miedoso.
7	F	La respuesta es falsa, debido a que el modo de amar de las personas con un perfil ansioso-ambivalente se asocia a relaciones dependientes y a continua necesidad de confirmación de que es amado/a.
8	a, d, e y f	Los afectos y sentimientos relacionados con el deseo erótico son: deseo, atracción, amor y enamoramiento.
9	a, b, c y e	Los factores que componen el " <i>triángulo del amor</i> " son: pasión, intimidad y compromiso.
10	b	La respuesta sensible cumple dos funciones muy importantes: <b>por un lado</b> (permite el acceso al estado mental del bebé para interpretar correctamente sus necesidades) y <b>por otro lado</b> (atribuirle un significado a este estado mental puesto de manifiesto a través de las expresiones del bebé).

[Ir a la autoevaluación](#)

## Autoevaluación 5

Pregunta	Respuesta	Retroalimentación
1	F	La respuesta es falsa, debido a que los conflictos aparecen cuando, en los dos miembros de la pareja, existen <b>motivaciones de carácter opuesto, pero de la misma intensidad</b> ; es así como llegan a convertirse en la base de los malos entendidos de la relación de pareja.
2	V	La respuesta es verdadera, ya que según Silva (2008), el conflicto se constituye como una parte inherente a la sociedad, surge como resultado de la interacción humana, sin embargo, no debe contemplarse como algo negativo para las personas, a través del mismo la humanidad ha accedido a grandes cambios y ha logrado un progreso sustancial.
3	F	La respuesta es falsa, ya que Zapata y Gutiérrez (2016) explican las causas más frecuentes de los conflictos en la relación de pareja.
4	V	La respuesta es verdadera, debido a que según Costa y da Silva (2008), los celos están presentes en la cotidianidad de la vida de las personas y pueden aparecer en distintos contextos (familia, amigos, pareja, trabajo, entre otros).
5	F	La respuesta es falsa, ya que en lo referente a la confusión de límites y autonomía <b>no hay claridad</b> en la identidad de cada miembro <b>ni existe</b> delimitación de papeles, competencias, atribuciones decisiones y aspiraciones.
6	F	La respuesta es falsa, debido a que hace mención a lo referente <b>de la diferencia a la incompatibilidad</b> , en donde Jacobson y Christensen (1998), mencionan que este tipo de situación que explica el origen de muchos conflictos de pareja, conecta con lo que se ha denominado <b>vulnerabilidades personales</b> (presencia de determinados temas o situaciones que resultan muy sensibles).
7	V	La respuesta es verdadera, ya que dentro de las soluciones para las incompatibilidades, Jacobson y Christensen (1998), proponen algunas posibilidades tales como: grado de ajuste, atractivo, personalidad, habilidades de resolución de conflictos y circunstancias estresantes.
8	b	Los tipos de conflictos según Moore (1994), son: de relación, de información, de intereses, estructurales y de valores.
9	a y h	Las causas más frecuentes de crisis en la pareja son: las expectativas idealizadas y la insatisfacción sexual.
10	a, b, c y e	Los modelos explicativos sobre el origen y mantenimiento de los conflictos en pareja son: teoría del intercambio social, teoría de los déficits en las estrategias para producir cambios en los otros, teoría de la reciprocidad y elementos cognitivos.

Ir a la  
autoevaluación

Autoevaluación 6		
Pregunta	Respuesta	Retroalimentación
1	V	La respuesta es verdadera, ya que Carrobles (1990), dentro de la clasificación de los trastornos sexuales, propuso el " <i>Sistema tipológico funcional</i> ".
2	V	La respuesta es verdadera, debido a que las variantes clínicas del deseo sexual son: deseo sexual hiperactivo/exacerbado y deseo sexual hipooactivo.
3	F	La respuesta es falsa, debido a que dentro de la etiología del trastorno del deseo, en las <b>causas debidas a factores psicológicos</b> , Lo Piccolo propuso un conjunto de posibles causas: individuales y exógenas.
4	F	La respuesta es falsa, debida a que <b>según Kaplan</b> , las parafiliais podrían interpretarse como el resultante del deseo sexual inhibido situacional.
5	V	La respuesta es verdadera, debido a que la disfunción de la erección, trastorno denominado como impotencia, se trata de dificultades de lograr o mantener la erección al tiempo suficiente como para realizar el coito y posteriormente eyacular.
6	F	La respuesta es falsa, debido a que la anorgasmia consiste en el orgasmo retardado/ausencia de orgasmo.
7	V	La respuesta es verdadera, ya que el objetivo de la terapia sexual consiste en utilizar los recursos necesarios para hacer transitar este sistema de relación sexual percibido como insatisfactorio, hacia una nueva percepción de satisfacción.
8	b	Según Mace, Bannerman y Burton (1974), la sexualidad saludable debe incluir tres elementos básicos: 1) aptitud para disfrutar de la actividad sexual, reproductora y regularla de conformidad a una ética personal y social, 2) ausencia de temores, sentimientos de vergüenza, culpabilidad y otros factores psicológicos que inhiban la reacción sexual o perturben las relaciones sexuales y 3) la ausencia de trastornos orgánicos, enfermedades y deficiencias que entorpezcan la actividad sexual y reproductora.
9	a, b y d	Para la comprensión de las dificultades con el deseo erótico deben considerarse los siguientes criterios: frecuencia, intensidad y orientación del deseo.
10	b y c	A la hora de valorar el grado en que una "peculiaridad" de la configuración del deseo sexual se convierte en un "trastorno", los criterios a tomar en cuenta son: grado de compulsión y grado de exclusividad.

[Ir a la autoevaluación](#)



---

## 5. Referencias bibliográficas

---

- Abril, A., Ariza, M., Quesada, A. y García J. (2014). Creencias del profesorado en ejercicio y en formación sobre el aprendizaje por investigación. *Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias*. 11(1), 22-33.
- Adams, R., y Laursen, B. (2001). The Organization and Dynamics of Adolescent Conflict with Parents and Friends. *Journal of Marriage and Family*, 63, 97-110.
- Amezúa, E. (1976). *Amor, sexo y ternura otra concepción y vivencia de la sexualidad*. Ediciones ADRA.
- Angulo, J., Eguizabal, J. y García M. (2008). Sexualidad y erotismo en la Prehistoria. *Revista Internacional de Andrología* 6(2), 127-139.
- Arango de Montis, I (2008). *Sexualidad Humana*. Manual Moderno.
- Bados, A y Garcia E. (2014). *Resolución de problemas*. Universidad de Barcelona
- Barraca, J. (2015). *Terapia integral de pareja*. Editorial Síntesis.
- Bastian, A., Gruber, J. y Brooks-Gunn. (2006). Pubertal Processes and Physiological Growth in Adolescence en G, Adams y M, Berzonsky (Ed.), *Blackwell Hand of Adolescence* (1.<sup>a</sup> Ed., pp.24-47)
- Besoain, A., Sharim, K., Carmona, S., Bravo, M y Barrientos D. (2017). Sin conflicto y sin deseo: Las tensiones de la individualización en la experiencia de pareja de jóvenes chilenos. *Revista CES psicología*, 10(1). 109-128.
- Boscán, L. (2015). Constructivismo vs. Biologismo en la explicación del género, ¿confrontación superada? *Utopía y praxis latinoamericana*, 20(68), 51-64.

- Castelo-Branco, C y Molero F. (2019). Manual de sexología clínica. Panamericana
- Crespi, E. (2015). *Terapia sexual en pareja*. Editorial Síntesis.
- Costa, N. y da Barros, R. (2008). Celos: un ejercicio de interpretación desde la perspectiva del análisis de la conducta. *Diversitas*, 4(1), 139-147.
- Ellis, H. (1905). *Studies in the Psychology of sex. The Evolution of Modesty; The Phenomena of Sexual Periodicity; Auto-Erotism*. Project Gutenberg.
- Franco-Mariscal, A. (2015). Competencias científicas en la enseñanza y el aprendizaje por investigación. Un estudio de caso sobre corrosión de metales en secundaria. *Enseñanza de las ciencias* 33(2), 231-252.
- Fuertes, A.M. y López, F.S. (1997). Aproximaciones al estudio de la sexualidad. Salamanca: Amarú.
- Gómez, J. (2014). *Psicología de la sexualidad*. Alianza Editorial
- Gomezjurado, J. (2019) *Amor y sexo en la historia de Quito*. PPL Impresores.
- Grafenberg (1950). El papel del orgasmo femenino. *Revista Internacional de Sexología*, 3(3). 145-148.
- Hazan, C., y Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hutchinson, K., Suárez, C. y Labrador, F. (2015). Vida en pareja en F. Labrador (Ed.), *Intervención psicológica en terapia de pareja* (1ra Ed., pp. 17-23). Psicología Pirámide.
- Jiménez, M. (29 de octubre de 2015). ¿Existe la asexualidad? Diario Libre. <https://www.diariolibre.com/estilos/existe-la-asexualidad-BF1531614>.
- Katchadourian, H. (1979). *Human sexuality. A comparative and developmental perspective*. University of California Press.
- Kaplan, H. S. (1974): *The new sex therapy. Active treatment of sexual dysfunctions*. Brunner and Mazel Publication.

- Kinsey, A., Pomeroy, W. y Martin, C. E. (1948). *Sexual behavior in the human male*. Saunders Company.
- Labrador, F. (2015). Intervención psicológica en terapia de pareja. Psicología Pirámide.
- León, C. (2015). La gestión de conflictos en las organizaciones complejas. Universidad internacional de Andalucía.
- Levine, S. (1992). Sexual live. A clinician's guide. New York: Plenun Press.
- López, F. (1984). *Lecciones de sexología. Introducción e historia*. Facultad de Filosofía y C.C.E.E. Universidad de Salamanca.
- López, N. (2010). El cigoto de nuestra especie es el cuerpo humano. *Pers. boét* 14(2), 120-140.
- Lozano, J y Ledo, G. (2008). Apuntes sobre la génesis del espacio psicológico en la obra El Onanismo, de Samuel-Auguste Tissot (1760). *Revista de historia de la psicología* 29(3/4), 101-106.
- Lucas, M. (2009). Sed de piel: ¿Feminizar el futuro? Prismática.
- Masters, W. y Johnson, V. (1966). *Human sexual response*. Little Brown.
- Moreira, P. (2019). Síndrome de insensibilidad androgénica. A propósito de un caso clínico. *MetroCiencia* 28 (1), 40-47.
- Moore, C. (1994): Negociación y mediación. San Sebastián, Gernika Gogoratuz.
- Nadales, M. (15 al 31 de octubre de 2019). La sexualidad femenina en la edad media. [Comunicación]. IX Conferencia virtual sobre Historia de las mujeres, Jaén, España.
- Organización Mundial de la Salud. (2006). Defining sexual health: report of a technical consultation on sexual health, 28-31 January 2002, Geneva.
- Rathus, S. Nevid, J y Ficher-Rahtus L. (2005). Sexualidad Humana. Pearson.
- Ríos, J. (2006). *La pareja: modelos de relación y estilos de terapia*. Editorial CCS.

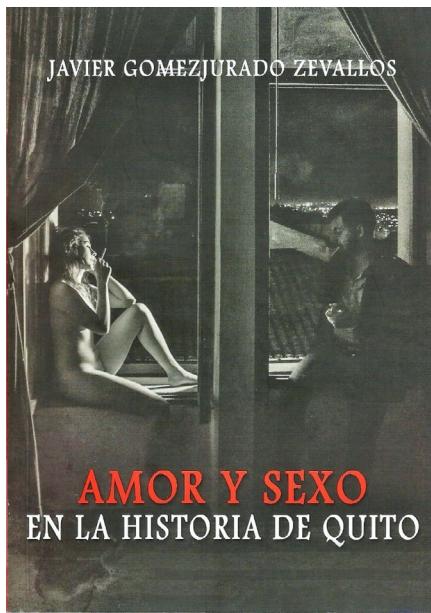
- Rosen, R. y Leiblum, S. (1995). Hipoactive sexual desire. *The psychiatric clinics of North America*, 18(1), 107-119.
- Schnarch, D. (1991). Constructing the sexual crucible. An integration of sexual and marital therapy. Nueva York: W.W. Norton & Company.
- Vera-Gamboa, L. (1998). Historia de la sexualidad. *Rev. Biomed.* 9 (2), 116-121.
- Vinyamata, E. (2015). Conflictología. *Revista de paz y conflictos*, 8(1), 9-24.
- Whipple, B y Komiesaruk, B. (1992). Psychological corelates of imagery-induced orgasm in women. *Archives of sexual behavior*, 21(2), 121-134.
- Zapata, R & Gutiérrez, M (2016). *Salud sexual y reproductiva*. Editorial Universidad de Almería.
- Zapata, R., Soriano, E. Marín, R. (2016). Sexualidades y sexología. En R. M. Zapata y M. I. Gutierrez (Eds.), Almería: Salud Sexual y reproductiva (pp.45-52). Universidad de Almería.



## 6. Anexos

### Amor y sexo en la historia de Quito

Portada del libro “Amor y sexo en la historia de Quito”



**Fuente:** Revista Gestión (<https://www.revistagestion.ec/libros/amor-y-sexo-en-la-historia-de-quito>)

**Reseña amor y sexo en la historia de Quito:** Gracias a su vasto conocimiento sobre la historia de Quito, Javier Gómezjurado (2019) aborda magistralmente en esta obra uno de los temas más vetados y rodeados de prejuicios como es el amor y el sexo en la vida de la ciudad, partiendo desde la época precolombina hasta llegar al siglo XXI. Durante este recorrido humano e histórico, el autor realiza un estudio pormenorizado de temas poco difundidos o discutidos en nuestro medio como la homosexualidad en los pueblos precolombinos, el adulterio, la bigamia, el sexo en los conventos, los hijos expósitos, la sodomía y el lesbianismo, entre otros, dejando sin sustento la imagen que siempre se nos ha vendido del “Quito colonial y conventual”. Siguiendo esta misma línea de trabajo, el historiador se adentra en la vida republicana de la ciudad para develar

*los amores libertarios y presidenciales, o relatar las hazañas de las chullitas y vampiresas quiteñas, y así introducirnos en el mundo de los prostíbulos como el recordado “Palacio del Diablo”. Ya en las postrimerías del siglo XXI, analiza al erotismo y al sexo desde la perspectiva de la literatura, el cine, la música y las prácticas culturales, dejando abierta la puerta para un necesario debate que demanda un desprejuiciado estudio de la historia de ese otro Quito, tan negado como deseado.*

## Sed de piel

### Portada del libro “sed de piel”



**Fuente:** Casa del libro (<https://www.casadellibro.com/libro-sed-de-piel-feminizar-el-futuro/9788488909367/1610883>)

**Reseña de sed de piel:** En tan solo 2,5 cm<sup>2</sup> de piel humana hay 1300 células nerviosas. Cada una de las yemas de los dedos tiene unos 100 receptores nerviosos. Entre todos los mamíferos, los humanos tenemos la piel con más cantidad y variedad de corpúsculos sensitivos, pero también nuestra agresividad es la que utiliza las formas más variadas y crueles para hacer daño. Nuestra necesidad de contacto, de apego y de cariño, supera ampliamente la de cualquier otro mamífero. Pero en muchas sociedades humanas, esta necesidad apenas se satisface. En otras, bastante. ¿Por qué? ¿Cuáles son los orígenes del sexo? ¿Cuáles son las claves del hecho sexual humano? ¿Por qué la sexualidad humana es tan diferente? ¿Qué determina la moral sexual cultural? ¿Están relacionadas la agresividad y la represión sexual? ¿y el papel de lo femenino? ¿Es la sexualidad un elemento clave en el futuro de la humanidad? Bucear en las claves filogenéticas, antropológicas, socio biológicas, socioculturales y psicoanalíticas del hecho sexual humano, es una aventura divertida y enriquecedora, en la que nos podemos introducir, guiados por el autor.



## 7. Recursos

**UNIDAD 4: LA PAREJA - ASPECTOS GENERALES**

Elaborado:  
Mgtr. Eugenio Fabián Macas Ordoñez

**soy+ utpl**

Los seres humanos nacemos con una tendencia a establecer vínculos afectivos (Zapata y Gutiérrez, 2016). Es así que, la relación de pareja se configura como un elemento importante en la vida de un individuo, ya que la persona puede obtener satisfacción no solo a nivel individual sino también a nivel social (Becerril, 2001).

Para la presente unidad abordaremos algunos aspectos generales sobre la pareja. Por ello empezaremos con algunas definiciones:

**soy+ utpl**

Para Campo y Linares (2002) la pareja es el conjunto de dos personas, generalmente de diferente género y provenientes de distintas familias; que toman la decisión de estar juntos para cumplir metas u objetivos, donde el apoyo mutuo es un espacio que se convierte en algo exclusivo para ambos, pero que, a su vez, comparten con su entorno social. Esta relación suele incluir cierto grado de convivencia, aunque no necesariamente en un hogar común.

Por su parte, Orlandini (1995) señala que la pareja es aquella constituida por dos seres humanos, quienes comparten y son partícipes de intercambio de muestras de cariño, ternura, amor y sexo en un tiempo determinado, es decir, hasta que los mismos tomen la decisión de compartir juntos sus vivencias.

**soy+ utpl**

Para Maureira (2011) la pareja se entiende como una dinámica relacional humana, en donde las experiencias y vivencias están fuertemente influenciadas por la cultura y sociedad donde ésta tenga lugar. Puesto que, estos factores determinarán en gran medida la forma de pensar y actuar que los individuos tengan acerca de la relación (p.324).

Es así que, las relaciones de pareja, como todas las relaciones sociales, están marcadas por una moral; que se manifiesta cuando se definen prototipos de vida, normalizando las parejas de hombres y mujeres ideales. De tal forma que, cuando se toma decisiones de emparejamiento, se enjuician las acciones del otro y sus consecuencias; además, se realzan sus saberes, acciones y situaciones en que se ven inmersos.

La convivencia en pareja sigue siendo la opción prioritaria de las personas, a pesar de los múltiples cambios acontecidos en las últimas décadas. La opción de vivir en pareja tiene múltiples ventajas: desde el incremento de interacciones afectivas hasta compartir momentos de ocio o facilitar las interacciones sexuales, pasando por ventajas económicas como afrontar los gastos entre dos (Labrador, 2015).

De acuerdo a Wade y Pevalin (2004) las personas que viven en pareja, siempre y cuando la relación sea positiva, reportan tener un:

- Mejor ajuste psicológico.
- Mejor estado de salud.
- Menos probabilidad de llevar a cabo conductas de riesgo.

Es decir, la vida en pareja es un factor positivo relevante para la percepción de felicidad (Keyes y Waterman, 2003). Por lo contrario, cuando existen problemas importantes en la pareja, sus miembros presentan mayor probabilidad de desarrollar trastornos de consumo de sustancia, síntomas depresivos, malestar personal, estrés e incluso conductas violentas a nivel físico, verbal y psicológico cuando los problemas no son manejados de manera adecuada (Hernando-Gómez et al., 2016; Rehman et al., 2008; Whisman, 2007).



soy+ utpl

#### 4.1. LA VIDA EN PAREJA Y SU IMPORTANCIA

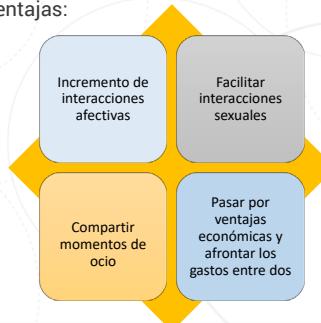
La vida en pareja es la opción mayoritariamente escogida por las personas adultas (Labrador, 2015). En este sentido, Van de Bongardt et al. (2015) sostienen que las relaciones románticas durante la edad adulta tienen un impacto importante en el desarrollo psicosocial a la hora de establecer y mantener las relaciones emocionales, así como implicaciones en la salud, el bienestar y el ajuste psicológico (Iglesias-García et al., 2019). Además, de la integración social ya que es una forma de vida frente a la vida en solitario (Labrador, 2015).



soy+ utpl

## 4.1. LA VIDA EN PAREJA Y SU IMPORTANCIA

Como se ha mencionado anteriormente, la convivencia en pareja se ha vuelto una prioridad, ya que el amor que existe entre estas permite crear un ambiente armonioso y agradable que motiva a construir una relación sana. Es así que la opción de vivir en pareja tiene varias ventajas:



soy+ utpl

## 4.1. LA VIDA EN PAREJA Y SU IMPORTANCIA

La vida de pareja también involucra la necesidad de espacios personales para cada uno de sus miembros. Esto significa que cada uno tenga espacios de tiempo para desarrollarse como persona y aportar elementos nuevos para enriquecer la relación.



soy+ utpl

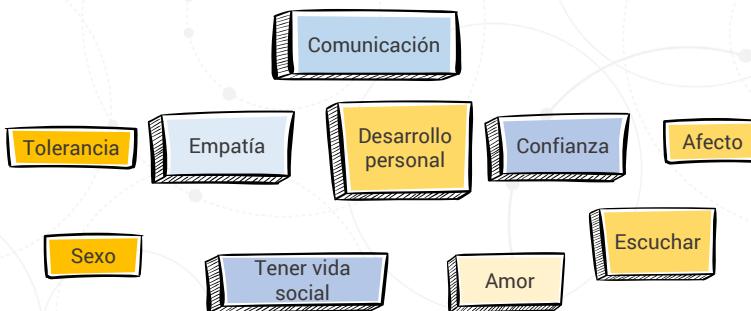
## 4.1. LA VIDA EN PAREJA Y SU IMPORTANCIA

La expresión del afecto es otro elemento fundamental en la vida de pareja y en cierto modo define la opción de vivir juntos. Por lo general, un hombre y una mujer deciden convivir en base a la necesidad de estar juntos y de expresar su amor. Las expresiones de amor y afecto constituyen un lenguaje común entre los miembros de la pareja, ya que cada uno manifiesta sus emociones y sentimientos.

Las fórmulas mágicas para mantener una buena convivencia a nivel de pareja no existen, sin embargo, deben haber las buenas intenciones y el interés de hacer de la relación una vida armoniosa con disposición al crecimiento diario.

## 4.1. LA VIDA EN PAREJA Y SU IMPORTANCIA

A continuación, se enumeran y describen diez factores claves con los cuales las parejas podrán sobrevivir al paso de los años y a la rutina.



## 4.1. LA VIDA EN PAREJA Y SU IMPORTANCIA

**1. Comunicación:** es un aspecto que debe estar presente en todo tipo de relación, permite poner límites, expresar diferencias y llegar a soluciones (Navarrete, 2007). No se trata de hablar mucho, sino poder expresar a la pareja los sentimientos, inquietudes y proyectos. Si existe una buena comunicación es fácil resolver los problemas que van surgiendo y por lo tanto existe madurez en la relación.

**soy+ utpl**

## 4.1. LA VIDA EN PAREJA Y SU IMPORTANCIA

**2. Escuchar:** consiste en mostrar una actitud de interés y de gusto para comprender las experiencias o necesidades expresadas por la pareja. Significa prestar atención a todo lo mencionado por la otra persona y no interrumpir; ya que mostrar una actitud de distracción puede ser incómodo y romper la corriente de solidaridad con la pareja. Por lo tanto, saber escuchar ayuda a comunicarse mejor, a crear lazos especiales de unión y complicidad entre los dos (Nader y Polanía, 2014).

**soy+ utpl**

---

## 4.1. LA VIDA EN PAREJA Y SU IMPORTANCIA

**3. Empatía:** es la capacidad de ponerse en el lugar de las otras personas, desarrolla sentimientos altruistas que permiten la cooperación, el reparto, la solidaridad y el apoyo mutuo. En las relaciones de pareja, la empatía es imprescindible para cultivar la comunicación y la negociación pacífica de los conflictos que surgen de la idiosincrasia individual de cada sujeto y permite que las relaciones vayan tiñéndose de complicidad y apego, elementos imprescindibles para la estabilidad de la pareja (Rathus et al., 2005).



---

## 4.1. LA VIDA EN PAREJA Y SU IMPORTANCIA

**4. Tolerancia:** permite disminuir el dolor de las conductas negativas del otro; sin embargo, este es uno de los puntos más difíciles de llevar a cabo, ya que en ocasiones la pareja deja de esforzarse por impedir, evitar o escapar de la "conducta ofensiva" de su pareja (Barlow, 2014). Por ello, se trata de aprender a reconocer los aspectos positivos del comportamiento del compañero, destacar los rasgos de la pareja aunque sean distintos se complementan para que "el conjunto sea mayor que la suma de las partes" (Nezu et al., 2006).



## 4.1. LA VIDA EN PAREJA Y SU IMPORTANCIA

**5. Desarrollo personal:** Una buena relación apunta a que cada uno de los miembros de la pareja desarrolle su máximo potencial. Esto implica dejar el egoísmo a lado y estar en posesión de una seguridad personal tal que deje crecer al otro sin sentirse amenazado y que confíe en la otra persona (Mamariam, 2017). Por ello, es muy importante entender que aunque vivan en pareja, siguen siendo personas independientes, con personalidad y vidas propias. Pero, para conseguir el equilibrio en la pareja es básico que cuenten con objetivos comunes en la vida: casa, trabajo, hijos, viajes, vida en pareja, etc. Además, es importante que sientan la unión entre ambos como un hecho que va más allá de lo material, una conexión espiritual, una forma común de sentir la vida y la relación.

## 4.1. LA VIDA EN PAREJA Y SU IMPORTANCIA

**6. Tener vida social:** como en toda relación de pareja aunque al principio sólo deseen estar juntos, es fundamental que tengan vida social. Pero no solo de forma individual sino como pareja. Esto significa tener amistades comunes con las que puedan hacer planes, además, de extenderse también hacia la familia. El hecho de salir y divertirse juntos les hará sentirse bien, contarán con emociones y experiencias nuevas dentro de la vida de pareja. También, es importante que ambos sean capaces de seguir disfrutando de amistades propias, los cuales de forma honesta y sana enriquecerán su crecimiento personal.

---

## 4.1. LA VIDA EN PAREJA Y SU IMPORTANCIA

**7. Confianza:** permite a los miembros de la pareja sentirse confiados en que revelar sentimientos íntimos no provoca el ridículo o el rechazo. La confianza normalmente se construye gradualmente, cuando los miembros de la pareja aprenden que es seguro compartir confidencias. De tal forma que, los sentimientos de confianza incrementan la buena disposición de los miembros en la interacción de pareja (Rathus et al., 2005).



---

## 4.1. LA VIDA EN PAREJA Y SU IMPORTANCIA

**8. Afecto:** el afecto hacia la pareja surge por los sentimientos de cercanía, vínculo afectivo y relación con el otro (Rathus et al., 2005); y, consiste en la demostración de amor. Este elemento es imprescindible para que una relación sobreviva. Las carencias afectivas suelen terminar con muchas parejas. Por ello, es importante tener siempre una actitud cariñosa hacia la pareja y realizar demostraciones de cariño aunque lleven muchos años juntos.



---

## 4.1. LA VIDA EN PAREJA Y SU IMPORTANCIA

**9. Sexo:** se relaciona con el acto sexual considerado como una de las interacciones más vulnerables que la pareja puede establecer, trae consigo el hecho de que la persona tiene que mostrarse tal cual es ante el otro, además de configurarse como el proceso de dar y recibir placer, aquí intervienen mecanismos físicos y psicológicos que adquieren un gran significado para la pareja (Díaz 2003, p.4).



---

## 4.1. LA VIDA EN PAREJA Y SU IMPORTANCIA

**10. Amor:** el amor es una de las emociones más complejas e importantes para las personas (Zapata y Gutiérrez, 2016). Amar es un acto de madurez, llegado a ser espontáneo y consciente a la vez. Se compone de tres elementos: intimidad, pasión y compromiso. Siendo importante demostrar esta emoción ya que permite que la relación se engrandezca y pase a mayores niveles de madurez.



## 4.1. LA VIDA EN PAREJA Y SU IMPORTANCIA

Como se ha visto anteriormente, la relación de pareja es un aspecto vital en el ser humano. Sobretodo en gran parte de Occidente se considera que aquellos que tienen una pareja son significativamente más felices y plenos que quienes no la tienen (Rodríguez, 2017). De tal forma que, el matrimonio satisface necesidades personales y culturales, legitima las relaciones sexuales, permite mantener una vida hogareña y proporciona una institución en la que los hijos pueden sentirse apoyados e integrados en una sociedad (Rathus et al., 2005).



## 4.2. LOS IDEALES DE LA PAREJA

La cultura se conforma en gran parte por ideales que dictan los rangos y clases de fines, deseos o metas que son socialmente aprobadas y recomendadas para cada categoría social (Rodríguez, 2017).

Sin embargo, como planteó el sociólogo Durkheim (2007): "el ideal no es solamente algo que falta y que se desea, no es un simple futuro al cual se aspira. Es algo que tiene su propia manera de ser: tiene su realidad. Se lo concibe encumbrado, impersonal, por encima de las voluntades particulares que mueve" (pp. 115-116).



## 4.2. LOS IDEALES DE LA PAREJA

Los ideales son sociales pues remiten a algo que se aprueba colectivamente y tienen un carácter simplificado y esquemático (Rodríguez, 2017). De tal forma que, el amor es un constructo social que va cambiando acorde a las estructuras socioculturales que prevalezcan en el tiempo. Es así que, desde tiempos antiguos el amor opta diferentes conceptualizaciones dependiendo de la cultura y la sociedad en que se desenvuelve; el nacimiento del amor romántico subyace en la época del romanticismo en el siglo XIX, y desde ese entonces se ha encargado de conectar lo irracional con el amor (Caro García y Monreal Gimeno, 2017).

soy+ utpl

## 4.2. LOS IDEALES DE LA PAREJA

En nuestra sociedad se mantiene vigente un modelo de amor romántico asociado a creencias que idealizan a la pareja y desestiman sus defectos y comportamientos negativos, se sobrevalora el sacrificio y el sufrimiento por amor (Hernández et al., 2007). Por ello, el amor romántico es conocido en la sociedad como un “amor ideal o pasional”, donde su principio es la perfección de lo espiritual, emocional y sexual entre hombres y mujeres, provocando dependencia y necesidad de ser amado (Branden, 2000).

soy+ utpl

## 4.2. LOS IDEALES DE LA PAREJA

Los ideales de pareja o de un amor romántico circulan en múltiples plataformas mediáticas, en comunidades locales y en nuestras interacciones cotidianas. Tienen importancia porque sirven para establecer qué tipo de experiencias merecen nuestra aprobación, remiten a concepciones de perfección, y configuran pautas que regulan lo pensable, lo decible y lo actuável (Rodríguez, 2017).

Estos patrones socioculturales se encuentran arraigados a la subjetividad, donde el amor se encuentra íntimamente relacionado con mitos románticos normalizados por la sociedad, los cuales conlleven a la idealización y planeación irreal de expectativas basadas en el sexismo que están relacionadas con creencias patriarcales y distinciones sociales entre géneros (García et al., 2019).

## 4.2. LOS IDEALES DE LA PAREJA

Por ejemplo, para Flores (2019) la vida de las mujeres gira en torno al amor de pareja, internalizan la idea del príncipe azul que las rescatará e idealizan el amor de pareja; creen que son dependientes y se entregan a la búsqueda de protección y afecto.

Desde una perspectiva interna este amor engloba dos tipos de personas: la real, aquella que se conoce; y, la ideal, fundada en la imaginación, fantasía y peculiaridades que no existen en la pareja (Carreño-Meléndez et al., 2011). Por consiguiente, el amor romántico se encuentra basado por conductas y comportamientos ficticios, donde la omnipotencia figura como actor principal (Penado-Abilleira y Rodicio-García, 2018).

### 4.3. LA PAREJA EN LA ACTUALIDAD

A partir del nacimiento, la vida será una sucesión de experiencias, relaciones, vínculos y conexiones que darán cuenta de una historia personal de permanente interacción, con el mundo y con los demás (Rodríguez, 2004).

En tal sentido, existe un amplio espectro de relaciones que se configuran en el transcurso de la vida de las personas, entre los cuales se encuentra la relación de pareja, que permite a las personas ofrecer y recibir valoración intelectual, emocional y física (Cervantes, 2011). Este vínculo es significativo, supone una estabilidad temporal, permite consensos, posee características definitorias y proyecciones futuras entre los implicados (De la Espriella, 2008).

soy+ utpl

### 4.3. LA PAREJA EN LA ACTUALIDAD

Sin embargo, la relación de pareja es parte de una sociedad cambiante y limitante que impone todas aquellas maneras en que se tiene que vivir el ser humano para pertenecer a esta. En cada época de la historia la cultura adquiere características que influyen en el establecimiento y mantenimiento de los vínculos de pareja.

Es así que, la pareja contemporánea o moderna, inmersa en los cambios, comienza a diversificar las formas de amar. Donde existe una lucha entre estar atado al vínculo conyugal o a las nuevas experiencias en la diversidad de parejas, por ejemplo: quienes no contraen matrimonio y sólo viven juntos, parejas adultas que por decisión propia viven separadas o relaciones triangulares en donde el amor se experimenta fuera de la casa (Fisher citado en Eguiluz, 2014)

soy+ utpl

### 4.3. LA PAREJA EN LA ACTUALIDAD

Entre los nombre más comunes para llamar a las relaciones de pareja no tradicionales tenemos: “amigos especiales”, “amigos con derechos”, “amigovios”, “parche”, “relaciones virtuales” y “relaciones sexuales”, podrían ser consideradas maneras emergentes de nombrar la relación y estar en pareja. También se pueden llamar “free” a las relaciones informales y libres de compromiso.

Estas relaciones se caracterizan por: compartir tiempo, contacto físico, direccionarse hacia el disfrute, con pedidos de fidelidad, pero sin compromiso de respeto o lealtad hacia el otro, y sin construcción de confianza o intimidad. Además, pueden ser una opción de tener varias parejas o tener relaciones a corto plazo o esporádicas (Vizzuetth et al., 2010).

### 4.3. LA PAREJA EN LA ACTUALIDAD

Para Rojas (2013) una relación de poco tiempo, no sería un noviazgo ya que no permitiría el desarrollo de interacciones, sentimientos y emociones que generen intimidad. En este mismo sentido, Bauman (2005) señala que los límites de las relaciones interpersonales ya no son tan claras, se diluyen, se tornan relativas, en virtud de lo que cada persona desea o quiere dar al otro, en esa medida el compromiso, la duración y el apoyo al otro dependen de ello.

### 4.3. LA PAREJA EN LA ACTUALIDAD

Por otra parte, en la actualmente la era tecnológica se ha convertido en el medio más usado para conocer y entablar relaciones con personas en cualquier rincón de la tierra; por consiguiente, hay que comprender que el mundo se encuentra en un cambio constante debido a la presencia de las redes sociales, y, por ende, surgen nuevas formas de comunicación en los individuos (Grucci y Caro, 2018).

Para Martín Montilla et al. (2016) las redes sociales son plataformas digitales donde adolescentes y jóvenes crean un perfil acorde a su personalidad, ven la oportunidad de mostrarse tal y como son por medio de lo que hacen, les gusta o disgusta logrando la aceptación de un grupo. El uso de tecnologías se encuentra presente en las relaciones de pareja, sirve para mantenerse en contacto constante y saber lo que el individuo realiza a cada momento (Vásquez y Pastor, 2018).

### 4.3. LA PAREJA EN LA ACTUALIDAD

Por ello, otra manera de estar en pareja emergente en la contemporaneidad son "las relaciones virtuales", donde los vínculos generan bienestar y placer; además, poseen unas características peculiares: la no limitación del tiempo compartido, relevancia de la palabra escrita como algo que perdura y que puede releerse y reinterpretarse, la continuidad en los encuentros se vuelve algo habitual y necesario estar en conexión con ese otro a través del mundo virtual (Blandón-Hincapié y López-Serna, 2016).

### 4.3. LA PAREJA EN LA ACTUALIDAD

Otro aspecto importante a considerar dentro de este apartado serían las nuevas formas de pareja, ya que la aparición y consolidación de estas se han producido por los cambios en la realidad; dando como resultado el desarrollo y aceptación social de nuevas formas de pareja:



soy+ utpl

### 4.3. LA PAREJA EN LA ACTUALIDAD

#### NUEVAS FORMAS DE PAREJA

**Parejas del mismo sexo:** los procesos básicos que median en estas relaciones son prácticamente idénticos a los de las relaciones heterosexuales.

**Parejas reconstituidas:** una pareja de este tipo va a verse afectada por los mismos factores que la pareja tradicional.

**Parejas que siguen viviendo tras la separación legal:** en algunos casos, diversos factores; en especial los económicos, imponen, al menos de forma temporal, tener que seguir compartiendo la vivienda.

soy+ utpl

## 4.3. LA PAREJA EN LA ACTUALIDAD

Es así que, en la última década han surgido algunos cambios en torno a la relación de pareja; siendo más frecuentes parejas sin hijos, disminución de las parejas con más de dos hijos, incremento de parejas en unión de hecho, familias reconstituidas y parejas del mismo sexo (Labrador, 2015).

Asimismo, los distintos cambios sociales como aumento de las horas de trabajo han conllevado a modificar la vida en pareja como el dedicar menos tiempo a las interacciones personales; dando como resultado cambios en los sentimientos, aparición de quejas, desacuerdos y posterior término de la relación (Labrador, 2015).

soy+ utpl

## 4.3. LA PAREJA EN LA ACTUALIDAD

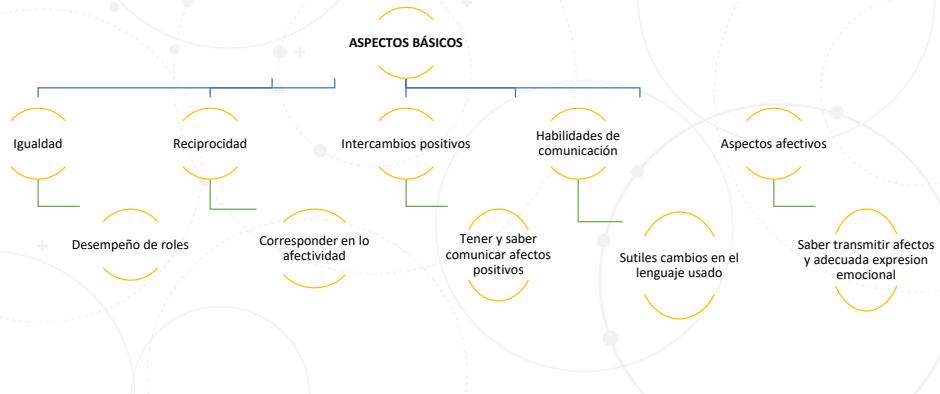
En conclusión, la relación de pareja es una oportunidad de conocer a la otra persona y reafirmar la propia identidad y autoestima así como la satisfacción de diversas funciones socio-afectivas como conocerse, pasarlo bien, disfrutar, enamorarse, platicar, compartir alegrías y sufrimientos (Rojas, 2013). Siendo sinónimo de compromiso, confianza y transcendencia en el tiempo.

De esta manera, se percibe la vida en pareja como una fuente de bienestar y cumplimiento de expectativas personales. Por ello, cuando no se cumplen estos requisitos, se considera una opción prioritaria romper la relación. Pero la realidad no es tan simple: frente a la inexactitud de que «el matrimonio es para toda la vida», se impone la certeza de que «el divorcio sí es para toda la vida» (Labrador, 2015).

soy+ utpl

## 4.4. FACTORES QUE INTERVIENEN EN UNA RELACIÓN DE PAREJA

Existen varios factores que intervienen en la relación de pareja:



soy+ utpl

## 4.4. FACTORES QUE INTERVIENEN EN UNA RELACIÓN DE PAREJA



Un factor relevante que influye en el desarrollo de una relación de pareja es la estabilidad que se obtenga, o se perciba que se obtiene. Asimismo, la igualdad y reciprocidad, junto con los intercambios positivos, son los pilares fundamentales sobre los que se asienta una relación de pareja (Labrador, 2015).

soy+ utpl

## 4.4. FACTORES QUE INTERVIENEN EN UNA RELACIÓN DE PAREJA

La **estabilidad** es un término que se relaciona con el tiempo de duración de la relación de pareja. Sin embargo, tiene que conjugarse junto con la satisfacción, entendida como “sentirse querido”, “estar a gusto con el otro” “sentirse pleno en la relación” y “manifestarse feliz con la pareja” (Zapata y Gutiérrez, 2016).

Una percepción satisfactoria de los intercambios positivos (decir frases bonitas, elogiar, mostrar afecto, etc.), facilitará el mantenimiento de la pareja. Si éste no se da, una de las partes puede tener la percepción de desequilibrio y albergar sentimientos de insatisfacción, de modo que puede empezar a contemplar otras posibilidades fuera de la pareja que se presenten como más atractivas (Labrador, 2015).

## 4.4. FACTORES QUE INTERVIENEN EN UNA RELACIÓN DE PAREJA

En terapia es muy importante tener en cuenta los intercambios reales entre ambos miembros como la percepción de éstos y las expectativas y creencias que tienen acerca de la pareja. En el caso de estar distorsionando la realidad, se debe ayudar a readjustar la percepción de ésta y proceder a incluir las modificaciones oportunas para el sostenimiento de dicha relación (Labrador, 2015).

## 4.4. FACTORES QUE INTERVIENEN EN UNA RELACIÓN DE PAREJA

Uno de los aspectos a destacar en la calidad y el mantenimiento de la relación de pareja son las habilidades de:



El desarrollo de estas habilidades facilitará en gran medida una mayor intimidad en la relación, ya que los miembros de la pareja podrán entenderse mejor y sentirse más próximos y con mayor confianza (Labrador, 2015).

## 4.4. FACTORES QUE INTERVIENEN EN UNA RELACIÓN DE PAREJA

- **Habilidades comunicación:** permiten construir una realidad común, y también a la hora de revertir el modelo de deterioro de la pareja. Mediante cambios en el lenguaje, como: pedir las cosas de otra manera, referirse a la pareja con un tono más amable o hacer referencia a los afectos, se empieza a facilitar la comunicación y la confianza (Labrador, 2015).
- **Habilidades de negociación:** permiten generar una sensación de equidad dentro de la pareja, lo que implica que ambas partes aprendan a tolerar y a ceder ante el otro en determinadas ocasiones.

## 4.4. FACTORES QUE INTERVIENEN EN UNA RELACIÓN DE PAREJA

- **La sexualidad:** es un área exclusiva para la pareja. Independientemente de las prácticas sexuales, las creencias y expectativas que se tengan sobre la sexualidad en la pareja, éstas determinarán en gran medida la calidad de la relación general (Labrador, 2015). Por ello es importante, la negociación sexual que consiste en acordar los encuentros sexuales (en qué momento, cuándo y cómo ocurrirán), prevenir enfermedades sexuales mediante métodos anticonceptivos y determinar el número de hijos que desean a través de la planificación familiar; por tal razón, deben tener en cuenta aspectos sexuales, sentimentales, personales con la condición de que la pareja dialogue y establezcan pactos de manera tranquila (Aguirre Miguélez, 2016).

 soy+ utpl

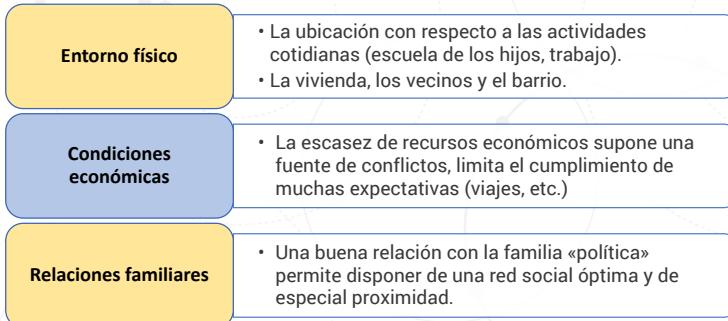
## 4.4. FACTORES QUE INTERVIENEN EN UNA RELACIÓN DE PAREJA

- **Las expectativas de una persona con respecto a lo que debe ser una relación de pareja:** influyen en la forma decisiva en cómo se actúa y cómo se percibe la calidad de la relación. De tal forma que, las expectativas idealizadas o exageradas contribuirán al deterioro en la relación, pues exigen realidades no alcanzables; a la vez generan sentimientos de insatisfacción o frustración, sentimientos que generalmente desembocan en la búsqueda de alternativas a la pareja propia. Si se perciben alternativas disponibles, es más fácil iniciar el cambio (Labrador, 2015).

 soy+ utpl

## 4.4. FACTORES QUE INTERVIENEN EN UNA RELACIÓN DE PAREJA

- **El entorno:** la pareja no está aislada del entorno, sino que depende en gran medida de él.



## 4.4. FACTORES QUE INTERVIENEN EN UNA RELACIÓN DE PAREJA

A continuación se detallan los aspectos relevantes en la relación de pareja:



Aspectos afectivos

Expectativas y afectos cognitivos

#### 4.4.1. Aspectos Afectivos

Los aspectos afectivos aluden a los vínculos afectivos que son determinantes para una buena relación de pareja. Entre estos aspectos se encuentran: una comunicación cálida, un intercambio de estímulos agradables, búsqueda y disfrute de situaciones de intimidad y sexualidad, etc. Para transmitir estos afectos se debe disponer de una adecuada expresión emocional, sobre todo a la hora de comunicar las afectos positivos, ya que genera: una mayor proximidad personal, una relación más cálida y confiada, una actitud de aceptación de la otra persona permitiendo acuerdos más fáciles y una mayor cohesión para afrontar los problemas (Labrador, 2015).

soy+ utpl

#### 4.4.1. Aspectos Afectivos

La manifestación de afectos positivos se manifiesta mediante:

Gestos de cariño y aprecio

Apoyo emocional y empatía

Verbalizaciones  
reconociendo la valía y habilidades de la pareja

Rememorar momentos agradables compartidos

Aconsejar y dejarse aconsejar

Apoyar objetivos e intereses de la pareja

Respetar el derecho del otro, cometer errores y a aprender de ellos

Reconocer las cosas buenas de la pareja

Compartir sentimientos

soy+ utpl

#### 4.4.1. Aspectos Afectivos

Por el contrario, las manifestaciones de afectos negativos como rabia, decepción, tristeza, hostilidad, hastío, culpa, etc., se asocian al incumplimiento de las expectativas de uno o ambos miembros. Las causas de este incumplimiento pueden ser: falta de habilidades, creencias sobre lo que tendría/debería hacer la pareja, desconocimiento por una inadecuada comunicación, sesgos como la adivinación del pensamiento, etc. (Labrador, 2015).

#### 4.4.1. Aspectos Afectivos

De acuerdo a Gottman (1998) existen cuatro formas de manifestar afectos negativos que pueden conllevar a la ruptura de pareja, estas son:

Un diagrama que muestra cuatro círculos interconectados en un cuadrado. Los círculos están dispuestos de la siguiente manera: uno amarillo en la parte superior izquierda, uno azul en la parte superior derecha, uno azul en la parte inferior izquierda y uno gris en la parte inferior derecha. Cada círculo contiene un texto: "Críticas reiteradas" en el amarillo, "Desprecio" en el azul superior, "Actitud defensiva" en el azul inferior y "Indiferencia" en el gris.

Críticas  
reiteradas

Desprecio

Actitud  
defensiva

Indiferencia

#### 4.4.1. Aspectos Afectivos

- **Críticas reiteradas:** son conductas dirigidas a desvalorizar o descalificar a la otra persona. Se manifiesta de diferentes formas mediante:
  - **Atribuciones directas al otro:** «No sirves para nada», «Eres una persona egoísta»)
  - **Preguntas que en realidad son descalificaciones disfrazadas de preguntas:** «¿Por qué eres una persona tan mentirosa?», «¿Dime por qué no te importa nadie más que tú?»)
  - **Descalificaciones globales de la personalidad de la pareja,** rechazando todos sus rasgos: «Eres apático», «Eres raro».

#### 4.4.1. Aspectos Afectivos

- **Desprecio:** se refiere al comportamiento verbal o no verbal que expresa la poca valoración que se siente por el otro («No sirves para nada»). Constituye el mejor predictor de divorcio (Labrador, 2015) junto a evitar el diálogo directo (Carrére et al., 2000).
- **Indiferencia:** son manifestaciones de falta de sensibilidad o atención al otro, no considerando sus opiniones o intereses, habitualmente van acompañadas de tono emocional cortante. Suele producir un efecto negativo de rebote en el interlocutor («Quítate de ahí..., ahora no quiero») (Gottman, 2000; Labrador, 2015). El estudio realizado por Castillo (2019) encontró que, las parejas que llevan más años de relación muestran mayor indiferencia ante los problemas.

#### 4.4.1. Aspectos Afectivos

□ **Actitud defensiva:** es una conducta dirigida a negar el conflicto o la propia responsabilidad, especialmente como respuesta a quejas, consideraciones o sugerencias del otro miembro. Por lo general, consiste en entender la comunicación del otro como un ataque, siendo frecuente también una segunda parte que supone un ataque al otro: «No intentes darmme lecciones» (Labrador, 2015). Es decir, en lugar de entender la queja en su origen cognitivo, conductual y emocional, la pareja se defiende, dando argumentos, negando situaciones, adoptando una actitud de víctima y culpando al otro (Gottman, 2000). Esta actitud es uno de los patrones de conducta que pueden conducir al final de una relación (Driver et al., 2003).

#### 4.4.2. Expectativas y afectos cognitivos

Para hablar de expectativas y afectos cognitivos es importante comprender que las relaciones personales están mediadas por las creencias y esquemas sobre uno mismo y sobre los demás (Labrador, 2015). Ya que dirigen la forma de relacionarse e interactuar con otras personas. Estas creencias se aprenden de fuentes primarias a temprana edad, como: de la familia de origen, las tradiciones culturales, las costumbres y los medios de comunicación (Epstein y Baucom, 2002).



#### 4.4.2. Expectativas y afectos cognitivos

Las creencias influyen en la información a la que cada persona atiende, percibe, almacena y recupera y, por ende, en las atribuciones, interpretaciones y valoraciones que hace de los comportamientos de los otros. A partir de las creencias se establecen las expectativas, que son hipótesis sobre posibles sucesos o acontecimientos que se desea en un futuro (Labrador, 2015).

Las expectativas se forman desde la infancia, mediante los modelos parentales y educativos, amistades, experiencias vividas y la influencia sociocultural (Dattilio, 2005). Las expectativas que se tienen sobre el comportamiento de la propia pareja, van a establecer qué se espera que haga la pareja, y también se juzga cómo debe ser su comportamiento.

soy+ utpl

#### 4.4.2. Expectativas y afectos cognitivos

Sin embargo, las creencias y expectativas sobre el comportamiento de los demás tienen una función adaptativa, ya que facilitan la comprensión y la evaluación de las conductas ajena, así como el aprendizaje de nuevas conductas a partir de la propia experiencia. Pero no siempre las creencias y expectativas son adecuadas o adaptativas, pues suelen dificultar que la persona se ajuste a la realidad (Labrador, 2015).

Diversas causas como: una educación rígida, una experiencia traumática, un grupo de referencia marginal o desadaptado, facilita el desarrollo de expectativas sesgadas o inadecuadas, que generan conflicto en la relación de pareja, dando paso al desarrollo de situaciones problemáticas o al fracaso de la relación.

soy+ utpl

#### 4.4.2. Expectativas y afectos cognitivos

De acuerdo a Epstein et al. (1993) existen tres aspectos cognitivos fundamentales en el abordaje de parejas con problemas:



soy+ utpl

#### 4.4.2. Expectativas y afectos cognitivos

##### a) CREENCIAS SOBRE LA RELACIÓN

Hace referencia a las creencias sobre lo que debe ser una relación de pareja y determinan la forma en que las personas se acercan y tratan de desarrollarla. Las creencias inadecuadas o sesgadas pueden llevar a una persona a actuar de forma negativa en la relación de pareja (Labrador, 2015). Por ejemplo, una mujer que responde con ira destructiva puede pensar que las relaciones son manipuladoras y controladoras, o puede tener una visión de sí misma como indefensa que ha impedido ser assertiva (Dattilio y Padesky, 1995). Es decir, estas creencias definen la calidad de la relación, ya que incrementan o son la causa de los conflictos conyugales (Blumberg et al., 1999).

soy+ utpl

#### 4.4.2. Expectativas y afectos cognitivos

##### a) CREENCIAS SOBRE LA RELACIÓN

Entre las creencias inadecuadas o sesgos con respecto a lo que debe ser la relación de pareja se han destacado las siguientes:

Inferencia arbitraria	Adivinación de pensamiento
Abstracción selectiva	Personalización
Sobregeneralización	Pensamiento dicotómico
Magnificación o minimización	Etiquetación



#### 4.4.2. Expectativas y afectos cognitivos

**1. Inferencia arbitraria (el/la inventor/a):** esta creencia consiste en sacar conclusiones rápidas sin pruebas que sustente la evidencia. Por ejemplo: llega tarde a cenar... “debe estar teniendo una aventura”.

**2. Abstracción selectiva (el ojo del halcón):** en este tipo de creencia la información se saca fuera de contexto y se destacan ciertos detalles negativos mientras que se ignora la parte positiva. Por ejemplo: una mujer cuya pareja no responde a su saludo de la primera hora de la mañana llega a la conclusión: “Debe estar enojado conmigo otra vez.” (Dattilio y Padesky, 1995; Labrador, 2015).



#### 4.4.2. Expectativas y afectos cognitivos

**3. Sobregeneralización (el/la absolutista):** este tipo de pensamiento tiene un incidente aislado sirve como modelo o norma permanente para representar todas las situaciones similares. Por ejemplo: un joven tras haber sido rechazado en su primera cita, concluye “todas las mujeres son iguales, siempre seré rechazado”; o, hemos discutido nuevamente, “nuestro matrimonio es un completo fracaso”.

**4. Adivinación de pensamiento o de futuro (el brujo y la pitonisa):** También conocido como lectura de mente, este pensamiento consiste en ser capaz de conocer lo que los otros están pensando o sintiendo sin que éstos lo comuniquen. Por ejemplo: un hombre piensa “se lo que esta pasando por la cabeza, cree que no me entero se sus maniobras”; o, para qué le voy a proponer que vayamos al cine si va a decir que no (Dattilio y Padesky, 1995; Labrador, 2015).

soy+ utpl

#### 4.4.2. Expectativas y afectos cognitivos

**5. Magnificación o minimización (las gafas sin graduar):** Este tipo de pensamiento consiste en que a un suceso o circunstancia se le atribuye una mayor o menor importancia de la que tiene. Por ejemplo: un esposo enojado al descubrir que la chequera no tiene fondos suficientes, le dice a su esposa: “estamos en quiebra económica”; o, si me separo, “mi vida será horrible”; si no recuerda nuestro aniversario, “es que no me quiere”.

**6. Personalización (el dedo acusador):** consiste en atribuir sucesos externos a uno mismo o a la pareja cuando no existen suficientes pruebas para llegar a esa conclusión. Por ejemplo: una mujer encuentra a su marido planchando una camisa ya planchada y piensa: “Es infeliz conmigo”; o, “nuestra relación no funciona porque él es incapaz” (Dattilio y Padesky, 1995; Labrador, 2015).

soy+ utpl

#### 4.4.2. Expectativas y afectos cognitivos

**7. Pensamiento dicotómico (ángel o demonio):** se conoce como pensamiento polarizado, de manera que las experiencias son observadas como todo o nada, un éxito completo o un fracaso total sin puntos intermedios. Por ejemplo: "no hace nada bien", "nunca tiene tiempo para mí", "siempre está quejándose".

**8. Etiquetación (la marcación rápida):** el sujeto utiliza los fallos y errores del pasado para definirse a sí mismo o a los demás; otorga una cualidad sin dar la oportunidad de que el otro se desprenda de ella. Ejemplo: después de continuos errores en la preparación de la comida, uno de ellos piensa, "Soy un desastre, no valgo para nada", en lugar de reconocer su error como ser humano (Dattilio y Padesky, 1995; Labrador, 2015).

#### 4.4.2. Expectativas y afectos cognitivos

**9. Visión de túnel (hechos milagrosos):** consiste en ver aquello que se desea ver o lo que se ajusta a su estado mental actual. Por ejemplo: Un señor que cree que su esposa "hace cualquier cosa que él quiera" puede acusarla y culparla de hacer una elección basada exclusivamente en motivos egoístas.

**10. Explicación sesgada (piensa mal y acertarás):** es un tipo de pensamiento casi suspicaz que las parejas desarrollan en los momentos de conflicto, en el que existe una suposición automática de que su compañero tiene una razón concreta para actuar de esa forma. Por ejemplo: "lo ha hecho adrede, seguro que busca conseguir algo"; una mujer se dice a sí misma "está siendo cariñoso porque probablemente luego desea que haga algo que sabe que odio hacer" (Dattilio y Padesky, 1995; Labrador, 2015).

## 4.4.2. Expectativas y afectos cognitivos

### b) EXPECTATIVAS IRREALES

Por lo general, las personas tienen algunas expectativas respecto a la necesidades que su pareja les satisfará (Dattilio y Padesky, 1995) y cómo deberá hacerlo para lograrlo. Estas expectativas se ven influenciadas por la comparación de la pareja actual (pareja real, lo que el otro miembro hace, dice, piensa, etc.) con la representación de cómo debería ser (pareja ideal) (Labrador, 2015).

Según Dattilio y Padesky (1995) a menudo estas expectativas o anticipaciones producen distorsiones y se transforman en demandas irreales, que en muchas ocasiones no son satisfechas lo cual llevan a minimizar las gratificaciones reales de la pareja, reduciendo así la satisfacción en la relación de pareja (Costa y Serrat, 1982).

soy+ utpl

## 4.4.2. Expectativas y afectos cognitivos

### b) EXPECTATIVAS IRREALES

Las expectativas irreales producen desilusiones y sentimientos de frustración, que pueden provocar, a su vez, comportamientos negativos para la propia relación de pareja (enfado, hostilidad, evitación, etc.). En algunos casos también pueden aparecer problemas debidos a bajas expectativas, pues reducen la motivación o el esfuerzo para el desarrollo de conductas positivas con la pareja (Labrador, 2015). Por ejemplo: cuando una pareja piensa que el amor surge de manera espontánea y que es para siempre, sin realizar esfuerzos por su parte; esta pareja experimentará una profunda desilusión y se sentirá herida cuando surjan problemas (Dattilio y Padesky, 1995).

soy+ utpl

#### 4.4.2. Expectativas y afectos cognitivos

##### b) EXPECTATIVAS IRREALES

En consecuencia, ajustar las expectativas parece un aspecto determinante para una adecuada relación de pareja, pues permitirá identificar y valorar los aspectos positivos y será de ayuda para mantener una apropiada reciprocidad y un equilibrio en los intercambios (Labrador, 2015).



#### 4.4.2. Expectativas y afectos cognitivos

##### c) ATRIBUCIONES ERRÓNEAS

Un tipo de atribuciones que incrementan los problemas, son aquellas en las que se atribuye al otro la responsabilidad de los problemas comunes, se la conoce como "atribución causal" donde "se echa la culpa al otro" (Dattilio y Padesky, 1995).

Independientemente de los sucesos reales, las atribuciones realizadas por ambos miembros de la pareja sobre las causas de los comportamientos del otro, tanto agradables como desagradables, repercuten en el clima emocional de la relación y en la visión general que se tiene de ella. Cuando aparecen problemas o situaciones de conflicto, las atribuciones de causalidad pueden modificar de forma completa el significado de una conducta (Beese y Stratton, 2004).



## 4.4.2. Expectativas y afectos cognitivos

### C) ATRIBUCIONES ERRÓNEAS

La teoría attributional de Kelly señala que la atribución del suceso o situación repercuten emocional y cognitivamente en la forma de actuar de cada miembro.

Existen tres aspectos que permiten atribuir la causalidad de los sucesos o eventos:

- Atribución interna o externa a la persona.
- Consideración del suceso como estable o inestable/situacional.
- Valoración de la situación como global o específica.

## 4.4.2. Expectativas y afectos cognitivos

### C) ATRIBUCIONES ERRÓNEAS

Las parejas felices y estables tienden a realizar atribuciones externas y situacionales de los eventos negativos («Hoy está más enojado debido a sus problemas en el trabajo») y atribuciones internas y estables de los eventos positivos.

Mientras que, las parejas disfuncionales, sin embargo, tienden a utilizar atribuciones internas y estables de los eventos negativos y atribuciones externas y situacionales de los eventos positivos (Holtzworth-Munroe, 1989).

## 4.4.2. Expectativas y afectos cognitivos

### C) ATRIBUCIONES ERRÓNEAS

En ocasiones se observan parejas con problemas inmersas en un círculo vicioso en el que externalizan la culpa y realizan una incorrecta atribución del problema a las acciones y rasgos del carácter del otro, sin llegar a aceptar la responsabilidad de la disfunción de la relación que tienen establecida (Dattilio, 1990). En general, las atribuciones a rasgos globales, internos y estables en la pareja cuando surgen conflictos constituyen un mal pronóstico generando mayor dificultad de cambio y solución.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre Miguélez, A. (2016). Negociaciones de pareja: los trabajos domésticos, la crianza y la construcción de la maternidad y paternidad. *Papeles del CEIC*, 1(152), 1-27. doi: <http://dx.doi.org/10.1387/pceic.15209>
- Barlow, D. (2014). *Clinical Handbook of Psychological Disorders. A Step-by-Step Treatment Manual*. The Guilford Press.
- Bauman, Z. (2005). *Amor líquido. Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. Fondo de Cultura Económica
- Becerril, D. (2001). Relaciones de pareja. *Revista de Educación*, 325, 49-56.
- Blandón-Hincapié, A. y López-Serna, L. (2016). Comprensiones sobre pareja en la actualidad: Jóvenes en busca de estabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1). 505-517.

## BIBLIOGRAFÍA

- Branden, N. (2000). *La psicología del amor romántico:el amor romántico en una época sin romanticismo*. Paidós.
- Campo, C. y Linares, J. L. (2002). *Qué significa ser una pareja*. Ediciones Planeta, S.A.
- Caro García, C., y Monreal Gimeno, M. (2017). Creencias del amor romántico y violencia de género. *International journal of developmental and educational psychology*, 2(1), 47-57.
- Castillo Sotelo, M. (2019). Relación entre el tiempo de unión de la pareja, intimidad sexual y estilos de resolución de conflicto. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 1(2). 276-283.
- De la Espriella Guerrero, R. (2008). Terapia de pareja: abordaje sistémico. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 37(1), 175-186.

## BIBLIOGRAFÍA

- Díaz, J. (2003). *Prevención de los conflictos de pareja*. Desclée de Brouwer.
- Driver, J., Tabares, A., Shapiro, A., Nahm, E. Y., & Gottman, J. M. (2003). *Interactional patterns in marital success and failure: Gottman laboratory studies*. Guilford Press.
- Durkheim, E. (2007). *Juicios de valor y juicios de realidad*. Sociología y filosofía. Miño y Dávila.
- Eguiluz, L. (2014). *Entendiendo a la pareja: Marcos teóricos para el trabajo terapéutico*. Editorial Pax México.
- Epstein, N. B., y Baucom, D. H. (2002). *Enhanced cognitive-behavioral therapy for couples: A contextual approach*. American Psychological Association.

## BIBLIOGRAFÍA

- Flores, V. M. (2019). Mecanismos en la construcción del amor romántico. *Revista de Estudios de Género La Ventana*, 6 (50), pp. 282-305.
- García, J., Hernández, C. y Monter, N. (2019). Amor romántico entre estudiantes universitarios (hombres y mujeres), una mirada desde la perspectiva de género. *Revista de Estudios de Género La Ventana*, 6 (49). 218-247.
- Gottman J. (2000). *The Marriage Clinic. A scientifically based marital therapy*. Norton Professional Books.
- Gottman, J. M. (1998). Psychology and the study of marital processes. *Annual Review of Psychology*, 49, 169-97
- Grucci, M. V., y Caro, J. A. (2018). Redes sociales y dinámicas relacionales: del facebook al "face to face". *Jornadas de jóvenes investigadores AUGM*.

## BIBLIOGRAFÍA

- Hernando-Gómez, Á., Maraver-López, P., y Pazos-Gómez, M. (2016). Experiencias positivas y negativas en relaciones de pareja de jóvenes y adolescentes. *Revista de psicología*, 25(2), 1-19.
- Iglesias-García, M. T., Urbano-Contreras, A., & Martínez-González, R. A. (2019). Escala de Comunicación autopercibida en la relación de pareja (CARP). *Anales de Psicología*, 35(2), 314-322.
- Keyes, C. L. M. y Waterman, M. B. (2003). *Dimensions of well-being and mental health in adulthood*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Labrador, F. (2015). *Intervención psicológica en terapia de pareja*. Pirámide.
- Mamariam, M. (2017). *Rompamos el silencio: prevención y tratamiento de la violencia en la familia*. Ediciones Kairós.

## BIBLIOGRAFÍA

- Martín Montilla, A., Pazos Gómez, M., Montilla Coronado, M. d., y Romero Oliva, C. (2016). Una modalidad actual de violencia de género en parejas de jóvenes: las redes sociales. *Educación XXI*, 19(2), 405-429.
- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1), 321-332.
- Navarrete de Navarrete, G. (2007). El significado del conflicto, desde la perspectiva de género, en las relaciones de dos parejas con menos de diez años de convivencia. *Psychología Avances de la disciplina*, 1(1), 99-131.
- Nezu, A., Maguth, C. y Lombardo, E. (2006). *Formulación de casos y tratamientos Cognitivo-conductuales. Un enfoque basado en problemas*. Manual moderno.
- Orlandini, A. (1995). *El enamoramiento y las parejas*. Editorial Oriente.

## BIBLIOGRAFÍA

- Rathus, S., Nevid, J. y Fichner-Rathus, L. (2005). *Sexualidad humana*. Pearson Prentice Hall.
- Rehman, U. S., Gollan, J. y Mortimer, A. R. (2008). The marital context of depression: Research, limitations, and new directions. *Clinical Psychology Review*, 28(2), 179-198.
- Rodríguez, T. (2017). *El amor y la pareja. Nuevas rutas en las representaciones y prácticas juveniles*. Universidad de Guadalajara.
- Rojas, J. (2013). El noviazgo y otros vínculos afectivos de la juventud mexicana en una sociedad con características postmodernas. *Uaricha*, 10 (23), pp. 120-139.
- Van de Bongardt, D., Yu, R., Dekovic, M., & Meeus, W. (2015). Romantic relationships and sexuality in adolescence and youngadulthood: The role of parents, peers, and partners. *European Journal of Developmental Psychology*, 12, 497-515.

## BIBLIOGRAFÍA

- Vásquez, N., & Pastor, Y. (2018). Uso de redes sociales y mesajería instantánea en relaciones de pareja en la juventud: estudio preliminar. *Health an addictions*, 19(1), 87-98.
- Vizzuetth, A. García, M. & Guzmán, R. (2010). Expectativas sobre la relación de amigovios, free y novios en jóvenes adultos. En S. Rivera, R. Díaz, I. Reyes, R. Sánchez & L. Cruz (2010). *La Psicología Social en México*. Amepso y Unam.
- Wade, T. y Pevalin, D. (2004). Marital Transitions and Mental Health. *Journal of Health and Social Behavior*, 45(2), 155-170.
- Whisman, M. A. (2007). Marital distress and DSM-IV psychiatric disorders in a population-based national survey. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(3), 638-643.
- Zapata, R. M. y Gutiérrez, M. I. (2016). *Salud Sexual y reproductiva*. Universidad de Almería.



## UNIDAD 5: CONFLICTOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA

Elaborado:  
Mgtr. Eugenio Fabián Macas Ordoñez

En semanas anteriores hemos tratado acerca de la pareja (aspectos generales, factores que intervienen en una relación de pareja; así como también, la experiencia amorosa desde la teoría del apego y sus diferentes modelos). Ahora, en la presente unidad abordaremos los conflictos que se presentan en la relación de pareja.



Para dar inicio al presente tema, es importante tomar en cuenta que una relación de pareja es como una montaña rusa llena de altos y bajos, por ende, no es unidireccional, los miembros se encuentran inmersos en diferentes desacuerdos. Por ello, el conflicto es un elemento inevitable en todas las relaciones y de forma especial, en las relaciones de pareja (Ruiz, 2001). Estos conflictos pueden surgir cuando algún integrante percibe que ciertos aspectos de la relación no están funcionando, generando una situación desfavorable, capaz de construir barreras en la comunicación de la pareja y poner en riesgo la estabilidad de la misma. Pero no todo es negativo, los conflictos también pueden ofrecer la oportunidad para crecer, aprender y madurar (Cascón, 2001; Sánchez et al., 2018).

En este sentido, a partir del conflicto los miembros tienen la oportunidad de desarrollar estrategias que les permitan tratar aspectos importantes sobre la relación, construyendo espacios en donde se evalúan las posibilidades o alternativas existentes para dar solución al problema, facilitando el entendimiento y compresión entre las mismas (Fuquen, 2003). Por lo tanto, lo destructivo en las parejas no se relaciona con la cantidad de desacuerdos que estas tengan, sino con el uso de las estrategias disfuncionales que emplean para resolver el dilema (Florez et al., 2004).

Sin embargo, si observamos a nuestro alrededor la realidad de las relaciones de pareja son diversas: parejas rotas y nuevas uniones se alternan en nuestro entorno. Los datos estadísticos en Europa revelan que una de cada cuatro parejas se separan, y, en Estados Unidos una de cada dos. A pesar de ello, la estadística también indica que la unión en pareja constituye un objetivo prioritario para muchas personas; seis de cada diez personas separadas vuelven a implicarse en una nueva relación al cabo de poco tiempo (Larrazabal, 2016).

soy+ utpl

Es así que, la pareja humana ha experimentado grandes cambios a lo largo de la historia, por ejemplo: la búsqueda de la individualidad, la incorporación progresiva de la mujer en la sociedad y los paradigmas culturales impuestos han provocado profundas transformaciones en los roles que desempeñan hoy en día hombres y mujeres llevando a la pareja a estar insertada en un mundo de acelerados cambios sociales, que traen consigo un sinfín de oportunidades, pero que, a su vez, se imponen como un reto a superar (Tapia et al., 2009). Por ello, en el ámbito de la atención psicológica y psiquiátrica se observa, un aumento significativo en la demanda de atención terapéutica a las parejas en crisis (Lazarrabal, 2016).

soy+ utpl

## 5.1. DEFINICIÓN DE CONFLICTOS

Según Vinyamata (2015), el conflicto es un fenómeno propio de los seres vivos, por lo tanto, forma parte de nuestra naturaleza y está presente en la mayoría de los escenarios donde nos desarrollamos: familia, trabajo, amigos, etc. Es así que, las diferencias individuales conllevan al surgimiento de los conflictos, siendo algo inevitable, pero sí que se puede trabajar.



soy+ utpl

## 5.1. DEFINICIÓN DE CONFLICTOS

Para el autor Straus (1979), el conflicto es inevitable, forma parte esencial de las relaciones. En la relación de pareja el conflicto es concurrente e implica estados de tensión, por ende, para liberar dicha tensión los implicados desarrollan habilidades donde se evidencia poder.

El conflicto dentro de una relación de pareja, se produce cuando las acciones de los individuos que la conforman interfieren entre sí, provocando conductas de inestabilidad sobre las cuales se forman barreras que impiden continuar de forma estable el vínculo (Tzeng, 1992).

soy+ utpl

## 5.1. DEFINICIÓN DE CONFLICTOS

Del mismo modo, la incapacidad para regular las emociones también se posiciona como uno de los motivos que abre la puerta a los problemas de pareja; evitando que se pongan en práctica estrategias constructivas para dar solución a las dificultades (Correa y Rodríguez, 2014). Es normal que en las discusiones emergan emociones como el enfado, temor e inseguridad, sin embargo, si no se regulan pueden provocar que la situación termine en un enfrentamiento entre los miembros; haciéndose presente reacciones negativas como insultos, hostilidad e ira; impidiendo que la pareja resuelva el dilema (Papp et al., 2009).

soy+ utpl

## 5.1. DEFINICIÓN DE CONFLICTOS

Por lo tanto, el conflicto se constituye como una parte inherente a la sociedad, surge como resultado de la interacción humana, sin embargo, no debe contemplarse como algo negativo para las personas, a través del mismo la humanidad ha accedido a grandes cambios y ha logrado un progreso sustancial. De hecho, podría afirmarse que la vida sin conflicto, se convertiría en algo monótono, todos se verían obligados a pensar, sentir, actuar e incluso vestir de manera similar, puesto que, el conflicto facilita la expresión de las personas (Silva, 2008).

soy+ utpl

## 5.1. DEFINICIÓN DE CONFLICTOS

Es decir, cierto grado de conflicto es fundamental para la formación y la permanencia de la pareja. Los conflictos no surgen de manera espontánea de la nada, sino que nacen por un conjunto de factores predisponentes, algunos derivados de las características psicológicas de las personas y de su interacción; y otros de las circunstancias exógenas, asociadas a la dinámica del entorno en que se desarrolla la relación (Meza de Luna, 2010).



## 5.1. DEFINICIÓN DE CONFLICTOS

En conclusión, la presencia de conflictos dentro de una relación de pareja es algo normal, estos pueden surgir debido a diversas circunstancias como los celos, desinterés, infidelidad, entre otros. Cuando se presentan permiten a sus integrantes tratar aspectos importantes de la relación mejorando así la comunicación y comprensión, no obstante, si no se manejan de manera oportuna los resultados que se obtienen pueden ser desfavorables para la pareja y, por ende, para su relación.



## 5.2. TIPOS DE CONFLICTOS

De manera general, los conflictos se pueden clasificar en dos grupos:

Positivos

Negativos

soy+ utpl

## 5.2. TIPOS DE CONFLICTOS

- **Los conflictos positivos:** conllevan a una resolución constructiva del dilema (León, 2016). Es decir, ayudan a establecer reglas e indagar estrategias de resolución de conflicto con el fin de proveer seguridad ante lo pactado y evitar fisurar la relación afectiva permitiendo alcanzar el bien personal y de pareja.
- **Los conflictos negativos:** corrompen los intentos por solucionar el problema, trayendo consigo efectos adversos que pueden dificultar la relación de apoyo y confianza, llegando incluso a afectar psicológicamente a las partes involucradas, dando como resultado elevados niveles de tensión, resentimiento o angustia (León, 2016).

soy+ utpl

## 5.2. TIPOS DE CONFLICTOS

Adams y Laursen (2004) por su parte, identificaron tres tipos de conflictos:

- **Coercitivos:** incluyen el afecto negativo y tácticas de resolución negativas.
- **No resueltos:** son aquellos donde las estrategias para resolver el dilema son confusas o no involucran una solución clara
- **Constructivos:** donde se emplean soluciones que involucran el beneficio de ambas partes y resultados favorables.



## 5.2. TIPOS DE CONFLICTOS

Por el contrario, Moore (1994) menciona que existen 5 tipos de conflictos:

- **Los de relación:** pueden surgir debido a la mala comunicación o conductas negativas existentes, por lo que se consideran como innecesarios ya que pueden llevar a consecuencias destructivas.
- **Los de información:** aparecen cuando a los individuos les falta información para tomar decisiones adecuadas o bien sea porque existen opiniones distintas entre los mismos.



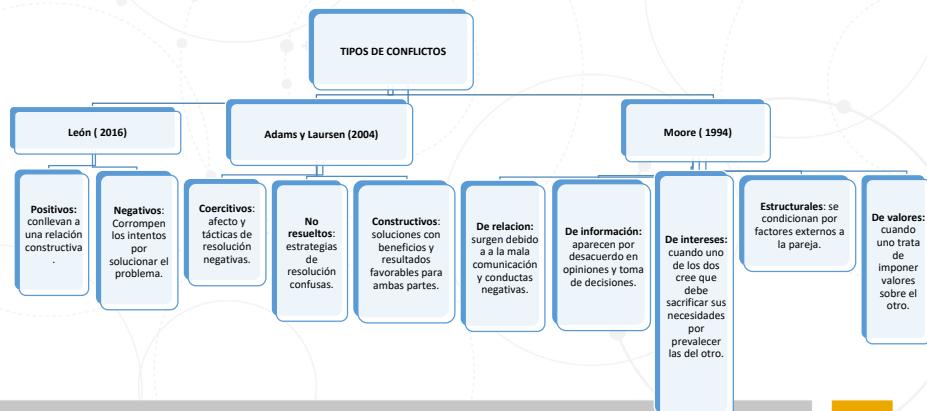
## 5.2. TIPOS DE CONFLICTOS

Por el contrario, Moore (1994) menciona que existen 5 tipos de conflictos:

- **Los de intereses:** se presentan cuando alguno de los miembros tiene la percepción de que sus necesidades tienen que sacrificarse a fin de prevalecer las del otro.
- **Los estructurales:** se condicionan por factores externos a la pareja, como deetc.
- **Los conflictos de valores:** estos tienen lugar cuando un integrante trata de imponer una serie de valores al otro miembro.

## 5.2. TIPOS DE CONFLICTOS

Cada uno de estos tipos de conflictos se detalla en el siguiente gráfico:



### 5.3. CAUSAS MÁS FRECUENTES DE LOS CONFLICTOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA

Los seres humanos no estamos excepto de conflictos, puesto que, cada uno posee necesidades, deseos, intereses y valores diferentes al resto, por consiguiente, se manifiesta el desacuerdo. El enfrentamiento en la pareja aparece cuando en los miembros existen motivaciones de carácter opuesto o se presentan malos entendidos, que pueden causar insatisfacción, frustración, debilitamiento y hasta quebranto de la relación. Las causas que influyen en los conflictos dentro de una relación sentimental son muy variadas, estas dependen de cada individuo o de la pareja.

soy+ utpl

### 5.3. CAUSAS MÁS FRECUENTES DE LOS CONFLICTOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA

Por su parte, Willi (1993) menciona que los conflictos se pueden presentar por diversas causas, siendo la situación sociocultural un desencadenante para que surjan conflictos graves entre los miembros de la pareja, más aún cuando estos se han desarrollado en diferentes contextos culturales y sociales, y han aprendido ideas diferentes sobre lo que debe ser la relación de pareja (p. 21).

Flores (2018) señala que la pareja se encuentra en situaciones de conflicto, cuyos motivos son numerosos como: dinero, actividades domésticas, relaciones con los familiares, educación de los hijos.

soy+ utpl

### 5.3. CAUSAS MÁS FRECUENTES DE LOS CONFLICTOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA

Para Tolorunleke (2014) los conflictos matrimoniales pueden estar sujetos a factores como: incapacidad de la pareja para satisfacer necesidades sexuales de su compañero o incapacidad por parte del jefe del hogar para cubrir las necesidades económicas de la familia (p.22).

Así también, el nacimiento de un hijo genera que los nuevos padres tengan que ajustarse a una nueva etapa de su vida, y en este proceso de adaptación pueden surgir una serie de conflictos a los que la pareja tiene que enfrentarse.

### 5.3. CAUSAS MÁS FRECUENTES DE LOS CONFLICTOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA

Por otro lado, Isaza (2011) encontró en su estudio que las causas más comunes de los dilemas son: problemas de comunicación, infidelidad, pérdida de la libertad, irrespeto verbal o físico, celos, desconfianza y los cambios emocionales o de comportamiento por parte de la pareja. Así mismo, el consumo problemático de alcohol también es capaz de predecir futuros conflictos en las relaciones de pareja (Farrelly et al., 2019, p.537).

### 5.3. CAUSAS MÁS FRECUENTES DE LOS CONFLICTOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA

Por otra parte, Valor-Segura et al. (2010) establece que las emociones juegan un papel muy importante en la aparición de conflictos, siendo así que, en el caso de los hombres, las emociones como furia, enfado y desprecio indican una mayor frecuencia de conflictos en sus relaciones. Esto debido a que el rol masculino tradicional, les facilita expresar este tipo de emociones de manera abierta.

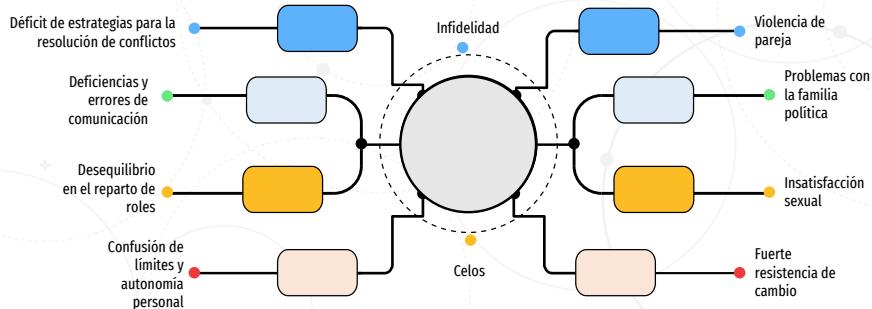
También una fuente de conflicto son las expectativas idealizadas, en donde los individuos se centran en la idea de encontrar una pareja “perfecta” creada bajo sus propias expectativas, y cuando estas no se cumplen aparece la insatisfacción y con ella, los problemas en la relación (Larrañabal, 2016).

### 5.3. CAUSAS MÁS FRECUENTES DE LOS CONFLICTOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA

En la actualidad, el uso excesivo de las redes sociales y mensajería instantánea provocan una serie de conflictos y tensiones en la pareja. Puesto que, está sujeto a cuestiones como: que un miembro escriba mensajes en su celular mientras se encuentra con su pareja, que su compañero reciba y hable por mensaje con personas del sexo opuesto que apenas conocen, llevando a la pareja a enfrentar discusiones y controversias (Vázquez y Pastor, 2019).

## 5.3. CAUSAS MÁS FRECUENTES DE LOS CONFLICTOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA

A continuación se describen las principales causas que generan conflicto en la relación de pareja:



soy+ utpl

### 5.3.1. Déficit de estrategias para la resolución de problemas

Convivir con un compañero sentimental es un reto que requiere de gran esfuerzo; sin embargo, son escasas las habilidades que poseen los individuos para resolver los conflictos que trae consigo la cohabitación, por ello las relaciones se frustran y terminan en ruptura (Larrañabal, 2016). Ya que el amor no es suficiente para hacer frente a los conflictos que cada vez se muestran más graves (Zapata y Gutiérrez, 2016).

soy+ utpl

### 5.3.1. Déficit de estrategias para la resolución de problemas

En este sentido, la resolución de conflictos hace referencia a las conductas interpersonales que permiten controlar los desacuerdos (Flora y Sergrin, 2015) permitiendo fortalecer los lazos, profundizar el compromiso y aumentar el amor. Pero, si existen dificultades para resolver los problemas dentro de la pareja, estos se agravan provocando la destrucción del vínculo (García, 2002) y un deterioro en la calidad de la relación, en el bienestar subjetivo y en la autoestima de los miembros de la pareja (Sánchez et al., 2018).

soy+ utpl

### 5.3.1. Déficit de estrategias para la resolución de problemas

Según Bados y García (2014) dentro del proceso de resolución de conflictos pueden estar presentes ciertos factores que impiden a las partes llegar a un común acuerdo, estos pueden ser:

- No reconocer la existencia del problema o negar su existencia.
- Sentir que no se posee la capacidad o actitud suficiente para enfrentar la situación.
- No ser capaz de buscar distintas soluciones al dilema.
- Mostrar una actitud desinteresada a la hora resolver el problema.

soy+ utpl

### 5.3.1. Déficit de estrategias para la resolución de problemas

Según Bados y García (2014) dentro del proceso de resolución de conflictos pueden estar presentes ciertos factores que impiden a las partes llegar a un común acuerdo, estos pueden ser:

- Incapacidad de generar varias opciones de solución.
- Posponer la toma de decisiones para llegar a una solución.
- Incapacidad para controlar las emociones.

### 5.3.1. Déficit de estrategias para la resolución de problemas

Así mismo, Correa y Rodríguez (2014) señalan que elementos como: carencia de habilidades sociales y mala comunicación, pueden dificultar que las parejas solucionen sus conflictos de manera adecuada. Por otro lado, Papp et al. (2009) mencionan que la falta de control emocional también cumple un papel esencial, siendo así que, emociones como el enfado, ira, hostilidad y temor impiden que los miembros logren acuerdos que los beneficien.

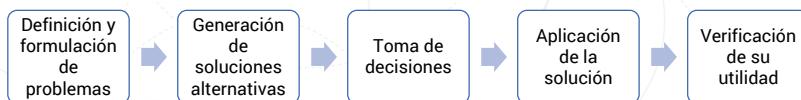
### 5.3.1. Déficit de estrategias para la resolución de problemas

Méndez y García (2015) señalan que el empleo de estrategias de resolución de conflictos es diferente en hombres y mujeres, donde los hombres muestran mayor afecto, tiempo y acomodación que las mujeres, sin embargo, las mujeres perciben más violencia física y económica, así como mayor intimidación, humillación y desvalorización. Además, se encontró que la violencia se predice a través de las estrategias de manejo de conflictos relacionadas con la evitación.

Asimismo, Méndez et al. (2013) reporta que los hombres tienden a utilizar la evitación, mientras que las mujeres usan la negociación y comunicación ante los problemas. De igual forma, los hombres emplean más las estrategias de no confrontación que las mujeres (Wheeler et al., 2010).

### 5.3.1. Déficit de estrategias para la resolución de problemas

Por lo tanto, para Bados y García (2014) los déficits de resolución de problemas se refieren a la baja capacidad para solucionar los dilemas o conflictos, esta capacidad implica la búsqueda racional de una solución o soluciones a través de una serie de estrategias que ayudan a resolver o abordar una situación problemática, en la que se consideran cinco habilidades básicas:

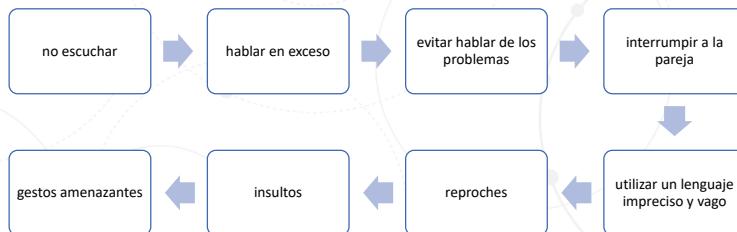


### 5.3.2. Deficiencias y errores de comunicación

La comunicación es un aspecto que debe estar presente en todo tipo de relación, permite poner límites, expresar diferencias y llegar a soluciones; no obstante, esta estrategia suele ser olvidada en los conflictos (Navarrete, 2007). Tal y como menciona Pérez Laborde (2019), la comunicación se convierte en algo complicado cuando no se habla directamente con la persona amada provocando situaciones estresantes dentro de la relación (Cindoncha Romá, 2017). Ya que, un déficit en la comunicación desgasta el vínculo afectivo exponiendo a la pareja a malentendidos, discusiones y conflictos.

### 5.3.2. Deficiencias y errores de comunicación

De acuerdo a Larrazabal (2016) es un hecho real que los problemas de comunicación están presentes en la mayoría de las parejas. Los patrones de comunicación de las parejas en conflictos contienen numerosos errores de comunicación tanto verbal como no verbal, que contribuyen a generar más malestar en la pareja. Entre los errores de comunicación de las parejas en crisis se observan los siguientes:



### 5.3.2. Deficiencias y errores de comunicación

Por otra parte, uno de los mitos de la comunicación en la relación de pareja, consiste en la creencia de que en la pareja “todo se debe de hablar y comunicar”.

Efectivamente, la sinceridad sin filtros y carente de límites genera un estilo de comunicación sin censura que puede llegar a ser desastroso para la pareja.



soy+ utpl

### 5.3.2. Deficiencias y errores de comunicación

Por lo tanto, la comunicación es el mecanismo principal a través del cual la pareja expresa sus sentimientos y transmite información relevante al otro, siendo también el vehículo principal para la resolución de problemas (Melero, 2008). Es así que, el uso de la comunicación, la escucha y la negociación permiten la construcción de relaciones más saludables basadas en la interacción asertiva entre los miembros de la pareja.

soy+ utpl

### 5.3.3 Desequilibrio en el reparto de roles

Los roles de género involucran los aspectos sociales, culturales y psicológicos asignados por construcción social a lo femenino y masculino, siendo la sociedad en general y la familia en particular los responsables del proceso de socialización que comienza en el hogar y donde se establecen las pautas y valores respecto al rol que deben asumir tanto el niño como la niña desde pequeños.

Muchas mujeres expresan que la carga doméstica que tienen bajo su responsabilidad es grande y al existir una resistencia por parte de su pareja para ayudar en las tareas del hogar aumenta la insatisfacción marital convirtiéndose en una importante fuente de conflictos.

### 5.3.3 Desequilibrio en el reparto de roles

A pesar de que hoy en día muchos hombres han ido cambiando su comportamiento y su actitud con respecto a las de tareas en el hogar, el desequilibrio por causa de los roles adjudicados al género sigue siendo evidente y las mujeres se hallan en el lado menos favorecido de la balanza.

De acuerdo a cifras de CIS, el número de horas que las mujeres dedican a las tareas domésticas, casi cuadriplica el número de horas masculino. En concreto, la mujer actual que tiene hijos y trabaja fuera del hogar, emplea en las tareas domésticas 4 horas y 41 minutos; los hombres; sin embargo 1 hora y 37 minutos (Larraza, 2016).

### 5.3.3 Desequilibrio en el reparto de roles



En este sentido, los problemas entorno a la distribución de tareas del hogar son afrontados de diferente manera, ellas lo sienten como discriminación y tienden a reclamar constantemente; mientras que, ellos reaccionan con estilos de evitación o retirada, dado que esto facilita manejar el estrés, y, por ende, se apartan primeros cuando el ambiente se torna caótico, aumentando así los conflictos de pareja.

soy+ utpl

### 5.3.4. Confusión de límites y autonomía



La búsqueda de autonomía es una tendencia natural en sujetos sanos. Pero muchas parejas entran en conflicto cuando existe una discrepancia en sus preferencias con respecto al grado de satisfacción que encuentran en los aspectos de proximidad / distancia, intimidad / lejanía, pertenencia/ libertad, etc. (Larraza, 2016).

soy+ utpl

### 5.3.4. Confusión de límites y autonomía

En este sentido, el miembro de la pareja más independiente suele sentirse agobiado y asfixiado en la relación cuando se quiere tener control sobre él o ella, mientras que, la persona más dependiente manifiesta su sensación de abandono y se siente poco "atendida" por la pareja. El síndrome del -yo no quiero hacer nada sin él/ella- es una especie de propia inmolación que es sofocante para ambos esposos (Zapata y Gutiérrez, 2016).

soy+ utpl

### 5.3.4. Confusión de límites y autonomía

Cada persona tiene sueños, metas y proyectos propios. Hay aspectos que se comparten y otros que no, lo cual es normal porque no todo será igual para ambos; es decir, cada uno tiene su individualidad y el reto de vivir en pareja está en saber adecuar los elementos de ambos para vivir juntos.

Al haber dos personas que avanzan en su desarrollo personal, sin dejar a un lado el desarrollo familiar, la persona se siente realizada y aprende algo nuevo, entonces tendrá mucho de qué hablar y dará lo mejor de sí al estar en pareja y tendrá motivación para platicar sobre sus actividades diarias.

soy+ utpl

### 5.3.4. Confusión de límites y autonomía

Sin embargo, existen algunas señales que permiten identificar cuando se está perdiendo la autonomía y la individualidad dentro de la relación de pareja:



### 5.3.4. Confusión de límites y autonomía

Otra forma de identificar si está perdiendo la autonomía es cuando no se puede expresar la propia opinión frente a otra persona, cuando la pareja también está presente. Cuando sucede lo antes señalado, la autoestima se ve afectada porque no existe independencia, uno de los integrantes de la pareja no tiene seguridad al tomar decisiones.

Según los profesionales del tema, establecer límites no es sinónimo de crear conflictos; sino, consiste en que, dialogar abre otras posibilidades para la pareja.

### 5.3.4. Confusión de límites y autonomía

En conclusión, conservar la autonomía y respetar el espacio y proyectos de la pareja es parte del éxito en una relación. Es muy importante tomar en cuenta que la relación de pareja, se trata de la unión de dos personas diferentes que de alguna forma necesitan su espacio para desarrollarse en plenitud. A palabras de Rathus et al. (2005), la pareja debe conseguir: un buen equilibrio entre la intimidad, que nutre los sentimientos, y la independencia que permite la autorrealización. Asimismo Labrador (2015) señala que, en las relaciones de pareja debe haber un espacio delimitado para la relación interpersonal y otro privado para cada persona.

soy+ utpl

### 5.3.5. Infidelidad

Las relaciones de pareja han tomado diversos giros, desde las relaciones poligámicas (relación de un hombre o una mujer con distintas parejas) hasta llegar a las relaciones monogámicas, las cuales no admiten la pluralidad de cónyuges (Real Academia Española, s.f.). Estos cambios se presentan de manera diferente en distintas culturas, donde la infidelidad ha estado presente a lo largo de la historia de la humanidad. Con el paso del tiempo, el concepto de infidelidad se ha ampliado, pues, las formas de engaño han cambiado.

soy+ utpl

### 5.3.5. Infidelidad



Jiménez Molina (2016) define a la infidelidad como la traición al vínculo afectivo, donde se ve quebrantada la confianza y se percibe una traición. En la misma línea, Quiroz Terraza (2017) alude que es una violación al contrato estipulado con antelación por parte de la pareja donde el sexo y las expresiones románticas son exclusivas de la relación.

soy+ utpl

### 5.3.5. Infidelidad

Para Week et al. (2004) la infidelidad es la ruptura de un pacto implícito y/o explícito de una pareja que previamente establece límites acerca del comportamiento sexual o emocional con una tercera persona. Genera una grave inestabilidad en la relación, existe una pérdida de confianza y un aumento del conflicto dañando el sentido de unión e identidad compartida en pareja (Glass, 2002; Mark, 2011).

soy+ utpl

### 5.3.5. Infidelidad

Torres Otálora et al. (2016) definen dos tipos de infidelidad:

Emocional

Sexual

soy+ utpl

### 5.3.5. Infidelidad

- **Infidelidad emocional:** se refiere cuando suceden expresiones románticas con una persona ajena a la relación. Es decir, uno de los miembros de la pareja centra sus fuentes de amor romántico en alguien más (Buss y Shackelford, 1997; Shackelford et al., 2000). Los individuos que prefieren esta infidelidad, experimentan atracción por su amante, ilusión por los acercamientos y desarrollan un afecto hacia la misma. La conexión sentimental es totalmente opuesta a la amistad y ofrece un espacio seguro en el que se pueden expresar las emociones de manera completa y sincera (Potter y Potter, 2008).

soy+ utpl

### 5.3.5. Infidelidad

- **Infidelidad emocional:** existen diferencias en cuanto el género, donde las mujeres que son infieles emocionalmente, tienden a enamorarse del amante, basándose en la satisfacción psicoafectiva y desemboca en el rompimiento de la relación principal, mientras que los hombres procuran no enamorarse y, si llegan a hacerlo, les cuesta poner fin a la relación oficial (Balenciaga, 2018; Houel, 2000).

soy+ utpl

### 5.3.5. Infidelidad

- **Infidelidad sexual:** sucede cuando se mantiene un vínculo sexual con otra persona que no sea su pareja primaria. Este tipo de infidelidad presenta distintos matices dependiendo de la cultura y zona geográfica en que se desarrolle, no obstante, a pesar de las diferencias socioculturales se considera que un individuo es infiel sexualmente cuando tiene encuentros íntimos con alguien externo a la relación de pareja primaria (Treas y Giesen, 2000). Este tipo de infidelidad está compuesta por besos, caricias y sexo (entre otros) y no se limita específicamente a la penetración (Feldman y Cauffman, 2000).

soy+ utpl

### 5.3.5. Infidelidad

- **Infidelidad sexual:** para Camacho (2004) la infidelidad causada por razones sexuales es muy común en los hombres, ya que al momento de encontrar una mujer "sexy" buscan satisfacción a nivel físico, ya que no existe involucramiento de sentimientos, a diferencia de las mujeres que ligan lo sexual con lo emocional. De esta forma, cuando se trata de infidelidad según el género masculino, la sociedad no lo critica, sino que lo aprueba y lo mientas que cuando una mujer es infiel se generan críticas fuertes (Shackelford et al., 2000).

soy+ utpl

### 5.3.5. Infidelidad

Las causas de infidelidad dentro de una relación de pareja pueden variar, Glass y Wright (1985) identificaron cuatro tipos de justificación que dan las personas para tener relaciones sexuales extramaritales:

**Variedad sexual**

Enfocada a la búsqueda de experimentación sexual, excitación sexual, novedad y cambio.

**Intimidad emocional**

Caracterizada por la retroalimentación intelectual, compañía, autoestima y respeto, que generan un sentimiento de cercanía a otra persona.

**Motivación extrínseca**

Se presenta en forma de recompensas o premios obtenidos de forma externa.

**Amor**

En donde se puede llegar a recibir afecto o enamorarse de otra persona.

soy+ utpl

### 5.3.5. Infidelidad

Por lo tanto, la infidelidad es considerada como una de las trasgresiones más importantes dentro de las relaciones de pareja, afecta la estabilidad, el rendimiento y la tolerancia de la misma y es una de las razones más significativas para la ruptura de la pareja y los problemas de salud (Haseli et al., 2019).

soy+ utpl

### 5.3.6. Celos

Los celos se posicionan como una fuente importante que ocasionan los problemas de pareja, puesto que afecta tanto al que los siente como al miembro que los recibe, desarrollando conductas de desconfianza y posesión, aún más si se presentan niveles excesivos de los mismos.

Por ello, los celos se los ha llegado a considerar como un estilo de amar posesivo, excesivo y en la mayoría de los casos patológico, llegando a constituir otra de las causas de los problemas de pareja; caracterizado por hacer sufrir tanto al que los siente como al que sufre sus consecuencias (Zapata y Gutiérrez, 2016).

soy+ utpl

### 5.3.6. Celos

Sin embargo, los celos están presentes en la cotidianidad de la vida de las personas, pueden aparecer en distintos contextos relacionales: familia, amigos, pareja, trabajo, entre otros (Costa y da Silva, 2008). En este sentido, Pérez (2004) alude que los celos son una emoción humana básica, experimentados por cualquier persona y en cualquier momento de su vida, aunque cabe aclarar que no en cualquier situación, puesto que, para que los celos se manifiesten tienen que existir dos condiciones específicas: primero, la existencia de un vínculo afectivo con una persona en particular, y segundo, la presencia (real o imaginada) de un tercer individuo que pone en riesgo el vínculo relacional.

### 5.3.6. Celos

Así mismo, Canto et al. (2009) los define como una emoción originada por la sospecha real o imaginada de un peligro que pone en riesgo la estabilidad de una relación (Canto et al., 2009). Por su parte, Reidl (2005) menciona que los celos normales son aquellas reacciones emocionales que aparecen de manera transitoria ante un peligro puntual y cuando existe la posibilidad de que la relación que se considera valiosa, llegué a su fin.

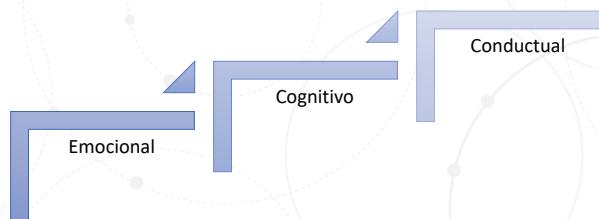


### 5.3.6. Celos

Según Harris & Darby (2013) los celos son una conducta normal que no debe afectar la vida diaria de la pareja, en algunos casos, juegan un papel importante en el mantenimiento y la protección de la relación, porque al enfrentar la posible pérdida del otro, la percepción personal producirá comportamientos de cuidado y atención como una forma de amor y aprecio. No obstante, una manera negativa destruye la relación a través de la manipulación, distanciamiento e incluso violencia (Guerrero et., 2005). Por ello, Martínez-León et al. (2017) enfatiza en que hay que tener en cuenta que los celos son un problema de salud pública que al no ser manejados adecuadamente derivan en conductas tóxicas e irrationales las cuales conllevan al suicidio o muerte.

### 5.3.6. Celos

De acuerdo a Pfeiffer y Wong (1989) los celos en la pareja se pueden clasificar en tres categorías:



### 5.3.6. Celos

- **Celos emocionales:** se refieren a la angustia que puede presentar algún miembro de la pareja como respuesta a una situación que le genera preocupación.
- **Celos cognitivos:** hacen alusión a los pensamientos y sospechas que pueden ser racionales o irracionales con respecto a la fidelidad de su pareja.
- **Celos conductuales:** implican a aquellos comportamientos o medidas que pone en práctica una persona para comprobar si sus sospechas son ciertas, como, por ejemplo, revisar el celular de su compañero (Pfeiffer y Wong, 1989).

#### 5.3.6.1. Causas de los celos

Por otra parte, existen múltiples causas que pueden dar paso a los celos en la relación de pareja, entre ellas tenemos:



### 5.3.6.1. Causas de los celos

- **Exclusividad:** Los celos se fundamentan en el deseo de tener al ser amado de manera absoluta y exclusiva, por lo tanto, estos aparecen cuando se contempla la idea de que la pareja sentimental puede abandonar la relación, porque muestra interés por alguien más (Magnato y Magnato, 2010).
- **Inseguridad:** Los celos también funcionan a través de un mecanismo de proyección, es decir, muchas de las veces la persona que experimenta celos, padece ciertas inseguridades, lo cual la lleva a resaltar de sí misma los aspectos negativos y, por ende, a proyectarlos en la relación, adjudicando que su pareja no tolera en ella esos aspectos (Camacho, 2004).

### 5.3.6.1. Causas de los celos

- **Experiencias previas:** Las vivencias pasadas, especialmente un mal suceso, puede provocar que un individuo llegue a experimentar celos en su relación, por el miedo de que esta situación vuelva a ocurrir en el presente (Alvárez-Gayou, 2012).
- **Encontrarse en una relación con una persona poco confiable:** es decir, si un miembro de la relación ya ha cometido una infidelidad o existen razones suficientes para desconfiar, puede provocar que su pareja sienta celos con mayor frecuencia, los mismos que aparecen como respuesta a dichos acontecimientos (Lyon, 2016).

### 5.3.7. VIOLENCIA DE PAREJA

Para Labrador (2015) el uso de cualquier tipo de violencia ya sea física, psicológica o sexual hacia uno de los miembros, o hacia otros miembros del hogar, suele ser un punto crítico para una relación de pareja.

La violencia de pareja es aquella situación donde existe un desequilibrio de poder entre ambos miembros del subsistema conyugal, siendo uno de ellos quien someta mediante golpes, insultos o amenazas de cualquier tipo a su pareja, consiguiendo así un propósito (Corsi, 1994).

soy+ utpl

### 5.3.7. VIOLENCIA DE PAREJA

Sin duda, la diáada celos/ sentimiento de posesividad se haya presentes en los malos tratos tanto físicos como psicológicos. Si se añade alguna o varias adicciones (alcohol, drogas) y problemas psicológicos como: déficit en el control emocional, baja autoestima y autovaloración negativa; el drama de la violencia se desencadena. De todas las causas de la crisis de pareja que hemos comentado, la más destructiva es el maltrato (Martín, 200



soy+ utpl

### 5.3.7. VIOLENCIA DE PAREJA

Por lo general, las personas violentas tienden a tener una fuerte necesidad de controlar a los otros (Dye y Davis, 2003). Con respecto al maltrato psicológico se considera todo aspecto en donde la pareja bloquee, destruya o entorpezca las funciones de protección, afecto, ayuda mutua y potenciación personal. Además de conductas como: amenazar, ridiculizar, acechar, perseguir a una persona, inducir en ella sentimientos negativos, como miedo y desánimo, crearle inseguridad, chantajes afectivos, sobrecargarle con exigencias y expectativas que no puede cumplir (Larrañabal, 2016).

soy+ utpl

### 5.3.7. VIOLENCIA DE PAREJA

Las víctimas de violación de pareja suelen sentir tanto miedo a un daño mayor o incluso a la muerte. Se ha encontrado que los efectos a largo plazo son: miedo, depresión, baja autoestima y disfunciones sexuales (Rathus et al., 2005).

Por otra parte, es frecuente que las personas que sufren maltrato tengan creencias que las mantienen dentro del ciclo de la violencia, como por ejemplo: "esto nunca volverá a pasar", "no puedo hacer nada por mí mismo, de modo que debo soportar esto", "yo hice algo para merecer esto".

soy+ utpl

### 5.3.8. PROBLEMAS CON LA FAMILIA POLÍTICA

Las relaciones con la familia de la pareja pueden ser fuente de tensión y conflicto. Es una de los principales motivos de discusión entre los compañeros sentimentales, debido a temas que involucran a familiares como: suegros/as, cuñados/as e incluso otros miembros (Larrazaabal, 2016).

Más aún cuando las parejas conviven de forma permanente con miembros de la familia política, al menos que se hayan establecido acuerdos precisos, implícitos o explícitos. Las diferentes costumbres, sin una amortiguación emocional, es fácil que puedan generar malestar en uno de los miembros de la pareja, facilitando las disputas al respecto y el distanciamiento tanto físico como emocional (Bowen, 1991).



### 5.3.8. PROBLEMAS CON LA FAMILIA POLÍTICA

Es así que, uno de los problemas más difíciles de llevar para las parejas suele ser la relación con la familia política, generalmente por celos o luchas de poder: suegras que rivalizan por el amor de su hijo con la novia, suegros que rivalizan por el amor de su hija con el novio, hijastros e hijastras que no soportan a los padrastrillos o las madrastras, o tener una visión diferente, etc.

Por ello, establecer límites, tanto a la familia como a la pareja, en un tema de conflicto. A diferencia de tener una buena relación con la familia «política» que permite disponer de una red social óptima y de especial proximidad (Labrador, 2015).



### 5.3.9. INSATISFACCIÓN SEXUAL

La actividad sexual es un elemento importante en las relaciones de pareja, sin embargo, también puede constituirse como una fuente de sufrimiento. La insatisfacción sexual es capaz de llevar a sus miembros a verse envueltos en una serie de problemas, asociados con ansiedad, vergüenza, culpa, baja autoestima y disfunciones sexuales.

Aunque somos conscientes que mantener la intensidad sexual inicial de la pareja es muy difícil, la pérdida del deseo suele ocasionar mucho daño a la relación de pareja. De hecho para muchas parejas este hecho es tan doloroso y les cuesta tanto afrontarlo que, lo ignoran y no acuden a un profesional en busca de ayuda hasta pasados unos cuantos años del inicio del problema (Larrazaabal, 2016).

### 5.3.9. INSATISFACCIÓN SEXUAL

Para Aguilar Montes de Oca et al. (2018) este interés declina cuando existe estrés, cansancio, indiferencia y la idea de que su pareja gusta de alguien más. Por lo tanto, estas situaciones son desencadenantes de los conflictos porque los integrantes de la relación no comunican sus necesidades o preferencias sexuales en el encuentro íntimo lo que conlleva a la insatisfacción sexual (Henríquez y Román, 2014).



### 5.3.9. INSATISFACCIÓN SEXUAL

Esta insatisfacción sexual en las parejas se encuentra con frecuencia ante: problemas de comunicación sexual, falta de información sexual o información inadecuada, mitos y tabúes sexuales, baja autoestima o conceptos negativos de uno mismo o del otro, sentimientos de culpa, vergüenza o ansiedad, "exigencias" sexuales, miedo a la ejecución sexual, dolor en las relaciones sexuales, problemas sexuales ocasionados por el alcohol, las drogas, medicación o disfunciones sexuales causadas por enfermedades (Zapata y Gutiérrez, 2016).

soy+ utpl

### 5.3.10. FUERTE RESISTENCIA AL CAMBIO

La resistencia al cambio es una de las principales causas de conflicto. Sobretodo cuando un miembro de la pareja se aferra a viejas formas de pensar o hacer las cosas generando de esta forma sentimientos de frustración e insatisfacción. En algunos casos esta resistencia al cambio ocasiona respuestas desadaptativas que conducen a trastornos psicológicos y problemas de salud física como: depresión, ansiedad, insomnio, neurodermatitis, abuso de sustancias, dolores de cabeza, etc.

soy+ utpl

### 5.3.10. FUERTE RESISTENCIA AL CAMBIO

Muchos miembros de la pareja prefieren negar y evadir sus problemas, hasta que la situación es insostenible, siendo inevitable un clima caótico sobretodo cuando ninguno de los dos se decide al cambio, permanecen juntos y continúan pasándola mal.



soy+ utpl

## UNIDAD 5: CONFLICTOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA

Parte II- Semana 12

soy+ utpl

La semana anterior se abordó sobre los principales motivos que pueden conllevar a los conflictos dentro de una relación de pareja. Para la presente semana, aprenderemos acerca de los modelos explicativos sobre el origen y mantenimiento de los conflictos.



soy+ utpl

## 5.4. MODELOS EXPLICATIVOS SOBRE EL ORIGEN Y MANTENIMIENTO DE LOS CONFLICTOS EN PAREJA

El estudio de la relación de pareja se inició desde un punto de vista experimental. Es decir, se empezaron a desarrollar una serie de intervenciones, en las que cada módulo de tratamiento intentaba enseñar a las parejas elementos de:

Comunicación

Gratificación

Negociación

Modificación del comportamiento del otro

soy+ utpl

## 5.4. MODELOS EXPLICATIVOS SOBRE EL ORIGEN Y MANTENIMIENTO DE LOS CONFLICTOS EN PAREJA

A continuación se describen cuatro modelos explicativos:



soy+ utpl

### 5.4.1. Teoría del intercambio social

Esta teoría sostiene que los intercambios sociales, los cuales implican recompensas y costes pueden mantener la relación o disolverla (Rathus et al., 2005). El origen de la terapia de conducta de pareja, se encuentra en el artículo de Richard Stuart, publicado en 1969, en esta teoría se empieza a considerar a la relación de pareja como una relación interpersonal que se mantiene por un intercambio de reforzadores (Larrañabal, 2016). Es decir, los factores positivos influyen en los miembros de la pareja para mantener y mejorar la relación, mientras que los factores negativos les influyen para dejarla y para que se deteriore (Rathus et al., 2005).

soy+ utpl

### 5.4.1. Teoría del intercambio social

Esta teoría mantiene que los conflictos en las parejas van a depender del número de intercambios positivos y negativos que produzcan los miembros de la misma. Es decir, la escasez de intercambios positivos y el aumento de los negativos, reducirá el nivel de satisfacción de la pareja . De manera que, si la tasa de interacciones negativas supera a la de las positivas, la relación empeora (Larrazabal, 2016).



soy+ utpl

### 5.4.1. Teoría del intercambio social

En este sentido, según este modelo las relaciones terminan cuando los miembros de la pareja encuentran poca satisfacción en la afiliación, cuando las barreras para dejar la relación son bajas (es decir, las limitaciones sociales, religiosas y financieras son manejables), y especialmente cuando están disponibles parejas alternativas.

soy+ utpl

### 5.4.1. Teoría del intercambio social

Por lo tanto, el aumento de intercambios positivos (refuerzos) y disminución de intercambios negativos entre los miembros de la pareja, mejora de habilidades de comunicación y solución de problemas (Labrador, 2016).

soy+ utpl

### 5.4.2. Teoría de los déficits en las estrategias para producir cambios en el otro



Esta segunda teoría sostiene que las parejas conflictivas se diferencian de las armoniosas, no sólo en el intercambio de reforzadores; sino también en su capacidad para solucionar problemas y conseguir cambios que ellos desean producir en el comportamiento del otro (Larrazaabal, 2016). En este sentido, las demandas cotidianas, unidas a un déficit de habilidades de afrontamiento, facilitan la aparición de discusiones (Labrador, 2015).

soy+ utpl

## 5.4.2. Teoría de los déficits en las estrategias para producir cambios en el otro

Weiss fue quién formuló este modelo en 1978, en donde aludió que las parejas en crisis no se diferencian de las armoniosas en el tipo de problemas que presentan, sino en su manera de afrontarlos, llegando a soluciones positivas y asumibles por ambas partes de la pareja (Larrañabal, 2016).

soy+ utpl

## 5.4.2. Teoría de los déficits en las estrategias para producir cambios en el otro

Las parejas en conflicto, utilizan estrategias basadas en el refuerzo negativo, el castigo, la coerción, las críticas, el chantaje, las amenazas y la manipulación para cambiar la conducta de su pareja. Estas estrategias contribuyen a fomentar el malestar y la insatisfacción en la pareja.

soy+ utpl

## 5.4.2. Teoría de los déficits en las estrategias para producir cambios en el otro

De acuerdo con Méndez y García (2015), los estilos de resolución de los conflictos en las relaciones románticas se pueden clasificar en cuatro:



## 5.4.2. Teoría de los déficits en las estrategias para producir cambios en el otro

- Estilo colaborativo:** cuando una persona se centra en los intereses propios y de su pareja.
- Estilo de acomodación:** cuando se enfoca únicamente en las necesidades de su pareja y deja de lado las propias.
- Estilo evitativo:** cuando no busca la satisfacción de sus necesidades y de su pareja.
- Estilo de competencia:** cuando se centra en sus necesidades sin considerar las necesidades de su pareja.

## 5.4.2. Teoría de los déficits en las estrategias para producir cambios en el otro

El proceso de solución de conflictos ha pasado por diferentes etapas y requiere habilidades para mitigar los efectos negativos. Es importante considerar que no existe una única forma de solucionar el problema (Ramón et al., 2019). La intervención efectiva requiere delimitar entre la naturaleza del conflicto y la causa que lo provocó, así como la manifestación y la actitud del protagonista ante el dilema. Asumir esta postura significa prestar atención a las señales para encontrar la raíz real del problema que constituye la base de cualquier conflicto (Vizcarra-Morales et al., 2018).

soy+ utpl

## 5.4.2. Teoría de los déficits en las estrategias para producir cambios en el otro

Por tanto, los graves conflictos en la pareja indican que las habilidades sociales para resolver problemas son insuficientes o inadecuadas, y su permanencia conlleva consecuencias para la salud sexual, emocional y mental (Hurtado et al., 2004). Ante ello, las estrategias de comunicación y solución de problemas ayudarían a las parejas a mejorar sus interacciones; aumentando las positivas y reduciendo las aversivas (Zapata & Gutiérrez, 2016).

soy+ utpl

### 5.4.3. Teoría de la reciprocidad

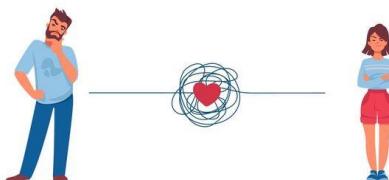
Esta tercera teoría sostiene que, la armonía o el conflicto en la pareja, se basa en el concepto de reciprocidad (Larrazabal, 2016); es decir, las parejas insatisfechas se caracterizan porque alguno, o los dos miembros, perciben que el intercambio de eventos positivos depende en mayor medida de su iniciativa que la del otro.

En este sentido, las parejas con problemas no sólo se diferencian de las “felices” en el intercambio de refuerzos y castigos, sino también en función de la relación existente entre las interacciones positivas iniciadas por parte de uno de los miembros de la pareja y las iniciadas por el otro. Es decir, las tasas de gratificaciones intercambiadas se hacen sobre una base de reciprocidad (Larrazabal, 2016).



### 5.4.3. Teoría de la reciprocidad

De forma que, si se emite un comportamiento positivo a la pareja existe más probabilidad de recibir un comportamiento del mismo signo; por el contrario, si se emite un castigo existe más probabilidad de que la pareja manifieste una conducta del mismo signo hacia su compañero/a.



### 5.4.3. Teoría de la reciprocidad

Por lo tanto la interdependencia conductual nos lleva a predecir la probabilidad de ocurrencia de las conductas en las relaciones interpersonales de la siguiente manera:

- Mayor probabilidad de ser reforzado, si refuerzo
- Mayor probabilidad de ser castigado, si castigo
- Mayor probabilidad de recibir mucho, si doy mucho
- Mayor probabilidad de dar poco, si recibo poco (Larrazaabal, 2016).

soy+ utpl

### 5.4.3. Teoría de la reciprocidad

Gottman et al. (1999) describe el Modelo de “cuenta bancaria” del intercambio conductual en la relación de pareja. Según este modelo, cada uno de los miembros de la pareja hace una especie de inversión en la relación, presentando gratificaciones al otro.

En este sentido, cuando se producen interacciones positivas, se ingresan puntos en esta cuenta (depósito bancario emocional). Se trata de una forma de ahorro que tiene como función salvaguardar la relación en situaciones adversas y momentos de crisis, manteniendo la imagen positiva de la pareja. Para este autor es el secreto de la durabilidad de la pasión en una relación.

soy+ utpl

### 5.4.3. Teoría de la reciprocidad

En otras palabras, una pareja que ha mantenido una alta tasa de intercambios gratificantes en el pasado puede tolerar mejor cierta estimulación aversiva ocasional, o una tasa más baja de refuerzos positivos, que otra pareja que tenga una historia de reciprocidad diferente. La reciprocidad negativa, definida como la tendencia a responder inmediatamente a las conductas negativas del otro con una conducta del mismo signo, parece que es más probable en parejas en conflicto (Zapata & Gutiérrez, 2016).

### 5.4.4. Elementos cognitivos



De acuerdo al enfoque cognitivo, se aborda los procesos de pensamiento y sistema de creencias de la pareja a la vez que se reconoce la necesidad del cambio de conducta (Dattilio y Padesky, 2004). En este sentido, el individuo no responde al mundo real, sino al mundo percibido (Larrañabal, 2016).

#### 5.4.4. Elementos cognitivos

Las creencias básicas sobre las relación y la naturaleza de la interacción normalmente se aprende en los primeros años de vida por medio de fuentes primarias como los padres, las costumbres culturales, los medios de comunicación y las primeras salidas en pareja. Estos esquemas, o creencias disfuncionales o irrationales sobre las relaciones muchas veces no están claramente articuladas en la mente del individuo pero pueden existir como conceptos vagos de los que debería ser (Beck, 1988)

soy+ utpl

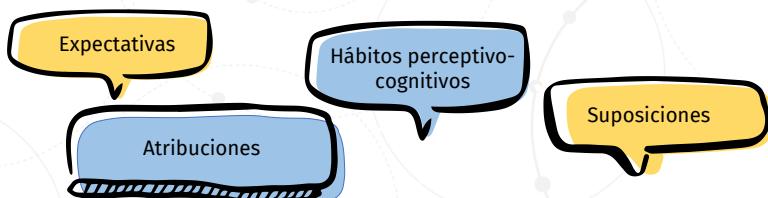
#### 5.4.4. Elementos cognitivos

Es decir, algunas parejas albergan creencias irracionales acerca de las relaciones y el sexo, como que las personas deberían saber de alguna manera lo que desean sus parejas, sin tener que preguntárselo. La creencia equivocada, muy común, de que las personas deberían saber lo que resulta agradable para sus parejas echa a perder la comunicación (Rathus et al., 2005).

soy+ utpl

#### 5.4.4. Elementos cognitivos

Por otra parte, la satisfacción de los miembros de una pareja depende de la valoración e interpretación que ambos hacen de la conducta del otro. Los procesos cognitivos condicionan y matizan el nivel de satisfacción y el comportamiento de los miembros de una pareja. Dentro de estos elementos cognitivos se puede mencionar los siguientes:



#### 5.4.4. Elementos cognitivos

- **Hábitos perceptivo-cognitivos:** se refiere a la valoración que cada miembro de la pareja hace de la conducta del otro, y esta valoración puede venir matizada por hábitos cognitivos erróneos (Beck, 1979). Estos errores cognitivos facilitan el desarrollo de suposiciones inadecuadas que no solo interfieren la comunicación en la relación, sino que además dan lugar a estados de ansiedad y/o depresión en cada uno de los componentes de la misma.

#### 5.4.4. Elementos cognitivos

- **Hábitos perceptivo-cognitivos:** existen varios tipos de errores cognitivos, los más frecuentes son:

##### Sobregeneralización

"Como una chica me engaño en el pasado, todas las mujeres son infieles"

##### Catastrofismo

"Es horrible y desastroso que mi pareja no se acuerde de mí en un día como hoy"

soy+ utpl

#### 5.4.4. Elementos cognitivos

- **Expectativas:** Mantener unas expectativas excesivas con respecto a la relación y al otro; conducen a un sentimiento de insatisfacción permanente y a infravalorar las gratificaciones de la pareja, al no encontrarlas suficientes. Es muy importante que todas las expectativas de la pareja sean realistas en cuanto a lo que se puede exigir a las relaciones interpersonales y al comportamiento del otro, ya que toda relación de pareja lleva a aceptar un cierto grado de frustración y estimulación aversiva (Larrazaabal, 2016).

soy+ utpl

#### 5.4.4. Elementos cognitivos

- **Atribuciones:** las atribuciones más frecuentes son de causalidad y responsabilidad de los acontecimientos en la relación de pareja, es decir, echar la culpa al otro. Por lo general estas atribuciones generan ira, resentimiento y rechazo de los dos miembros de la pareja a aceptar la responsabilidad de la disfunción de la relación (Dattilio y Padesky, 2004).
- **Suposiciones:** los miembros de la relación amorosa pueden presentar suposiciones sobre la relación y la pareja. Por ejemplo, si aparece una discrepancia entre lo que creen los esposos que debería ser el matrimonio y lo que perciben que es, tanto en calidad como en cantidad, los problemas están asegurados.

soy+ utpl

#### 5.5. De la indiferencia a la incompatibilidad

Desde el romanticismo, se puede concebir que el amor logra muchas veces extender el puente necesario para que las diferencias con el tiempo logren ser mejoradas. Si profundizamos un poco más, se puede evidenciar que en el momento en que surge el enamoramiento, se percibe al compañero/a como un ser completo de virtudes, llegando incluso a considerarlo/a "perfecto". A veces, incluso las personas se llegan a enamorar, porque es tan diferente que llegan a sentirse complementados. Esta primera etapa del enamoramiento se conoce como atracción/admiración en donde es común idealizar y admirar al otro (Sánchez, 2000).

soy+ utpl

## 5.5. De la indiferencia a la incompatibilidad

Después de un tiempo, cuando la magia del enamoramiento baja su intensidad, la convivencia va mostrando a una persona totalmente diferente. Y es, en donde se da la lucha conjunta contra los obstáculos y la aceptación del otro. O caso contrario, resulta incompatible y es en ese momento, donde la pareja se da cuenta que no comparten la misma escala de valores, no existen proyectos en común o su carácter choca, generando dificultades en su relación.



soy+ utpl

## 5.5. De la indiferencia a la incompatibilidad

Es por ello que, para las parejas que se encuentran atravesando conflictos, en el transcurso de meses y años las diferencias acaban considerándose incompatibilidades (Barraca, 2015). Para los autores Jacobson y Chritensen (1998), este tipo de situación se conecta con los que se ha denominado vulnerabilidades personales como la presencia de determinados temas o situaciones que resultan muy sensibles.

soy+ utpl

## 5.5. De la indiferencia a la incompatibilidad

Por ejemplo: al inicio de la relación María era vista por su pareja como tranquila, calmada y serena; pero después de varios años de convivencia, puede ser vista como lenta, pasiva o vaga, cualidades que su cónyuge no puede tolerar (Barraca, 2015). En este sentido, Kelley et al. (1983) mencionan que ciertas diferencias o "asimetrías" en un principio de la relación son asumidas con normalidad pero pueden acabar generando conflictos al cabo de un tiempo.

soy+ utpl

## 5.5. De la indiferencia a la incompatibilidad

De tal forma que, cuando dos personas son fuertemente incompatibles y cuando los intentos de preservar la relación han fracasado, dar por terminada la relación puede ofrecer a cada miembro de la pareja una oportunidad para encontrar la felicidad con otra persona (Rathus et al., 2005).

soy+ utpl

## 5.5. De la indiferencia a la incompatibilidad

De tal forma que, cuando dos personas son fuertemente incompatibles y cuando los intentos de preservar la relación han fracasado, dar por terminada la relación puede ofrecer a cada miembro de la pareja una oportunidad para encontrar la felicidad con otra persona (Rathus et al., 2005).

soy+ utpl

### 5.5.1. Amantes, novios, prometidos y extraños

El cortejo hace referencia a una comunicación de interés romántico o sexual por otra persona, durante este periodo no solo se ofrece la mejor cara y se cuidan los detalles, también se priorizan las actividades divertidas y de ocio. La situación puede mantenerse después del matrimonio o en la convivencia en común, siempre que no se incrementen las presiones laborales o sociales, y esto es lo que ocasionalmente sucede (Barraca, 2015).

soy+ utpl

### 5.5.1. Amantes, novios, prometidos y extraños

A más de ello, la vida en pareja cambia con el nacimiento de los hijos, el envejecimiento de los propios padres, la pérdida del vigor juvenil y muchos otros estresores vitales suponen retos difíciles para la pareja que pueden conducir a tensiones, discusiones y posteriores rupturas (Barraca, 2015).



soy+ utpl

### 5.5.1. Amantes, novios, prometidos y extraños

En este sentido, el desinterés surge cuando la perspectiva de la relación ha cambiado de amoroso a desinteresado, ya no realizan actividades juntos, dejan de compartir tiempo, existe egoísmo al no querer compartir y no apreciar los detalles del otro, causando sentimientos de inferioridad, frustración y baja autoestima (Arévalo Luna, 2016).

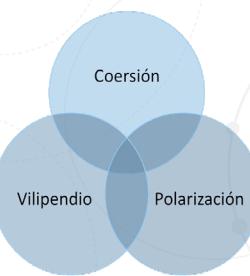
soy+ utpl

### 5.5.1. Amantes, novios, prometidos y extraños

Por otra parte, cuando en la relación se presenta desconfianza por diversos motivos, la confianza tarda años en construirse, ya que, las mentiras y traiciones desgastan la relación poco a poco, lo que se vuelve difícil cuando se quiere llegar a recuperar (Sevillano Bravo y Escobar Bravo, 2011).

### 5.5.2. Reacciones ante las incompatibilidades

De acuerdo con el planteamiento que proponen Jacobson y Christensen (1998 citado en Barraca, 2015) existen tres reacciones negativas frente a las incompatibilidades que se perciben en la pareja, entre ellas se encuentran las siguientes:



## 5.5.2. Reacciones ante las incompatibilidades

- **Coerción:** este concepto fue propuesto por Patterson en el año de 1975. Consiste en la administración de un estímulo aversivo que uno de los miembros de la pareja dirige al otro hasta que este accede a sus deseos (Barraca, 2015). Por lo general, se utilizan tácticas asociadas a la violencia simbólica y/o física que inspiran miedo, temor, desconfianza, desasosiego, vergüenza, culpa, etc. estimulando la fragilidad de la pareja, presionándola a hacer lo que no quiere (Bartos y Wehr, 2002).

soy+ utpl

## 5.5.2. Reacciones ante las incompatibilidades

- **Coerción:** en términos conductuales, el que aplica la estimulación aversiva queda reforzado positivamente (consigue lo que se proponía) y el que la recibe, queda reforzado negativamente (escape de la estimulación aversiva cediendo a los deseos del otro) (Barraca, 2015).



soy+ utpl

## 5.5.2. Reacciones ante las incompatibilidades

- **Vilipendio:** consiste en responsabilizar al otro y explicar con un problema de la pareja la causa de la situación (Barraca, 2015). Es decir, cada miembro de la pareja encuentra que la responsabilidad de los problemas recae en el otro. En este sentido, la persona culpa a la pareja viendo su comportamiento como la causa de los problemas, y ante esto la persona culpada opta por retirarse (Jacobson y Christensen, 1996).



soy+ utpl

## 5.5.2. Reacciones ante las incompatibilidades

- **Vilipendio:** existen varias formas de humillar a la pareja a fin de hacer frente a sus incompatibilidades:

-Atribuir esas acciones a una forma inadecuada de actuar

Tachar a la pareja de exagerada, despistada, egoísta

-Tachar como un “problema o desajuste psicológico” que el cónyuge padece

Es inmaduro, histérica, neurótico, deprimida, ansioso

-Achacarse a que el otro es alguien inadecuado o incompetente socialmente

Es un hombre incompetente, incapaz de saber cómo se trata a una mujer

soy+ utpl

## 5.5.2. Reacciones ante las incompatibilidades

- **Polarización:** consiste en que ambos miembros de la pareja empiezan a verse más extremos de lo que en realidad son y a posicionarse de forma más agresiva en su propio punto de vista como una forma de reaccionar ante la postura del otro (Barraca, 2015). A palabras de Christensen et al. (2020) la pareja se centra únicamente en sus puntos de vista, siendo un patrón destructivo al enfrentar las dificultades, ya que las diferencias entre ellos se ven como deficiencias de la pareja, las opiniones frente a sus dificultades se mantienen en un solo extremo sin contemplar más alternativas.

soy+ utpl

## 5.5.3. Soluciones para las incompatibilidades

Como se ha evidenciado, todas las parejas tienen incompatibilidades iniciales o las desarrollan con el transcurso del tiempo; pero no por ello todas las parejas escalan en su conflictividad. Por tanto, encuentran maneras de solucionar las diversas problemáticas (Barraca, 2015). De acuerdo a Jacobson y Christensen (1998) existen algunas las posibilidades para solucionar las incompatibilidades de pareja:

soy+ utpl

### 5.5.3. Soluciones para las incompatibilidades

- **El grado de ajuste:** desde el inicio de la relación, algunas parejas están más acopladas que otras, y aunque las incompatibilidades son inevitables, su número e intensidad varían enormemente de unas a otras (Barraca, 2015). Es así que, estar de acuerdo con la pareja no es sinónimo de hacer todo lo que diga, guste o no, sino que significa poder discutir y llegar a una solución con la que ambos estén conformes (Labrador, 2015).

### 5.5.3. Soluciones para las incompatibilidades

- **El atractivo:** cuando la pareja posee un notable atractivo ya sea físico, de carácter/personalidad, económico, de energía, de estatus o poder, o por sus actividades, viajes, amistades, familia, etc. existe una mayor disposición a minimizar las incompatibilidades y tratar de sobrelevarlas, ya que, el conjunto de la relación es más reforzante (Barraca, 2015).

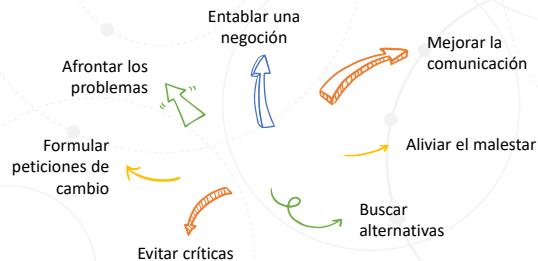
### 5.5.3. Soluciones para las incompatibilidades

- **La personalidad:** cuando uno o los dos miembros de la pareja puede tolerar una forma de ser que permite a ambos ajustarse mejor ante las incompatibilidades. Sobretodo personas que son tranquilas, con caracteres más agradables o son más sensibles a las necesidades de los demás. A diferencia, de rasgos neuróticos que poseen un alto nivel de excitabilidad o tensión (Barraca, 2015). Sin embargo, el respeto y tolerar algunas diferencias de la pareja permite fortalecer la relación).

soy+ utpl

### 5.5.3. Soluciones para las incompatibilidades

- **Las habilidades de resolución de conflictos:** el hecho de haber adquirido estrategias para la resolución de conflictos interpersonales es el mejor medio de resolver las incompatibilidades (Barraca, 2015). Ya que permite:



soy+ utpl

### 5.5.3. Soluciones para las incompatibilidades

- **Circunstancias estresantes:** cuando la pareja sufre presiones extra, ciertas incompatibilidades empiezan a complicar la vida en común; razón por la cual algún miembro de la pareja se ve forzado a actuar de manera muy distinta a la cotidiana.

### Bibliografía

- Adams, R., & Laursen, B. (2004). The Organization and Dynamics of Adolescent Conflict with Parents and Friends. *Journal of Marriage and Family*, 63.
- Aguilar Montes de Oca, Y. P., Bernal Hernández, V. H., Torres Muñoz, M. A., Alvarado Orozco, J., & González Arratia López Fuentes, N. I. (2018). Causas de apatía en parejas casadas y en unión libre. *Acta de investigación psicológica*, 8(1), 83-94.
- Alvárez-Gayou, J. L. (2012). *Te celo porque te quiero: cómo los celos nacen del amor, pero lo matan*. Grijalbo.
- Bados, A., & García, E. (2014). Resolución de problemas. *Universidad de Barcelona*, 3-31.
- Balenciaga, I. (2018). *Retratos ocultos. Psicología de la infidelidad*. Terapia. Círculo Rojo SL.

## Bibliografía

- Barraca, J. (2015). *Terapia integral de pareja. Una intervención para superar las diferencias irreconciliables*. Editorial Síntesis.
- Beck, A. (1988). *Love is never enough*. Harper & Row.
- Camacho, J. (2004). *Fidelidad e infidelidad en las relaciones de pareja. Nuevas respuestas a viejos interrogantes*. Dunken.
- Cascón, P. (2001). Educar en y para el conflicto. <https://www.pucesi.edu.ec/webs/wp-content/uploads/2018/03/Paco-Casc%C3%B3n-Soriano-Paco-Educar-en-y-para-el-Conflicto.pdf>
- Correa, N., y Rodríguez, J. (2014). Estrategias de resolución de conflictos en la pareja: negociando en lo cotidiano. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 6 (1), 89-96.

## Bibliografía

- Costa, N., & da Silva Barros, R. (2008). Celos: un ejercicio de interpretación desde la perspectiva del análisis de la conducta. *Perspectivas en Psicología*, 4(1).
- Dattilio, F. & Padesky, C. (2004). *Terapia cognitiva de pareja*. Desclée De Brouwer
- Farrelly, K. N., Sherry, S. B., Ivy-Lee, K., & Stewart, S. H. (2019). Female informant-reports of male romantic partners' alcohol problems predict escalations in dyadic conflict in heterosexual couples. *Addictive Behaviors*, 92, 102-107.
- Feldman, S., y Cauffman, E. (2000). You cheatin "heart": Attitudes, behaviors, and correlates of sexual betrayal in late adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 9(3), 227-253.
- Flora , J., & Segrin, C. (2015). Family conflict and communication. *The SAGE handbook of family communication*, 91-106. <http://dx.doi.org/10.4135/9781483375366.n6>

## Bibliografía

- Flores, L. (2018). Conflicto de pareja y su impacto en el retramiento de niños preescolares. *Investigación Y Práctica En Psicología Del Desarrollo*, 2, 24-36.
- Florez, M., Rivera Aragón, S., & Diaz Loving, R. (2004). Validación psicométrica del inventario de negociación del conflicto en parejas de una subcultura tradicional. *Revista iberoamericana de diagnóstico y evaluación psicológica*, 1(17).
- Fuquen, A. (2003). Los conflictos y las formas alternativas de resolución. *Tabula Rasa: Revista de Humanidades*, 1, 265- 278.
- García, J. (2002). La estructura de la pareja. *Clinica y Salud*, 13(1), 89-125.
- Glass, S. P. (2002) Couple therapy after the trauma of infidelity. In A. S. Gurman and N. S. Jacobson (eds), *Clinical Handbook of Couple Therapy*, (3), 488– 507.
- Gottman, J. (1999). *The Marriage Clinic. A Scientifically based marital therapy*.

## Bibliografía

- Haseli, A., Shariati, M., Nazari, A., Keramat, A., y Hassan, M. (2019). Infidelity and Its Associated Factors: A Systematic Review. *The Journal of sexual medicine*, 1-15.  
<https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2019.04.011>
- Houel, A. (2000). L'adultère au féminin et son roman. *Recherches féministes*, 13 (1), 182-185.  
<https://doi.org/10.7202/058086ar>.
- Hurtado, F., Ciscar, C., y Rubio, M. (2004). El conflicto de pareja como variable asociada a la violencia de género contra la mujer:consecuencias. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 2(45), 49-64.
- Isaza, L. (2011). Causas y estrategias de solución de conflictos en las relaciones de pareja formadas por estudiantes universitarios. *Psicogente*, 14 (26), 337-346.
- Labrador, F. (2015). *Intervención psicológica en terapia de pareja*. Pirámide.

## Bibliografía

- Larrazabal, M. (2016). Conflictos de pareja: prevención y abordaje. En Zapata, R. M. y Gutiérrez, M. I. *Salud Sexual y reproductiva*. Universidad de Almería.
- León, A. (2016). La gestión del conflicto en las organizaciones complejas. Universidad Internacional de Andalucía.
- Magnato Mateo, C., & Magnato Mateo, J. M. (2010). *Cómo potenciar las emociones positivas y afrontar las negativas*. Pirámide.
- Mark, K.P., Janssen, E. & Milhausen, R. R. (2011). Infidelity in heterosexual couples: Demographic, interpersonal, and personality-related predictors of extradyadic sex. *Arch Sex Behav*, 40, 971- 982.
- Melero, R. (2008). La relación de la pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad en las relaciones (tesis doctoral inédita). Universidad de Valencia, Valencia, Es.



## Bibliografía

- Méndez, M., y García, M. (2015). Relación entre las estrategias de manejo del conflicto y la percepción de la violencia situacional en la pareja. *Revista Colombiana de psicología*, (24), 99-111.
- Méndez, S. M., Andrade, P. P., & Peñaloza, G. R. (2013). Influencia de la sintomatología depresiva y estrategias del manejo del conflicto con la pareja en las prácticas parentales. *Revista de Psicología*, 10(21), 14-27.
- Meza de Luna, M. (2010). Estereotipos de Violencia en el Conflicto de Pareja. Construcciones y prácticas en una comunidad mexicana. *Tesis doctoral*, Universidad autónoma de Barcelona.
- Moore, C. W. (1994). *Negociación y mediación*. Centro de investigación por la Paz. Gernika Gogoratuz.



## Bibliografía

- Navarrete, G. (2007). El significado del conflicto, desde la perspectiva de género, en las relaciones de dos parejas con menos de diez años de convivencia. *Psychología. Avances de la disciplina*, 1 (1), 99-131.
- Papp, L. M., Cummings, E. M., & Goeke-Morey, M. C. (2009). For Richer, for Poorer: Money as a Topic of Marital Conflict in the Home. *Family Relations*, 58.
- Pérez Laborde, L. E. (2019). El amor en los tiempos del whatsapp: reflexiones sobre la comunicación en la pareja. *Revista REDES*, 1(1).
- Pfeiffer, S. M., & Wong P. P. T. (1989). Multidimensional Jealousy. *Journal of Social and Personal*, 6(2).
- Potter, R., y Potter, P. (2009). *The Emotional affair: How to recognze emotional infidelity and what todo about it*. Raincoast Books.

## Bibliografía

- Quiroz Terraza, L. E. (2017). *Un estudio sobre infidelidad en las relaciones de pareja entre jóvenes universitarios*. Repositorio institucional.
- Ramón Pineda, M. Á., García Longoria Serrano, M. P., & Olalde Altarejos, A. J. (2019). Algunas consideraciones sobre la resolución de los conflictos escolares. *Conrado*, 15(67), 135-142.
- Rathus, S., Nevid, J. y Fichner-Rathus, L. (2005). *Sexualidad humana*. Pearson Prentice Hall.
- Real Academia Española. (s.f.). *Infidelidad*. Obtenido de Diccionario de la lengua española: Recuperado en 23 de diciembre de 2020, de <https://dle.rae.es/contenido/cita>
- Ruiz Becerril, D. (2001). Relaciones de Pareja. *Revista de educación*, 325, 49-55.
- Sánchez, A.R., García, M. M., y de Andrade. A. L. (2018). Tácticas de resolución de conflicto en las relaciones de pareja: validación en dos ciudades de México y una de Brasil. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 10(1), 51-62.

## Bibliografía

- Sánchez, R., García Meraz, M. y Luiz de Andrade, A. (2018). Tácticas de resolución de conflicto en las relaciones de pareja: validación en dos ciudades de México y una de Brasil. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 10(1).
- Shackelford, T. K., LeBlanc, G. J., y Drass, E. (2000). Emotional reactions to infidelity. *Cognition and Emotion*, 14(5), 643-659.
- Silva, G. (2008). La teoría del conflicto: un marco teórico necesario. *Prolegómenos. Derechos y Valores*, 11(22).
- Straus, M. (1979). Measuring Intrafamily Conflict and Violence: The Conflict Tactics (CT) Scales. *Journal of Marriage and Family*, 41 (1), 75-88.
- Tapia, L., Poulsen, G., Armijo, I., Pereira, X., & Sotomayor, P. (2009). Resolución de entrampes en parejas en conflicto: Aproximaciones desde las parejas y los terapeutas. *Clínica Psicológica*, 18(2).

## Bibliografía

- Tolorunleke, C. A. (2014). Causes of Marital Conflicts Amongst Couples in Nigeria: Implication for Counselling Psychologists. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 140, 21-26.
- Torres Otálora, Á., Torres Castañeda, L., y Riveros Munevar, F. (2016). Relación entre tendencia a la infidelidad emocional y/o sexual e inteligencia emocional, en estudiantes universitarios. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 16 (1), 57-70.
- Treas, J., y Giesen, D. (2000). Sexual Infidelity among Married and Cohabiting Americans. *Journal of Marriage and the Family*, 62(1), 48-60.
- Tzeng, O. (1992). *Theories of love development, maintenance and dissolution, octagonal circle and differential perspective*. Praeger.

## Bibliografía

- Valor-Segura, I., Expósito, F., & Moya, M. (2010). Emociones poderosas y no poderosas ante conflictos de pareja: diferencias de género. *Intervención Psicosocial*, 19(2), 129-134.
- Vázquez, N., & Pastor, Y. (2018). Uso de redes sociales y mensajería instantánea en relaciones de pareja en la juventud: estudio preliminar. *Health an addictions*, 19(1), 87-98.
- Vinyamata, E. (2015). Conflictología. *Revista de Paz y Conflictos*, 8(1) , 9-24.
- Vizcarra-Morales, M. T., Rekalde-Rodríguez, I., & Macazaga-López, A. M. (2018). The Perception of School Conflict in Three Learning Communities. *Magis*, 10(21), 95
- Weeks G, Gambescia N, & Jenkins R. (2004). Treating infidelity. Therapeutic dilemmas and effective strategies. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 46, 875.

## Bibliografía

- Wheeler, L. A., Updegraff, K. A., & Thayer, S. M. (2010). Conflict resolution in mexican-origin couples: Culture, gender, and marital quality. *Journal of Marriage and Family*, 72, 991-1005.
- Willi, J. (1993). *La pareja humana: relación y conflicto*. Ediciones Morata.
- Zapata, R. M. y Gutiérrez, M. I. (2016). *Salud Sexual y reproductiva*. Universidad de Almería.