

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
INDOAMÉRICA**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
SALUD**

CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

TEMA:

**“COMUNICACIÓN DE PAREJA Y SU RELACIÓN CON LA
SATISFACCIÓN SEXUAL EN LOS TRABAJADORES OPERATIVOS DE
LA EMPRESA MIDCIS, EN LA CIUDAD DE QUITO, DURANTE EL AÑO
2017”**

**Trabajo de investigación previo a la obtención del Título de Psicólogo General
de la Universidad Tecnológica Indoamérica. Modalidad Proyecto de
Investigación.**

Autora:

Soria Flores María José

Tutor:

Dr. Andrés Fabricio Subía Arellano, M.Sc.

Quito – Ecuador

2018

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Andrés Fabricio Subía Arellano 1710249945, en mi calidad de tutor del trabajo de titulación nombrado por el Comité Curricular de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud de la Universidad Tecnológica Indoamérica:

Certifico:

Que el Trabajo de Titulación **“COMUNICACIÓN DE PAREJA Y SU RELACIÓN CON LA SATISFACCIÓN SEXUAL EN LOS TRABAJADORES OPERATIVOS DE LA EMPRESA MIDCIS, EN LA CIUDAD DE QUITO, DURANTE EL AÑO 2017”** desarrollado por Soria Flores María José estudiante de la Carrera de Psicología para optar por el Título de Licenciada en Psicología General ha sido revisado en todas sus partes y considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, para ser sometido a sustentación pública y evaluación por parte del tribunal Examinador.

Quito, Febrero 2018

Dr. Andrés Fabricio Subía Arellano, M.Sc.

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN
ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo María José Soria Flores, declaro ser autora del Proyecto de Tesis titulado **“COMUNICACIÓN DE PAREJA Y SU RELACIÓN CON LA SATISFACCIÓN SEXUAL EN LOS TRABAJADORES OPERATIVOS DE LA EMPRESA MIDCIS, EN LA CIUDAD DE QUITO, DURANTE EL AÑO 2017”**, como requisito para optar el grado de Psicóloga General, autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del (RDI-UTI) podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los veinte y seis días del mes de Febrero del 2018, firmo conforme:

Autora: **María José Soria Flores**

Firma

172201923-7

Real Audiencia y los Cerezos

majito.147@hotmail.com

0995879597

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

El abajo firmante, en calidad de estudiante de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud, declara que los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de su persona como autor de este Trabajo de Titulación.

Quito, Febrero 2018

Soria Flores María José

172201923-7

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Investigación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: “COMUNICACIÓN DE PAREJA Y SU RELACIÓN CON LA SATISFACCIÓN SEXUAL EN LOS TRABAJADORES OPERATIVOS DE LA EMPRESA MIDCIS, EN LA CIUDAD DE QUITO, DURANTE EL AÑO 2017” previo a la obtención del Título de Licenciada en Psicología General, reúne los méritos suficientes para ser sometido a disertación pública.

Para constancia firman:

.....

Presidenta

.....

Vocal 1

.....

Vocal 2

Quito,.....2018

DEDICATORIA

La presente Tesis está dedicada a mi madre por apoyarme económica y moralmente, a mi abuelita que desde pequeña supo guiarme durante toda mi infancia para ser una buena estudiante y llegar a mi meta para cumplir cada uno de mis sueños.

María José Soria Flores

AGRADECIMIENTO

Primeramente quiero agradecer a Dios por darme salud y por ser una de sus elegidas para cumplir con su misión en este mundo a mi madre, familia y maestros por creer en mí y ser parte de mi historia de vida.

María José Soria Flores

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PRELIMINARES	Pág.
PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR	iii
DECLARACIÓN DE AUTORÍA.....	iv
APROBACIÓN TRIBUNAL	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	viii
ÍNDICE DE TABLAS	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xii
RESUMEN EJECUTIVO	xiii
EXECUTIVE SUMMARY.....	xiv
 INTRODUCCIÓN	 1
EL PROBLEMA	5
Contextualización.....	5
Macro	5
Meso.....	6
Micro	7
Antecedentes	7
Contribución teórica, económica, social y/o tecnológica	9
 CAPÍTULO I	 10
MARCO TEÓRICO	10
 COMUNICACIÓN DE PAREJA	 10
Comunicación Auditiva	12
Comunicación Táctil	12
Comunicación Visual.....	14
Afecto.....	15

El mundo afectivo	16
Necesidad de afecto.....	17
Anatomía del amor afectivo	18
Emociones y afecto	19
Origen de la pareja	21
SATISFACCIÓN SEXUAL	22
Factores que contribuyen a la satisfacción sexual.....	23
La sexualidad humana.....	24
Percepción de su propio género o sexo	26
Justificación.....	27
Objetivo General	278
Objetivos Específicos.....	28
 CAPÍTULO II	 29
METODOLOGÍA	29
 Diseño del Trabajo	 29
Área de Estudio	30
Enfoque	30
Población y Muestra.....	30
Instrumentos de Investigación	32
Escala Nos falla la comunicación	32
Nueva Escala de Satisfacción Sexual.....	33
Aspectos de la satisfacción sexual	33
Aspectos derivados y categorías relacionadas	34
Procedimientos para obtención y análisis de datos	36
Actividades.....	37
 CAPÍTULO III.....	 38
ANÁLISIS DE RESULTADOS	38
 Diagnóstico de la Situación Actual	 38

Medias de Tendencia Central.....	389
Correlaciones.....	39
Comprobación de las Hipótesis.....	39
CAPÍTULO IV	41
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	412
Conclusiones	412
Recomendaciones.....	434
Discusión.....	445
CAPÍTULO V.....	467
PROPUESTA	467
Tema de la Propuesta	46
Justificación.....	467
Objetivo General	467
Objetivos Específicos.....	467
Taller de Comunicación de Pareja y Sexualidad satisfactoria	489
Taller 1	50
Taller 2	53
Taller 3	567
Taller 4.....	59
BIBLIOGRAFÍA.....	612
ANEXOS	646
Nueva Escala de Satisfacción Sexual (NSSS)	667
Escala Nos falla la comunicación	689
Claves y resultados del test de comunicación en pareja	71

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla N° 1: Población y Muestra	31
Tabla N° 2: Dimensiones y categorías Satisfacción Sexual	35
Tabla N° 3: Medidas de Tendencia Central	38
Tabla N° 4: Correlaciones.....	39
Tabla N° 5: Taller 1	49
Tabla N° 6: Taller 2	52
Tabla N° 7: Taller 3	55
Tabla N° 8: Taller 4	58

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico N° 1: Número de Matrimonios y divorcios registrados.....	6
Gráfico N° 2: Población y Muestra.....	31

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

RESUMEN EJECUTIVO

**TEMA: “COMUNICACIÓN DE PAREJA Y SU RELACIÓN CON
LA SATISFACCIÓN SEXUAL EN LOS TRABAJADORES OPERATIVOS
DE LA EMPRESA MIDCIS, DE LA CIUDAD DE QUITO,
DURANTE EL AÑO 2017”**

AUTORA:

Soria Flores María José

TUTOR:

Dr. Andrés Fabricio Subía Arellano, M.Sc.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar si existe una relación entre comunicación de pareja y satisfacción sexual en los trabajadores de la empresa MIDCIS en la ciudad de Quito los resultados nos permitieron diseñar una propuesta la cual resuelva la problemática identificada, se utilizó una metodología cuantitativa, descriptiva, correlacional utilizando las escalas “Nos falla la comunicación” que consta de 12 preguntas con literales a, b, c , así mismo la “Escala de Satisfacción Sexual” tiene 20 preguntas las cuales responden a: nada satisfecho ,poco satisfecho ,muy satisfecho, extremadamente satisfecho, para lo cual se tomó en cuenta una muestra mínima de 107 personas entre hombres y mujeres de la empresa MIDCIS para realizar la investigación. Los datos estadísticos de la investigación hacen referencia a que no existe una correlación entre las puntuaciones en dicha población, sin embargo no se rechaza la hipótesis nula ya que al ser una población voluntaria no se pudo evidenciar significancia estadística, pero existen diferentes estudios y referencias bibliográficas señalan la existencia de dicha relación.

PALABRAS CLAVES:

Comunicación de pareja, Satisfacción sexual

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA

EXECUTIVE SUMMARY

**THEME: "COUPLE COMMUNICATION AND ITS
RELATIONSHIP WITH THE SEXUAL SATISFACTION IN THE
WORKERS OF THE COMPANY'S OPERATING MIDCIS, THE CITY OF
QUITO, DURING THE YEAR 2017"**

AUTOR:

Soria Flores María José

TUTOR:

Dr. Andrés Fabricio Subía Arellano, M.Sc.

The objective of this research was to determine if there is a relation between couple communication and sexual satisfaction in the workers of the MIDCIS company in the city of Quito. The results allowed us to design a proposal which solves the problem identified, a quantitative methodology was used, descriptive, correlational using the scales "We fail the communication" that consists of 12 questions with literal a, b, c, likewise the "Sexual Satisfaction Scale" has 20 questions which respond to: nothing satisfied, little satisfied, very satisfied, extremely satisfied, for which a minimum sample of 107 people was taken into account between men and women of the MIDCIS company to carry out the research, however the total population of the company was used, which were voluntarily, the statistical data of said research make reference to that there is no correlation between the scores. In this population, however, the null hypothesis is not rejected since, since it is a voluntary population, it is not possible to show statistical significance, but there are different studies and bibliographic references that indicate that there is such a relationship.

KEYWORDS:

Couple communication, Sexual satisfaction

INTRODUCCIÓN

Soller, P (1982); citado por Kimble; Hirt; Díaz-Loving y Harmon (2002) manifiesta:

“Está establecido que la comunicación dentro de la pareja es fundamental para el funcionamiento de la misma en cualquier etapa que ésta se encuentre, ya que es el medio con el que se expresan sentimientos, pensamientos, temores, percepción de la pareja, negociación y solución de problemas” .(p.69-75).

La comunicación es muy importante en las parejas ya que en base a ella se toman las decisiones más importantes a futuro si se llegan a consolidar y formar un hogar y un equilibrio los cuales influirán en el transcurso de sus vidas los miembros de una pareja deberán transmitir su amor no solo por medio de lo material ni lo físico si no en lo emocional.

Para Satir (1986):

“La pareja es uno de los aspectos más importantes en la vida de ser humana ya que es el factor que determinara el tipo de relación que tendrá con las demás personas de su alrededor la forma de conocer, explorar y crear vínculos sólidos”. (p.122-139)

La comunicación como factor importante de la relación para que ella funcione adecuadamente da lugar para resolver cualquier falla que la misma tenga ya que nunca falta un conflicto dentro de una relación o matrimonio y esta será la base para que se solucionen las cosas o realmente las terminen; en definitiva se la vera como una negociación que dará lugar a la armonía dentro de la relación.

Ojeda García, Díaz Loving y Rivera Aragón (1997): “Comunicar implica distintos pasos en los que un error o un malentendido pueden ocurrir. Por tal motivo, desde diferentes patrones de comunicación muestran cambios dentro de la relación”. (p.133-143)

Por medio de la comunicación podríamos evidenciar distintos cambios dentro de una relación de pareja por que podrían llegar a un mutuo acuerdo de las distintas diferencias que puedan tener un ejemplo: En la formación religiosa de la familia ya que pueden tener distintos criterios sobre la religión a la que pertenecen y si no se llega a un acuerdo podrían tener problemas a futuro o en ese momento y llegarían a terminar una relación que puede ser de meses y años.

Por su parte la diferencia de género con respecto a la comunicación nos presenta que desde pequeñas las mujeres son enseñadas a compartir sus sentimientos, ser sumisas, y evitar toda clase de conflictos por ser más delicadas y sensibles, por su parte en el caso de los niños les enseñan a ser fuertes valientes, que en toda ocasión demuestren que tienen el poder y la razón siempre, todas estas enseñanzas llevan a que tanto niños y niñas tengan diferentes formas de comunicarse una vez la establecidos dichos padrones se llevaran a cabo las diferentes conductas en relacionarse con el medio.

Linder (1993) afirma que: “las mujeres tienden más a evadir el conflicto ya que es una experiencia que la ven como amenaza para su relación y les preocupa lastimar los sentimientos del otro”. (p.145-156)

Los hombres en cambio son más directos en sus confrontaciones y sus ideas dicen sin importar lo que piensen los demás todo lo que sienten en ese momento su agresión es de manera más directa y abierta.

Incluso cuando hablamos de sexo el género femenino es más reservado que el masculino en su manera de expresión y satisfacción.

Raynor y Shaver (1997) expresan: “La palabra satisfacción tiene como base una necesidad personal y mutua que ha de ser satisfecha o cubierta”.(p.45-47)

Sin embargo la palabra satisfacción tiene como base la necesidad mutua de la persona para ser cubierta su necesidad y las necesidades el otro individuo.

Hicks y Platt (1970) exponen: “Partiendo de esto la satisfacción de pareja adquiere una gran prevalencia al ser un posible indicador de estabilidad y felicidad de la relación de pareja”. (p.125-132)

Por ello la satisfacción de pareja puede ser definida como la variedad de formas de satisfacer y ser satisfecho ya que genera una estabilidad dentro de las relaciones de pareja.

Kaplan (1978) describió que: “la respuesta sexual se compone básicamente de dos momentos biológicos principales: primero la vasoconstricción de los genitales y segundo la monotonía tanto de la región genital como en el resto del cuerpo”.(p.136-140)

Una de las primeras personas que hablo sobre la satisfacción fue Maslow, de acuerdo con él las necesidades básicas se dividen en: fisiológicas (hambre y el sueño), psicológicas (seguridad amor, protección) y que cada ser humano tiene necesidades de desarrollo, superación pero estas bases pueden interferir en una relación de pareja ya que existen motivaciones que llevan al ser humano a buscar la satisfacción y si no son satisfechas cada una de ellas buscarán de alguna u otra forma llegar a satisfacerlas sea con su pareja actual o con la pareja que tengan a futuro.

Por su parte Greef y De Bruyene (2000) manifiesta que: “la satisfacción de pareja está relacionada con el apoyo emocional a compartir interés y a como las parejas afrontan los conflictos”. (p.321-334)

Hace referencia a la incompatibilidad que existe en intereses, metas, planes a futuro que tenga uno y que no comparta el otro no existe una pareja que no haya encontrado ninguna dificultad dentro de su relación sea matrimonial o sea de noviazgo de meses y años.

Como señala López (1993): “La satisfacción sexual, desde una perspectiva evolutiva parece coherente que la experiencia erótica esté estrecha-mente relacionada con la vinculación afectiva”. (p.36-48)

La afectividad tiene un papel muy importante en cuanto a la satisfacción sexual ya que en el caso de mujeres la asocian con el amor hacia su pareja el sentimiento profundo que tiene el uno por el otro la forma en la cual expresar no solo la pasión sino también los deseos que tiene la pareja.

Podemos evidenciar que en el caso de los hombres es distinto ya que ellos manejan el lado sexual muy aparte de los sentimientos que tengan o no hacia su pareja ya que la percepción que tiene ellos a diario son más sexistas, no solo con el hecho de caminar por la calle y ver a las personas que pueden atraer su mirada tanto por su físico o por su cuerpo, desde muy pequeños el machismo ha hecho que hasta los menores de edad observen ya cuerpos de mujeres adultas y puedan experimentar la excitación.

Por lo cual la empresa MIDCIS de la ciudad de Quito será parte de la investigación, ya que existen datos proporcionados por el departamento de Recursos Humanos que existen algunos conflictos dentro de las familias de los trabajadores de la empresa y que algunos de estos conflictos no han permitido el debido desarrollo del personal afectado el rendimiento de cada uno de ellos dentro de las horas de trabajo, en ocasiones de fuerza mayor se reportaron salidas en horas de trabajo para las posibles soluciones de los conflictos.

EL PROBLEMA

La falta de comunicación entre los miembros de una pareja es la causa actual de infidelidad tanto en matrimonios y noviazgos de meses o años por eso es que se ha hecho una relación entre la comunicación y la satisfacción sexual para identificar si la comunicación es la base de toda relación y si es significativa la parte de satisfacción sexual dentro de una pareja o matrimonio, la satisfacción de ambos será importante para mantener buena relación en base a la comunicación y pueda disminuir el índice de divorcios y separaciones de parejas en la actualidad .

Contextualización

Macro

Según la Organización Mundial de la Salud (1947) definió la salud como: “un estado de bienestar físico, mental y social completo y no simplemente la ausencia de enfermedad o dolencia”, formulando así una mirada amplia, integradora y positiva respecto a la salud.

La salud no solo se la define como la ausencia o dolencia sino como un estado de bienestar físico, mental y social de cada ser humano.

La OMS (1975) dio un paso más al considerar que la salud de las personas incorpora también la salud sexual, definida como: “la integración de los aspectos somáticos, emocionales, intelectuales y sociales del ser humano sexual, en formas que sean enriquecedoras y realcen la personalidad, la comunicación y el amor”. Asimismo, planteó que se requieren tres elementos básicos para la salud sexual.

La OMS definió a la salud sexual como la integración de los aspectos emocionales, somáticos, intelectuales y sociales del ser humano ya que deben ser enriquecedoras que ayuden a la personalidad, comunicación y amor de la pareja.

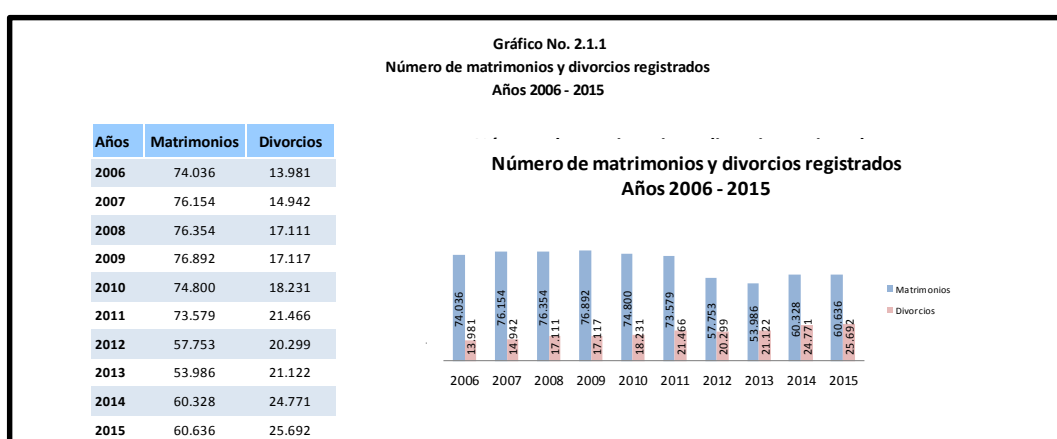
OMS (1975):

La posibilidad de disfrutar de una actividad sexual reproductiva en equilibrio con una ética personal y social; el ejercicio de la sexualidad sin temores, vergüenzas, culpas, mitos ni falacias; en esencia, sin factores psicológicos ni sociales que interfieran con las relaciones sexuales; y el desempeño de una actividad sexual libre de trastornos orgánicos, enfermedades o alteraciones que la entorpezcan.

Todo ser humano tiene el derecho de vivir su sexualidad libremente; sin mitos, sin vergüenzas, ni falencias para que esta pueda ser un acto que genere satisfacción de la pareja y no posibles alteraciones, trastornos o disfunciones que generen malestar significativo e inseguridad.

Meso

El Anuario de Estadísticas Vitales: Matrimonios y Divorcios, es el resultado de los registros realizados sobre estos hechos vitales en las oficinas de Registro Civil de la República del Ecuador, entidad que proporciona la información básica para producir la presente publicación. Contiene datos con características generales sobre matrimonios, divorcios, reconocimientos ocurridos y registrados, así como tasas de nupcialidad y de divorcios para un período de diez años.



Bases de Datos: Cobertura Nacional

Gráfico N° 1: Número de Matrimonios y divorcios registrados

Periodicidad: Anual

En el 2015 creció el número de matrimonios un 0,51 % con respecto al 2014 al pasar de 60.32 a 60.63. A partir del año 2010 el comportamiento tiende a la baja hasta el 2013, en el cual se registra el menor número de matrimonios (53.98).

El 2015 se registró 25.69 divorcios, un 3,72 % más que en el 2014 cuando se reportaron 24.77 separaciones.

Micro

En el año 1965 la señora Gloria Espinel de Garcés propietaria de un pequeño taller de confecciones decidió centrar toda su capacidad de producción en la línea de uniformes para médicos especialmente en mandiles, la cantidad de su materia prima y el detalle de la confección ayudo para que rápidamente de la marca MIDCIS sea reconocida en el grupo de galeno no solo de Quito sino del país entero.

El departamento de talento humano de la empresa ya mencionada tiene conocimiento de acerca de los empleados, que en distintas ocasiones han requerido ayuda por sus problemas de carácter doméstico o personal, los cuales han sido de ayuda para la investigación por sus diferentes conflictos tomando en cuenta que la población fue tomada de manera voluntaria.

Antecedentes

La pareja es el grupo social más pequeño que se puede encontrar dentro de la gran complejidad de las relaciones interpersonales, lo que no ha restado relevancia en cuanto a su interés dentro del mundo de la investigación, solo por ser la unidad más diminuta de relación social posible. Al contrario, muchos han sido los que han investigado y escrito sobre el tema, y es por eso que nos dan una visión amplia sobre éste.

Al ser la pareja la población más pequeña para realizar investigaciones se ha demostrado que existen varios temas de interés que se pueden realizar en la

actualidad, siendo la población de más interés social por lo cual es necesario la ayuda de un profesional para la resolución de posibles conflictos que generen desequilibrio dentro de ellas.

Según Feliu y Güel (1992):

“La mayoría de parejas que acuden a terapia presentan carencias a nivel de comunicación. Mientras algunos estudios confirman la relación existente entre la comunicación, la satisfacción y duración de la relación de pareja, otros concluyen que no es tan directa esta relación”. (p.7-31)

Buscar ayuda oportuna cuando existan conflictos dentro de la pareja es la mejor solución ya que se abordaron varios temas que no estén conformes el uno con el otro, una buena comunicación evitara posibles separaciones, y una relación sana la cual no afecten emocionalmente a ninguna de las dos partes.

Burleson y Denton (1997) confirmaron que:

“Las variables malestar marital y género influían en el efecto que las habilidades de comunicación tenían en la satisfacción de la relación de pareja. En relación a la variable de género, existen diferencias en relación al significado y funcionalidad de la comunicación”. (p.884-902)

Según Beck (1988): “la comunicación para el hombre significa un medio de transmisión de comunicación, mientras que para la mujer tiene un fin en sí misma y es un símbolo de inquietud y amistad”.(p.45-57)

Las diferencias en cuanto a la forma de intencionalidad pueden provocar malas interpretaciones. La mujer puede sentirse incomprendida con dudas e interpretar falta de interés y compromiso en la relación de pareja, mientras que el hombre puede percibir exigencias, demandas de solución, provocando malestar y rechazo.

Contribución teórica, económica, social y/o tecnológica

La presente investigación tendrá como contribución teórica y social teórica ya que servirá como fuente de investigación para otros proyectos asociados sobre las variables de comunicación de pareja y satisfacción sexual ya que existen escasas investigación con relación a las dos variables ya mencionadas. La pareja es la población más pequeña, y vulnerable en la actualidad por ello se ha hecho énfasis en distintos temas investigativos que son de mucho interés ya que existe información que es real pero no se toma en cuenta en ocasiones.

Contribución social ya que en la actualidad nos encontramos en una sociedad llena de tabús, mitos y creencias erróneas del amor de pareja, existe un alto índice de separaciones tanto maritales como noviazgos por falta de comunicación, por insatisfacción en sus relaciones sexuales, por conflictos, diferentes criterios, entre otros un aporte de mucha importancia que nos ayude a cómo resolver de manera asertiva los conflictos dentro de una relación de pareja.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

COMUNICACIÓN DE PAREJA

Para Torroella, G. (2002):

“El termino de comunicación proviene del latín del latín comunicaren es la actividad consciente de intercambiar información entre dos o más participantes con el fin de transmitir o recibir significados a través de un sistema compartido de signos y normas semánticas”. (p.135-146)

La comunicación implica la transmisión de actitudes, sentimientos, movimientos inconscientes es decir nos podemos expresar de cualquier manera la comunicación además es un proceso de carácter social e interpersonal que posibilita el intercambio de información ,estados afectivos, la interacción y la influencia mutua en el comportamiento del ser humano, no solo transmitimos a los demás mensajes informativos sino también nuestros códigos emocionales que permitan compartir el uno con el otro de una forma equitativa unos con otros y bidireccional.

En la relación de pareja la comunicación es esencial ya que constituye el vínculo interpersonal más complejo del ser humano, estabilidad, solidez, y satisfacción.

La comunicación es el vehículo más importante que la pareja tiene para conocerse, amarse, consolidar sus vínculos en la relación de paternidad, etc., el proceso de la comunicación tiene diferentes niveles y formas de manifestación

verbal, no verbal, consciente e inconsciente por ello es que este proceso es imposible no abordarlo cuando se estudia la relación de pareja.

Al ser la comunicación el vehículo más importante para consolidar una relación de pareja hay que tomar en cuenta que en ella las distintas formas de comunicar porque pueden ser verbales o no verbales pero son de mucha importancia para tener una relación sólida.

Según W. Master, V. Jhonson (1989):

“La relación de pareja es la relación de dos personas de forma dinámica abierta y enriquecedora, donde se transforma lo mío y lo tuyo en lo nuestro, permitiendo conservar los dos yo donde se establecerán vínculos afectivos y eróticos en una interacción física y espiritual dando lugar a un espacio de crecimiento común donde se respete la individualidad y la integridad de ambos”. (p.135-147)

La relación de pareja es enriquecedora cuando la comunicación es la base de la misma ya que si no existe comunicación no se llegaría a ningún acuerdo, no se podrían resolver los problemas cotidianos el respeto de ideas y llegar a un acuerdo mutuo donde los dos estén de acuerdo en las decisiones futuras donde implicaran planificación familiar, viajes futuros crecimiento personal de cada uno de los miembros de la familia, sueños y metas que tengan los dos, que cada uno tenga su espacio de distracción claro este debe ser en base al respeto y consideración que merecen cada uno de ellos.

La comunicación de pareja es sencillamente la forma de aprender uno del otro sí; la comunicación fluye en los dos de una forma asertiva tendrán mejores resultados para mutuos acuerdos y decisiones por lo que es necesario conocer el pensamiento y las ideas del uno y del otro para que exista una equidad y armonía en la misma.

Según el autor Alberto Orlandini existe diversas maneras para comunicarse en parejas estas son:

Comunicación Auditiva

La voz humana representa el vínculo de comunicación simbólica que llamamos lenguaje, y de comunicación no simbólica o emocional que denominamos paralenguaje.

Orlandini, Alberto (1996): “El paralenguaje se expresa a través de variaciones del volumen, timbre, velocidad, inflexión y ritmo de la voz, y transmite el efecto o la actitud emocional ante el otro”. (p.51-53)

La comunicación auditiva es muy importante en la relación de pareja ya que una mínima tonalidad que no sea adecuada a la otra persona la puede provocar y se prestaría para malas interpretaciones y conflictos de pareja, el tono de voz dice mucho de la persona, su estado de ánimo, sus emociones y la manera también que se interpreta lo que la otra persona desea comunicar.

Comunicación Táctil

Orlandini, Alberto (1996): “La comunicación más importante e imprescindible del sexo resulta el tacto. Los gestos de amor se ofrecen con las manos, la boca, y el sexo, y se reciben en toda la piel”.(p.51-53)

La comunicación en el sexo de suma importancia ya que la piel recibe todos los estímulos experimentados en el acto sexual y depende mucho la satisfacción de la persona.

Orlandini, Alberto (1996):

“Las variantes de las señales táctiles son: soplar, apoyar sobre, apretar, enlazar, abrazar, sostener, sacudir, empujar, guiar, acariciar, frotar, pellizcar,

arañar, rascar, palmeo, besar, lamer, morder, y mordisquear. La estimulación táctil adquiere más connotaciones con el auxilio de las llamadas ayudas sexuales”. (p.51-53)

La comunicación táctil es muy importante las caricias son parte de mostrar amor hacia la otra persona y si esta requiere de más satisfacción se podría asociar con las ayudas sexuales o de estimulación sexual para que su pareja este satisfecha y se sienta bien consigo misma y con su pareja.

Las conocidas experiencias de Harlow y Spitz (1996) demostraron que:

La carencia de estimulación táctil era capaz de enfermar tanto al mono como al hombre. En muchas culturas el niño es educado en la prohibición de tocar y de ser tocado. Los adultos con esa crianza no se permiten acariciar ni ser acariciados (en el varón el miedo a ser tocado se relaciona con la homosexualidad)

En estudios anteriores que se han realizado con monos se demostró que al no existir estimulación o una prohibición a tocar y ser tocado estos animales pueden enfermarse, los monos son criaturas similares a los seres humanos, en otras culturas los niños no podían experimentar el sentido del tacto ya que se lo relacionaba con la homosexualidad.

Harlow y Spitz (1996):

“Para decirlo de forma algo simplificada, la terapia sexual consiste en enseñar a dar y recibir caricias. Es frecuente que la ausencia de caricias, o la insuficiencia en calidad y cantidad, sea el origen de muchas insatisfacciones, o aún de enfermedades sexuales”. (p.142-156)

Las personas que son inhibidas de caricias en las etapas de infancia, podría presentar problemas al momento de relacionarse con personas del mismo sexo o

con personas del sexo opuesto inclusive con sus propias familias ya que serán seres humanos fríos y no apreciarán las muestras de cariño de las demás personas hacia ellos y viceversa, al formar una pareja será complicada su convivencia ya que no le va a gustar su forma de ser, sus diferentes formas de expresar su amor y vendrán conflictos más fuertes como: separaciones, infidelidades por parte de la pareja no comprendida, insatisfacción sexual, irrespeto entre otros factores.

Comunicación Visual

Orlandini, Alberto (1996):

“Las señales de amor provienen de la cara, las manos y el cuerpo: Expresiones de la cara: el rostro es uno de los aparatos más flexibles y versátiles de nuestra anatomía. Algunos estiman que es capaz de expresar hasta doscientos cincuenta mil tipos de expresiones el 75% de las señales no verbales se transmiten mediante la mirada”. (p.51-53)

La mirada es un factor muy importante dentro de la comunicación ya que con la mirada se puede identificar si una persona está siendo honesta con la persona y consigo misma. A través de la mirada la persona puede mostrar nerviosismo al momento de dirigirla al lado opuesto o al dirigirla a distintos ejes, cada gesto significativo se denomina Kinema.

Las señales del rostro se expresan mediante los movimientos de las cejas, los párpados, los ojos, la nariz, la boca, la mejilla y la barbilla.

Estas expresiones suelen mostrarse dependiendo el estado de ánimo de las personas o la afinidad que tengan con las personas que están entablando una conversación.

Los gestos del cuello añaden más significados a la cara. La sonrisa es el signo más universal de interés, de aceptación y forma parte del galanteo.

La mayoría de parejas demuestran sus sentimientos, respeto, franqueza, el uno con el otro en mismas condiciones, para su crecimiento individual al unirse dos personas de diferentes sexos o de un mismo sexo forman un espacio de convivencia relación y comunicación unen dos personalidades diferentes que se complementan para crecer en dicha relación lo que implicará a futuro un reto de adaptación, comprensión, y aceptación de las dos partes una de las sensaciones más placenteras de amar ser amado, respetar ser respetado, comprender ser comprendido cuidar ser cuidado, y lo esencial ser aceptado con defectos y virtudes.

Afecto

Rojas (2008) comenta que:

“El afecto es una experiencia personal, que el individuo vive, no es algo que le han contado o que se le haya informado por medio de terceras personas, es un sentimiento en el cual el principal protagonista es el mismo y eso es lo importante, ya que él lo vive”. (p.25-42)

El afecto es personal de cada individuo puede experimentar de diferentes maneras ya que es propio de las personas y no adquirido por el medio en donde se desarrollen, el protagonista es el mismo individuo ya que él lo vive.

Según Shinyashiki (2006) define el afecto como:

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

También el afecto es definido como el reconocimiento humano, ya que nace desde el contacto físico, las palabras, gestos entre otros, las caricias en el rostro, un abrazo, un beso en la cabeza etc., pueden ser reemplazadas por palabras y viceversa por ello se llama al afecto como muestras de amor hacia el ser querido, son innatas cada una de las personas demuestran de manera distinta el afecto.

El mundo afectivo

Rojas (2008) explica:

“El afecto es uno de los capítulos y partes más importantes tanto de la psicología como de la psiquiatría. Las dos funciones psíquicas principales del comportamiento de los seres humanos son la inteligencia y la afectividad, de estos se derivan dos tipologías humanas que son el individuo predominantemente cerebral y el hombre esencialmente afectivo; entre los dos hay un estado intermedio de formas de ser y de estilos.”

Las principales funciones psíquicas del ser humano son: la inteligencia y la afectividad ya que el ser humano primero piensa y luego actúa. Existen otras funciones psicológicas que son la percepción, memoria, pensamiento, lenguaje, la conciencia debido a que gracias a ella se puede percibir la realidad.

Según Rojas (2008) con el tiempo los estudios sobre la afectividad han variado y se han hecho más amplios, por lo que se han descubierto tres dimensiones de la afectividad, las cuales son:

Fisiología del estado afectivo: Se refiere a las sensaciones físicas y los síntomas que la acompañan.

Conducta: es el comportamiento que se da de forma externa.

Vertiente cognitiva y percepciones: son los contenidos de la memoria, los pensamientos, las ideas y juicios.

La afectividad está compuesta por tres dimensiones las sensaciones físicas, la conducta la memoria, pensamientos ideas y juicios los cuales conforman a la persona como un ser sociable.

Necesidad de afecto

Shinyashiki (2006) comenta que:

“El afecto es esencial en la persona, un niño sin alimentos por más afecto que le den los padres no tendrá un desarrollo adecuado; los médicos y los padres siempre se han enfocado en que el niño reciba alimentos y este protegido ante el exterior, muchas veces los niños se enferman y por más que les den medicamentos y muchos tratamientos no mejoran, según estudios que se han hecho sobre los nefastos efectos de la falta de contacto físico en casos de tratamientos de enfermedades muestran que un niño sin cariño o contacto físico a pesar de cualquier tratamiento orgánico que se le haga es posible que no se cure porque la causa puede ser el recibir poco cariño; los niños necesitan que les den afecto de diferentes formas debido a que los estímulos son tan importantes para la salud como lo son los alimentos”. (p.13-24)

Las caricias y el afecto son muy importantes para la persona porque se reciben desde que se nace y a pesar de ser adultos todos necesitan una muestra de cariño, debido a que son un elemento esencial para el desarrollo del ser humano porque sin este la persona puede presentar un atraso mental causado por la falta de afecto en la infancia, esto podría llevarla a encerrarse en su mundo y hasta se podría volver un psicótico.

Ningún niño o adulto soporta la indiferencia aunque a veces un beso es mejor que una palmada, pero la última es mejor que no recibir nada y algunas veces el

niño al no encontrar afecto, para no tener que soportar eso puede llegar a adoptar ciertas conductas para llamar la atención hasta encontrar las que le funcionen, para recibir estímulos si al niño no le demuestran afecto cualquier cosa puede recibir como un pellizco, gritos e incluso desprecio, todos los anteriores son caricias negativas que podrían satisfacer la necesidad de atención aun produciendo dolor y sentimientos de rechazo; el tipo y la calidad de caricias que el niño reciba durante su desarrollo le da una idea primitiva de cómo debe actuar para ser aceptado o reconocido por los demás.

Anatomía del amor afectivo

Powell J. (2009) comenta que:

“Todos saben el significado del amor, tanto los que aman como los que son amados, sin embargo es bueno hablar de forma concreta sobre su naturaleza; en teoría es una actitud básica en la que se tiene interés por la satisfacción, la seguridad y la evolución de la persona amada; en la práctica implica que el que ama está completamente dispuesto a renunciar a su conveniencia propia, a invertir tiempo e incluso hasta a arriesgar su propia seguridad por promover la satisfacción, seguridad y evolución del ser amado. Si se tiene una actitud básica de amor y se es capaz de transformarla en una acción entonces queda claro que si se ama; esta es una pequeña definición del amor afectivo porque su anatomía es complicada”. (p.36-65)

Las personas que aman de verdad muchas veces renuncian a lo que piensan incluso a su espacio por permanecer alado de la persona que aman y su satisfacción en todo sentido pero porque amar de esta manera, cada uno de los integrantes de la pareja tiene su propia autonomía; el amar no implica renunciar a lo que somos si no compartir el sentimiento y que sea mutuo, convivir de una manera sólida donde los dos sean un apoyo en todo y se complementen no que tengan las mismas ideas si no que tengan un mismo objetivo permanecer juntos hasta el final.

Emociones y afecto

Meyer J. (2007) explica que: “una emoción es un estado que se produce por impresiones en los sentidos, recuerdos o ideas que con mucha frecuencia se traducen a gestos, actitudes o algunas otras formas de expresión”.(p.130-156)

Las emociones son un estado que se producen de las ideas, recuerdos que cada persona tiene en ocasiones sentimos que se nos eriza la piel cuando escuchamos una canción, observamos una fotografía y es donde nuestra mente nos pone en el momento y en el lugar en donde estuvimos pero existen diferentes formas de expresarlo puede ser con una sonrisa abiertamente, una lagrima si eso nos causó algún dolor o un sentimiento de culpa, o simplemente nos quedamos pensativos.

Es importante saber que no importa la personalidad que se tenga, hay que ir proyectándose con ternura, dulzura, suavidad y demostrar afecto hacia uno mismo y hacia los demás; no importa lo que otra persona nos haya hecho o dejado de hacer, si nos ha afectado o no a lo largo de nuestra vida.

Desde el momento en el que se nace es necesario empezar a recibir y dar afecto y nunca sabremos el día de nuestra muerte y es ahí en donde apreciamos a las personas que tenemos a nuestro alrededor y lo que hicieron bien o mal en el transcurso de nuestra vida.

Relación de pareja

Diaz-Loving y Rivera (2010) establecen que:

“Las relaciones interpersonales han sido por mucho tiempo, un tema importante en el área de la atracción, por lo que las relaciones se les puede concebir como una asociación característica entre dos o más personas que involucra una interacción y que puede tener varios fines, como lo sería un encuentro causal, una amistad o una relación amorosa, o bien como una serie

de pasos que se dan a través del tiempo, así se determina y define el nivel de intimidad como también el acercamiento que perciben las personas involucradas”.(p. 37-70)

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

Ruiz M. (2009) explica que:

“Las relaciones con otros seres humanos son fundamentales en la vida de cada individuo, se logra amar a una persona, aceptarla tal y como es pero sin intentar cambiarla; cuando se tiene una relación de pareja surgen ciertas interrogantes como si es el adecuado pero se responden cuando se dan cuenta si ambos van en la misma dirección, si sus opiniones son compatibles y si están de acuerdo con sus valores emocionales, económicos, físicos y espirituales, es ahí cuando deciden tener una relación y esta se da cuando se elige a la persona que se considera adecuada por sus características físicas y emocionales, es allí donde se toma la decisión si se arriesga por el otro o no”.(p. 91-105)

Un vínculo se distingue porque en él se invierte tiempo para mantenerlo y nutrirlo cada día, se acepta y se ama a la persona tal y como es; la interacción entre hombre y mujer como es el caso de un sueño suena muy complicado cuando el sueño es solo de uno y el otro tiene una opinión diferente cuando lo crean las dos personas y no solo una, llegan a un punto donde los dos son felices y satisfacen sus necesidades y no piensan egoístamente.

Una relación de pareja es una interacción entre dos individuos que se sienten atraídos uno por el otro y se eligen en todo momento basando su relación en el

respeto y amor de lo contrario lo más probable es que termine o sea conflictiva y no se lleguen a mutuos acuerdos para solucionar sus conflictos.

Origen de la pareja

Diaz-Loving y Rivera (2010) explican que:

“El producto más importante de tener citas con posibles compañeros amorosos es la elección de una relación permanente, este proceso se da por medio de una serie de filtros, el primero en una pareja es el más visible y es que tenga una apariencia que para el otro resulta aceptable y bastante atractiva; si la interacción sigue en la etapa de conocerse mejor entonces podrán ver si son lo suficientemente compatibles tanto en antecedentes, intereses y valores, también tienen que notar si se complementan en las ideas que tiene cada uno acerca de los roles sexuales y otros aspectos de interacción social, a pesar de ello hay personas siguen una secuencia, algunas parejas se enamoran a pesar de haber tenido fracaso en los filtros mencionados anteriormente y por ello se han puesto reglas en esa fase y algunas de ellas son llamar a la persona por su nombre de pila, respetar la privacidad del otro, mostrar que existe confianza, no criticar en público, ser puntual y muchos más porque en esta fase son esenciales las muestras de afecto”. (p.739-759)

Al elegir una pareja tenemos muchos tenemos que se generan en nuestra mente esto puede ser por relaciones no satisfactorias anteriores otro factor importante es el aspecto físico no si es o no aceptable si tiene los mismo objetivos de crecimiento personal que nosotros veníamos planificando en nuestra vida, es complicado ya que existen muchas parejas que a pesar de ser compatibles en los aspectos ya mencionados no se complementan en el sexo y es un factor también importante por eso es recomendable que una relación sea manejada en base a la comunicación de todo que existan es confianza de dialogar de gustos de todo lo que sea importante para evitar separaciones de noviazgos temporales o relaciones maritales.

SATISFACCIÓN SEXUAL

Para Álvarez-Gayou (2006):

“La Satisfacción Sexual involucra una evaluación subjetiva de la actitud de contentamientos que resulta de determinadas conductas sexuales propias de la pareja. Por su parte, las mujeres consideran que el orgasmo no es lo más importante en una relación sexual, sino la afectividad, ellas califican su satisfacción sexual independientemente de los orgasmos que han tenido”. (p. 151-165.)

Para las mujeres lo importante en una relación sexual es sentirse amadas no solo en la satisfacción fisiológica de su cuerpo lo más importante es que sus parejas más sus sentimientos en el momento del placer ellas llaman no tener relaciones sexuales si no hacer el amor que es un término que ya no se usa frecuentemente si no solo el sexo o tener relaciones sexuales.

La satisfacción va ligada con la relación y confianza del compañero, las muestras de amor, el afecto, la ternura, la comprensión, la seguridad, el ambiente tranquilo, y las caricias son factores muy importantes durante el encuentro sexual.

Valdés, Sapién y Córdoba (2004):

“Lo vieron como la eyaculación misma; además coincidieron en que la afectividad está implícita en las relaciones sexuales, pero como un medio para llegar al orgasmo, no como un fin. A menudo, se presenta la falta de comunicación en una relación sexual, puesto que algunos de los hombres mencionaron no saber si su pareja presentaba orgasmos”. (p.34-48)

Tanto para hombres y mujeres es una algo incierto si su pareja realmente se sintió satisfecha si realmente llegaron al clímax es difícil llegar a un orgasmo o una eyaculación, y un poco incómodo hablar pero si existe esa comunicación al

momento del acto hay parejas que cumplen con los deseos de la otra, basado todo en la confianza de sentir que su pareja entenderá lo que su pareja realmente necesita para llegar a un estado de satisfacción.

Factores que contribuyen a la satisfacción sexual

De igual forma Lozano y Vergo (2008) encontraron que:

“La percepción de los factores que contribuyen a la satisfacción sexual difiere dependiendo de la edad y el género. Los hombres identificaron los siguientes factores: experimentar placer como el factor más importante, dar placer a su pareja, conseguir un orgasmo, mantener una buena erección, tener juego precoital, experimentar deseo sexual, satisfacción con todo el acto, evitar eyaculación prematura, tener una relación romántica y no tener ansiedad (dichos factores se mencionan en orden de importancia) ”. (p.145-152)

Los factores que contribuyen a relación satisfactoria según el autor es la edad y el género ya que los hombres pueden evitar una eyaculación prematura si consiguen un orgasmo en su pareja es muy importante ya que generaría disfunciones sexuales y emocionales.

Lozano y Vergo (2008):

“Para las mujeres tener juego precoital, experimentar una relación romántica, experimentar placer, satisfacer las necesidades de la pareja, experimentar deseo sexual, conseguir un orgasmo, satisfacción con la relación coital, experimentar un coito de duración deseada y mantener una buena lubricación”. (p.145-152)

Para las mujeres es un poco más difícil experimentar un orgasmo ya que necesitan más estimulación que los hombres ya que las mujeres se dejan llevar según el momento y su pareja la imaginación es muy importante ya que es muy

difícil que una mujer siga manteniendo la misma lubricación durante el acto sexual hay momento en los que también puede existir sequedad en las partes íntimas de las mujeres por eso es importante reciprocidad entre la pareja.

La sexualidad humana

Ivan Bloch (1909) definía la Sexología como: “ciencia desde entonces, la sexología ha ido evolucionando y se ha desarrollado siguiendo un proceso muy similar al de otras disciplinas, habiendo acumulado un arsenal de conocimientos que se ve relegado en libros y revistas especializadas”. (p.158-166)

La sexología es una ciencia relativamente joven que estudia el hecho sexual se ha visto reflejado en revistas informativas y folletos especializados que brindan información acerca de la sexualidad humana.

La Organización Mundial de la Salud (2004) consensuó una serie de términos conceptuales imprescindibles que conforman el fundamento teórico de la sexualidad:

Sexo: se refiere al conjunto de características que definen a los humanos como “hembras” y “machos”. Organización Mundial de la Salud (OMS)

Sexualidad: alude a una dimensión fundamental del ser humano. Basada en el sexo, incluye el género, las identidades de sexo y género, la orientación sexual, el erotismo, la vinculación afectiva y el amor, y la reproducción. Es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos o espirituales. Si bien puede abarcar todos estos aspectos, no es imprescindible que se experimenten ni expresen todos. Sin embargo se experimenta en todo lo que se es, se siente, se piensa y se hace. Organización Mundial de la Salud (OMS)

La sexualidad es libre y puede ser experimentada según la orientación sexual, el género etc. Mientras las personas se sientan satisfechas en todo sentido es aceptada, ya que influye mucho los factores emocionales, una persona amada mantiene un buen equilibrio emocional.

La sexualidad es una parte integral de las expresiones humanas. Abarca el sexo, el erotismo, el placer, las identidades sexuales, las orientaciones sexuales, la salud sexual se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, roles y relaciones interpersonales. Puede incluir todas estas dimensiones aunque no todas ellas se experimenten o se expresen siempre. Organización Mundial de la Salud (OMS)

La sexualidad abarcan todo tipo de valores muchos de ellos no son expresados pero con una relación de confianza, sinceridad, armonía, empatía podrían ser expuesto para no solo sentirse bien con uno mismo si no también hacer sentir bien a la personas amada a pesar de que los hombres se ha evidenciado que no son tan expresivos es importante cambiar para que la pareja sea sólida.

Depende mucho de la satisfacción de necesidades de la pareja tanto como el contacto emocional, el placer que genere en las personas, la comunicación y las fantasías de nuevas experiencias que tengan el uno con el otro. Organización Mundial de la Salud (OMS)

Género: es la suma de valores, actitudes, papeles, prácticas o características culturales basadas en el sexo. Tal como ha existido de manera histórica, transculturalmente, y en las sociedades contemporáneas, refleja y perpetúa las relaciones particulares de poder entre el hombre y la mujer. Organización Mundial de la Salud (OMS)

Identidad de género: define el grado en que cada persona se identifica como masculina o femenina, o combinación de ambos. Organización Mundial de la Salud (OMS)

Cada persona es libre de identificarse en el género masculino y femenino o ambos según sus creencias y derechos.

Percepción de su propio género o sexo

Orientación sexual: es la organización específica del erotismo y/o del vínculo emocional de un individuo en relación al género de la pareja involucrada en la actividad sexual. Organización Mundial de la Salud (OMS)

Hace referencia al comportamiento de los individuos dentro de la sociedad.

Identidad sexual: incluye la manera como la persona se identifica como hombre o mujer, o como una combinación de los dos, y la orientación sexual de la persona. Organización Mundial de la Salud (OMS)

Hace referencia al desenvolviendo del sujeto en la sociedad según sus percepciones y sus capacidades sexuales.

Erotismo: es la capacidad humana de experimentar respuestas subjetivas que evocan los fenómenos físicos percibidos como deseo sexual, excitación sexual y orgasmo, y que por lo general, se identifican con placer sexual. Organización Mundial de la Salud (OMS)

Basado en el placer sexual de cada uno de los individuos, su manera de satisfacer sus necesidades.

Vinculación afectiva: es la posibilidad humana de establecer lazos con otras personas que se construyen y mantienen mediante las emociones. Organización Mundial de la Salud (OMS)

El vínculo afectivo hace referencia a los aspectos del ser humano las formas de demostrar su amor hacia los demás.

Justificación

En el presente estudio determina la importancia de la comunicación como el medio determinante para la expresión de las necesidades sexuales y por lo tanto decisivas para la satisfacción sexual.

Díaz-Loving y Sánchez (2003) plantean que:

“El estilo utilizado durante el proceso de comunicación establecerá una realidad particular en cada uno de los miembros de la pareja, determinando así la interacción, afectividad y conocimiento de la misma. es importante saber desde la etapa del noviazgo que factores pueden afectar al formar una familia para que en un futuro no haya problemas mayores con sus hijos, problemas de separaciones, violencia intrafamiliar entre otras problemáticas que son el boom en la sociedad la cual vivimos”.(p.37-70)

Como investigadora me gusta el tema ya que muchas veces somos y hemos sido víctimas de violencia dentro de una relación amorosa en mi trabajo investigativo deseo analizar cuáles fueron las causas para que fracasaran tantas relaciones y familias incluyo a mi familia ya que vengo de un familia desorganizada sin embargo he podido salir adelante como hasta ahora y aprender a salir adelante para llegar hasta donde estoy y ser un profesional de excelencia poder ayudar a distintas personas con problemas similares y decir que el amor hacia uno mismo es lo que cuenta en la vida no rendirse y salir adelante apesar de cualquier dificultad.

Objetivo General

Conocer la relación entre la comunicación de pareja y la satisfacción sexual en los trabajadores de la empresa MIDCIS de la ciudad de Quito durante el año 2017.

Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de comunicación de pareja de los trabajadores de la empresa MIDCIS de la ciudad de Quito durante en el año 2017.
- Definir el nivel de satisfacción sexual de los trabajadores de la empresa MIDCIS de la ciudad de Quito durante en el año 2017.
- Diseñar una propuesta que permita mejorar la comunicación de pareja y su relación con la satisfacción sexual en los de los trabajadores de la empresa MIDCIS de la ciudad de Quito durante en el año 2017.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

Diseño del Trabajo

En el presente trabajo investigativo se utilizó el método cualitativo descriptivo así como el método bibliográfico en referencia al marco teórico referencial y en las argumentaciones de algunos autores respecto a las variables de estudio un enfoque cuantitativo en la recolección y análisis de datos estadísticos y comprobación de las hipótesis planteadas.

Psicométrico por las escalas utilizadas, las mismas que son analizadas a través del proceso estadístico que permitirán el análisis de dichas variables. El método de la investigación es el científico debido a que la información es validada, fundamentada y verídica, dirigido a un grupo específico, dirigida a los operadores de la empresa MIDCIS CÍA. LTDA.; de la ciudad de Quito, en la cual se analiza acerca de la comunicación y satisfacción sexual dentro de sus hogares o relaciones amorosas. Es documental, se desarrolló una a la revisión bibliográfica, estudios en otros países, bibliotecas virtuales, artículos científicos, revistas y libros sobre la temática que se abordara, con el propósito de respaldar el desarrollo del trabajo y la verificación del mismo. Es de campo porque está basado en la recolección directa de los datos en el entorno laboral donde desarrollan sus actividades la población de estudio una empresa dedicada a la fabricación y distribución de ropa médica. Descriptiva en el análisis e interpretación de la información procesada, con respecto a la situación actual de la población a estudiar y finalmente se empleó un análisis correlacional, ya que el mismo permite determinar la relación que existe entre las dos variables, que se evidenciará al comprobar la hipótesis planteada en la investigación.

Área de Estudio

Psicología Clínica y Sexología

Enfoque

La presente investigación se realiza bajo un enfoque transversal efectuada en una misma línea de tiempo.

Población y Muestra

La selección de la muestra fue intencional y no probabilística, la participación de los encuestados se realizó de manera voluntaria el criterio de inclusión es: ser hombres y mujeres que tengan una relación de pareja más de 2 años en la empresa MIDCIS CÍA. LTDA. ubicada en la ciudad de Quito.

Para obtener la muestra se deberá aplicar la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z_2 * P * Q * N}{Z_2 * P * Q + Ne_2}$$

n= TAMAÑO DE LA MUESTRA

Z= NIVEL DE CONFIABILIDAD

P= PROBABILIDAD DE OCURRENCIA

Q= PROBABILIDAD DE NO OCURRENCIA

N= POBLACIÓN O UNIVERSO

e= ERROR DE LA MUESTRA (5% - 7%)

$$n = \frac{(1,96)_2 * 0,5 * 0,5 * 150}{(1,96)_2 * 0,5 * 0,5 + 150 * (0,05)_2}$$

$$n = \frac{3,8416 * 0,5 * 0,5 * 150}{3,8416 * 0,5 * 0,5 + 150 * 0,0025}$$

$$n = \frac{144.06}{0.9604 + 0.375}$$

$$n = \frac{144.06}{1.34}$$

$n = 107$ *Muestra Población Hombres y Mujeres*

La muestra mínima es de 107 personas, entre hombre y mujeres para realizar la investigación, sin embargo se utilizó la población total de la empresa.

Tabla N° 1: Población y Muestra

Empresa	Hombres	Mujeres	Total
MIDCIS CÍA. LTDA.			
Personal Operativo	77	73	150
Voluntario			
Total	77	73	150

Fuente: Personal operativo voluntario

Elaborado por: María José Soria



Gráfico N° 2: Población y Muestra

Fuente: Población y muestra

Elaborado por: María José Soria

Instrumentos de Investigación

Se utilizaron dos instrumentos el uno medirá la comunicación de pareja si existe o no y el otro instrumento es la Escala de satisfacción sexual.

Escala Nos falla la comunicación

La aplicación de este test puede ser en forma individual, colectiva, el tiempo estimado para su aplicación es de 20 a 30 minutos puede ser aplicado para parejas con en una relación marital o en una relación temporal, es un test de preguntas abiertas las cuales tienen ítems que son a, b, o c dando la persona que lo llene 3 opciones, estos literales tienen las puntuaciones de 0 ,1 o 2. Las cuales se suma todas las puntuaciones obtenidas en el test anterior y consulta la interpretación asociada a tu resultado para comprobar si la comunicación es asertiva o no asertiva.

0-8 puntos - Muy buena comunicación

Sabes valorar qué cosas tienen importancia y cuáles no en vuestra relación a la hora de comunicar al otro vuestra aprobación o desaprobación. Ante todo mantenéis el respeto, la confianza mutua y la aceptación del otro. Mantener este estilo comunicativo no dejando la puerta abierta a los malos entendidos.

8-16 puntos - La comunicación flojea

Es cierto que se comunican pero tal vez la forma de hacerlo no sea la más adecuada; bien por exceso o bien por defecto, lo cierto es que el contenido no le llega bien al otro. Valora lo que es realmente importante transmitir y transmítelo de forma concisa sin irte por las ramas.

16-24 puntos - Ausencia de comunicación

No te puedes comunicar mal porque directamente no os comunicáis. Este es un problema importante ya que “el dar por hecho” puede traeros más de un malentendido que puede dañar vuestra relación. Debes responder a esta interrogante ¿cuál es el motivo por el que no te comunicas con él/ella?

1. a= 0 b=2 c=1
2. a= 2 b=0 c=1
3. a= 0 b=1 c=2
4. a= 0 b=2 c=1
5. a= 0 b=2 c=1
6. a= 0 b=1 c=2
7. a= 2 b=1 c=0
8. a= 0 b=1 c=2
9. a= 1 b=0 c=2
10. a= 2 b=1 c=0
11. a= 0 b=2 c=1
12. a= 2 b=0 c=1

Nueva Escala de Satisfacción Sexual

La nueva escala de satisfacción sexual cuenta con las siguientes instrucciones. Piense en su vida sexual durante los últimos seis meses. Por favor, valore su satisfacción sobre los siguientes aspectos los cuales el participante hace una introspección sobre su vida sexual para responder al cuestionario con la verdad consta de 20 preguntas las cuales se responderán con Nada satisfecho/a, Poco satisfecho/a, Satisfecho/a, Muy satisfecho/a, Extremadamente satisfecho/a.

Aspectos de la satisfacción sexual

Enfoque personal: se refiere a las características y hábitos individuales incluyendo la percepción de los estímulos sexuales, la capacidad de concentrarse en el estímulo sexual y sentimientos, y otras reacciones fisiológicas y psicológicas.

- Enfoque interpersonal: se toma en consideración el intercambio emocional entre las parejas sexuales.
- Enfoque hacia las actividades sexuales: cataloga las experiencias sexuales de una persona centrándose en las características de las actividades sexuales, su frecuencia, variedad e intensidad.

Centrándose, según la literatura, en los posibles determinantes o componentes de salud sexual y, en consecuencia de satisfacción sexual, se han utilizado estos enfoques para extraer las principales dimensiones de la satisfacción sexual: sensaciones sexuales y presencia / conocimiento sexual correspondientes al primer enfoque, intercambio sexual y relación /cercanía emocional al segundo enfoque, y por último la actividad sexual en el tercer enfoque.

Aspectos derivados y categorías relacionadas

La primera de las dimensiones, las sensaciones sexuales, denota el reino del placer sexual (o su ausencia). Las sensaciones sexuales placenteras son la base del cambio sexual y, por tanto, la principal motivación para la repetición de los contactos sexuales. Es un círculo virtuoso sencillo:

Hurbert y Apt (1994): “El placer trae más sexo y más sexo aporta más placer”.

Bancroft (1983): “La importancia de la conciencia/ conocimiento sexual o la capacidad para concentrarse en las sensaciones sexuales y eróticas, es esencial para que las sensaciones sexuales sean placenteras (sensación de intensidad)”.

Heiman y LoPiccolo (1988):

La dimensión de intercambio sexual hace hincapié en la importancia de la reciprocidad en los contactos sexuales. Las diferencias entre dar y recibir atención sexual y placer, puede afectar la propia satisfacción sexual negativamente. Estas deficiencias en el conocimiento sexual podrían ocurrir como consecuencia de una excesiva autovigilancia durante las relaciones sexuales y también se puede ver en la alta distracción observada en mujeres anorgásmicas.

Ellison (2001): “En cuanto al apego emocional también se ha asociado con la satisfacción sexual y su contenido. Se ha argumentado que un vínculo emocional fuerte e íntimo puede generar el interés sexual a largo plazo”.

Heiman, y LoPiccolo (1988): “Entre mujeres, uno de los mecanismos detrás de la satisfacción sexual podría ser la asociación entre cercanía emocional y la confianza por un lado, y dejarse llevar sexualmente por otro, lo cual es importante para la eficacia orgásmica”.

Young et al (1998): “La dimensión final subraya la importancia de la frecuencia, la duración, la variedad y la intensidad de las actividades sexuales para la satisfacción sexual entre mujeres y hombres”.

Tabla N° 2: Dimensiones y categorías Satisfacción Sexual

Satisfacción Sexual

Enfoque personal		Enfoque Relacional		
1.SENSACIONES SEXUALES (6)	2.CONCIENCIA SEXUAL (15)	3.INTERCAMBIO SEXUAL (14)	4.APEGO EMOCIONAL (8)	5.ACTIVIDAD SEXUAL
-calidad de las caricias/sentir -calidad de la excitación sexual (1) -frecuencia de la excitación -calidad del orgasmo (2) -frecuencia del orgasmo (9)	-sensación de dejarse llevar (3) - estar centrado (4) -reacción sexual hacia el compañero (5)	- el placer de recibir (16) - dar placer (10) - disponibilidad sexual de la pareja (18) - iniciativa sexual de la pareja (13) - creatividad sexual de la pareja (17) - equilibrio entre lo que se da y se recibe (11)	- confianza -apertura emocional (7) -entrega emocional de la pareja (12) -cercanía emocional	-variedad (19) - frecuencia (20) -intensidad - duración

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: María José Soria

Los números entre paréntesis indican el ítem correspondiente a la Nueva Escala de Satisfacción Sexual.

Procedimientos para obtención y análisis de datos

Una vez seleccionadas las evaluaciones se procede a adaptarlas para ser tomadas a la población que será parte de la investigación una vez la adaptadas la evaluaciones seleccionamos la población para ello participaron 150 personas de manera voluntaria Fueron divididas en grupos de 20 personas entre hombres y mujeres, para ayudarnos con la información requerida ya que no se podían abandonar las múltiples actividades que se realizan dentro de la fábrica; los datos

fueron ingresados al programa SPSS se realizó la correlación entre las variables comunicación de pareja y satisfacción sexual adicionalmente se obtuvieron algunas medidas de tendencia central como la media aritmética la desviación estándar.

Actividades

Las actividades realizadas durante el proceso de investigación fueron las siguientes:

Para realizar la aplicación nos dirigimos al dueño de la empresa el cual nos colaboró con todo el proceso informándonos de los días que podíamos realizar aplicar y el lugar, se ocupó un área de la empresa la cual estaba designada para la toma de los reactivos, dividimos en grupos de 20 personas ya que no se podía interferir en el trabajo diario de cada uno de los trabajadores/ras para ello nos tomamos una semana y media de lunes a viernes en horarios de 3 pm a 4 pm.

Una vez ya establecidos los grupos de trabajo se dio las instrucciones para tomar las escalas, para la tabulación de los dos instrumentos se enumeraron del más alto al más bajo según el reactivo por ejemplo en satisfacción sexual que consta de 5 posibles respuestas Nada satisfecho/a,(0) Poco (1)satisfecho/a,(2) Satisfecho/a(3), Muy satisfecho/a, (4)Extremadamente satisfecho/a.(5) y para la variable de comunicación de pareja los literales a, b, c pero cabe recalcar que en este reactivo varían las puntuaciones y se utilizaron 0,1,,2 según la pregunta.

CAPÍTULO III

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Diagnóstico de la Situación Actual

Una vez ingresados los datos al programa SPSS vamos a obtener los resultados si existe o no una correlación entre las dos variables de estudio.

Medias de Tendencia Central

Tabla N° 3: Medidas de Tendencia Central

	Media	Desviación estándar	N
Sexo	,4867	,50	150
Satisfacción sexual	52,8667	17,36	150
Comunicación de pareja	20,0467	2,87	150

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: María José Soria

En la variable de comunicación de pareja la media es de 20,04 y la desviación estándar es de 2,87.

Con respecto a la variable satisfacción sexual la media es de 52,8 y la desviación estándar es de 17,36.

Correlaciones

Tabla N° 4: Correlaciones

		Sexo	Satisfacción sexual	Comunicación de pareja
Sexo	Correlación de Pearson	1	,041	-,086
	Sig. (bilateral)		,615	,297
	N	150	150	150
Satisfacción sexual	Correlación de Pearson	,041	1	-,047
	Sig. (bilateral)	,615		,571
	N	150	150	150
Comunicación de pareja	Correlación de Pearson	-,086	-,047	1
	Sig. (bilateral)	,297	,571	
	N	150	150	150

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: María José Soria

Luego de establecer el análisis bilateral se determina que existe una correlación entre las variables Comunicación de pareja y Satisfacción Sexual con un nivel de significancia de 0,57 estos valores no son estadísticamente significativos.

Por otro lado la correlación entre la variable sociodemográfica Sexo y Satisfacción Sexual es de 0,041 con un nivel de significancia de 0,615 tampoco demostrando esta una relación estadísticamente significativa

Comprobación de las Hipótesis

HO = No existe correlación entre las puntuaciones.

H1 = la puntuación de la variable Comunicación de Pareja está relacionada con la puntuación de la variable de Satisfacción Sexual.

No se rechaza la hipótesis nula, pues no existe significancia estadística en la correlación entre las variables comunicación de pareja y satisfacción sexual.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Aunque no se evidencia la hipótesis planteada en el análisis estadístico, las referencias bibliográficas y teóricas demuestran que existe relación entre comunicación de pareja y satisfacción sexual sin embargo en la investigación no se ha evidenciado por diversos factores como son sexo, distintas maneras de pensar de los participantes.

La comunicación es la base de toda relación para afrontar los posibles problemas que pueden surgir durante el noviazgo, como el matrimonio que ya es un vínculo de responsabilidades mayores, la satisfacción que tengan tanto en sus necesidades fisiológicas y biológicas armonizara su relación y podrían existir menos divorcios a su vez con el taller podemos eliminar tabús dentro de la población investigada ya que al ser una población voluntaria no podemos evitar los sesgos de la información y que más precisa .

La satisfacción sexual y la comunicación son primordiales en la pareja muestran el grado confianza que tienen el uno con el otro, es una forma de demostrar el amor que se tienen por eso debe ser mutua la comprensión en los dos ámbitos.

La falta de comunicación destruye no solo matrimonios de años si no también relaciones con planes a futuro y genera inestabilidad e infidelidad una relación de pareja donde exista comunicación y satisfacción es sólida ya que es un complemento.

La satisfacción sexual y la comunicación en el sexo es muy importante ya que en el acto no solo se satisface las necesidades de la pareja sino que también se comparten distintas formas de realizarlo, distintas maneras de lo, conocer el punto indicado para lograr un orgasmo.

Recomendaciones

Una buena comunicación de pareja tanto en el ámbito sexual como el en ámbito emocional afectivo evitara los divorcios y dolorosas infidelidades para ello al existir el primer síntoma que no existe comunicación y que todo se está pagando por la falta de confianza o vergüenza al decir cuáles son sus necesidades podemos acudir a una ayuda profesional si ya no existe el dialogo.

Eliminar todo tipo de tabú acerca del sexo y como complacer a la pareja, mediante la comunicación constante en la misma, al eliminar estaremos en una relación sólida y de confianza para decir más abiertamente y en confianza lo que se desea de la pareja.

Conocer las distintas maneras de satisfacer a la pareja, por medio de la comunicación para eliminar tabús porque vivimos en una sociedad que existen distintos criterios y muchas veces no podemos expresar lo que realmente sentimos o deseamos.

Comunicarse en todo momento no solo sentimientos sino también al momento de tener relaciones para que estas sean satisfactorias así tendrá una relación de más solidez, con sinceridad decir lo que nos gusta y nos disgusta, poder llegar a una satisfacción no fingida ya que muchas personas fingen tener un orgasmo para que sus parejas se sientan bien .

Realizar futuras investigaciones que incluyan procesos de análisis estadístico más solvente, que la selección de la muestra sea aleatoria y que se evite los sesgos propios del proceso como desviación de tema, información errónea que no se pueda comprobar las hipótesis planteadas entre otros factores.

Discusión

En este estudio no se encuentra una valoración estadísticamente significativa pero en los estudios de otros autores se puede evidenciar la relación entre las variables satisfacción sexual y la comunicación en la pareja por ejemplo, Smith, Heaven y Ciarrochi (2008) sostienen que:

Las parejas más satisfechas son aquellas que discuten los problemas de su relación las cuales da una probabilidad ya que en algunos casos en las parejas podrá no haber una excelente comunicación pero en la hora de satisfacer sus necesidades biológicas se entienden muy bien y tiene una estabilidad llevando su relación más por lo sexual.

Las parejas que tienen una buena comunicación solucionan de una mejor manera sus conflictos, al contrario de las parejas sin comunicación, sus relaciones sexuales son más satisfactorias, que hacen algo primordial en su relación sea matrimonial o temporal.

Por el contrario, existen estudios como el realizado por Valdés, Sapién y Córdoba (2004) los cuales reportan que:

A menudo se presenta la falta de comunicación en una relación sexual, ya que algunos hombres dicen desconocer la presencia de orgasmos en sus respectivas parejas la comunicación en la parte sexual es muy importante y también eliminar los distintos tabús que tienen las personas por las relaciones sexuales y fantasías que tengan las parejas ya que si tiene una buena comunicación los dos podrán disfrutar de las relaciones sexuales sin embargo al no existir estas podrían ser mal interpretadas como soy un objeto sexual para ti , soy solo tu juego ,entre otras palabras que pueden herir al otro es ahí donde pueden generar un conflicto mayor y la ruptura de una relación sea marital o noviazgo de mese años etc.

Es así como la investigación ya realizada es importante ya que da a conocer no solo la falta de comunicación entre los miembros si no el porqué de los posibles conflictos de pareja, los divorcios que en la actualidad están considerándose diarios, ahora formar una familia o un noviazgo requiere de 3 factores esenciales comunicación, confianza, respeto con la comunicación se evitara los conflictos entre las dos personas y si existen llegar a las soluciones que corresponden sin dañar al otro, con la confianza evitaremos distintos mal entendidos, el respeto es fundamental ya que si respetamos las opciones y las distintas maneras de pensar el uno del otro.

En investigaciones anteriores se han demostrado que si existe una relación entre las dos variables, pero existen una diferencia significativa en este estudio realizado ya que fue una población de distintos criterios, edades, géneros al ser voluntaria al no existir un tiempo suficiente para responder correctamente las preguntas es muy importante el factor ambiental y se tomó en cuenta que en otra investigaciones sean realizado en un lugar adecuado de manera individual y colectiva pero sin mucha presión, también los participantes no tenían mucho tiempo para realizar las escalas ya que no podían abandonar su lugar de trabajo puede ser un factor influyente para los resultados de las investigaciones.

CAPÍTULO V

PROPUESTA

Tema de la Propuesta

Taller de Comunicación de Pareja y Sexualidad Satisfactoria

Justificación

La base del taller es mejorar la comunicación de la pareja ya que es fundamental para la resolución de conflictos, dentro de un noviazgo como un matrimonio, el fin será disminuir los divorcios e infidelidades por los diversos tabús que existen o por la falta de comunicación que existen entre ellos para esto realizaremos algunas chalas para el mejoramiento de la relación de pareja y despejar algunas dudas que tengan acerca de cómo hablar, como decir que sienten y que momento decirlo para que nos es demasiado tarde y destruyan sus hogares o sus noviazgos.

Objetivo General

Mejorar la comunicación de pareja y disminuir los tabús de la sexualidad que tengan tanto hombres y mujeres de la empresa MIDCIS CÍA. LTDA. De la ciudad de Quito durante el año 2017.

Objetivos Específicos

- Impartir información acerca de la comunicación de pareja.

- Disminuir los tabús acerca de la sexualidad que generen malestar significativo en la pareja.
- Despejar dudas de los asistentes a las charlas informativas.

Taller de Comunicación de Pareja y Sexualidad satisfactoria

El siguiente taller será enfocado a la comunicación de pareja y los mitos que constantemente se tiene acerca del sexo dirigido a los trabajadores de la empresa MIDCIS los cuales se realizarán entro de las instalaciones de la misma de una manera lúdica e informativa ya que se ha visto la necesidad de abordar estos temas, vivimos en una sociedad llena de mitos, los cuales no permiten la comunicación abiertamente del sexo.

Los talleres informativos constan de los siguientes temas:

Importancia la Comunicación de pareja con el objetivo de Concientizar al grupo de la investigación sobre la importancia de comunicarse y despejar las dudas acerca del tema a tratar.

La comunicación base de una relación cuyo objetivo será Analizar los factores influyentes para una relación basada en comunicación.

Enfrentando mitos sobre la sexualidad en parejas su objetivo será aclarar las dudas sobre los mitos de la sexualidad para una relación satisfactoria.

Pilares Básicos de la comunicación sexual taller de cierre analizar los factores básicos dentro de la comunicación sexual verbal y no verbal.

Cada taller tendrá una duración de 1 hora y 30 minutos se realizaran en los espacios designados por el dueño de la empresa los días sábados en 2 jornadas en el día y en la tarde la primera intervención será a las 10 am y la segunda a las 2 pm se ha procedido a dividir en dos grupos de 75 personas cada uno ya que no se cuenta con el espacio suficiente para realizar la actividad y poder trabajar de una manera adecuada y sin interrupciones, es indispensable la participación de todos los trabajadores ya que será tomada muy en cuenta.

Tabla N° 5: Taller 1

TALLER 1: Importancia la Comunicación de pareja				
Objetivo	Actividades	Tiempo	Recursos	Población
Concientizar al grupo de la investigación sobre la importancia de comunicarse y despejar las dudas acerca del tema a tratar.	- Dinámica de integración el teléfono descompuesto. - Charla inductiva de la importancia de la comunicación de pareja - Despejar dudas y contestar preguntas	1 hora y 30 minutos	- Computador - Diapositivas - Imágenes - Videos ilustrativos - Hojas de bond - Esfero	Dirigido a 150 personas operativas de la empresa MIDCIS CÍA. LTDA.

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: María José Soria

TALLER 1

Importancia de la Comunicación de pareja

Cuando se deciden a unirse un hombre y una mujer y constituir una pareja, ambos buscan satisfacer las necesidades biológicas, emocionales y existenciales propias de cada uno y los del otro. Quieren ambos una seguridad personal y una ternura como expresión del amor que se profesan; en este sentido Kardener H. Sheldon (1981) afirma que: “todos deseamos buenas y sanas relaciones que promueven el crecimiento, todos necesitamos una sensación de seguridad”.

La comunicación de pareja es importante para satisfacer las necesidades emocionales, biológicas y existenciales de cada uno de los individuos, todos necesitamos tener una estabilidad y el dialogar en los momentos que sean adecuados es la base para la solucionar los conflictos, y que la relación sea sólida, enriquecedora para las dos partes.

Fitzpatrick (1988):

Este mecanismo, actúa como una entidad facilitadora en la emisión de ciertos comportamientos dirigidos a organizar la relación (toma de decisiones, manejo de conflicto), pues a través de ella, se asignan funciones y papeles y con ello se crea una visión conjunta del mundo (p.45-47)

La comunicación representa el medio idóneo para que una persona exprese lo que desea comunicar acerca de sí misma de es importante escuchar las opiniones para no solo la toma decisiones no en metas en común, la visión que tengan a futuro planes etc.

Objetivo:

Concientizar al grupo de la investigación sobre la importancia de comunicarse y despejar las dudas acerca del tema a tratar.

Tiempo:

1 hora y 30 minutos

Recursos:

- Computador
- Diapositivas
- Imágenes
- Videos ilustrativos
- Hojas de bond

Población:

Dirigido a los trabajadores operativos personas operativas de la empresa MIDCIS CÍA. LTDA.

Lugar:

Patios exteriores de la fábrica MIDCIS CÍA. LTDA.

Proceso:

Como punto de partida utilizaremos una dinámica de integración para tener toda la atención posible de parte del grupo y eliminar posibles perezas, cansancio y otros factores que pueden impedir la atención que requiere el taller ,como segundo punto realizaremos una charla en la cual se hablara de cómo mejorar la comunicación entre pareja, el saber escuchar el saber expresar lo que nuestra mente piensa la cual se utilizaran videos ilustrativos, imágenes emotivas al finalizar el taller se tomara en cuenta la asistencia y un análisis personal de cada uno de los participantes de la charla en los cuales se analizaran los puntos débiles y fuertes de cada uno estas anotaciones se realizaron en una hoja de bond que será recogida y analizada para saber que podemos abordar en la siguiente intervención.

Tabla N° 6: Taller 2

TALLER 2: La comunicación base de una relación				
Objetivo	Actividades	Tiempo	Recursos	Población
Analizar los factores influyentes para una relación basada en comunicación.	- Dinámica de integración trabajo en equipo. - Realizar un collage donde se plasme la comunicación de parejas - Dramatización de las imágenes del collage. - Despejar dudas y contestar preguntas	1 hora y 30 minutos	- Revistas - Tijeras - Pliegos de papel - Goma - Para la dinámica de grupo una soga y un pañuelo	Dirigido a 150 personas operativas de la empresa MIDCIS CIA. LTDA.

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: María José Soria

TALLER 2

La comunicación base de una relación

Satir (1986):

Tradicionalmente se ha considerado a la comunicación como un proceso simbólico y transaccional, es decir, un trayecto en donde la conducta verbal y la no verbal funcionan como símbolos creados, los cuales permiten compartir significados, interactuar, al mismo tiempo que profundizar en el conocimiento propio y de otras personas. (p. 122-139)

La comunicación nos permite interactuar unos con otros, conocer lo que los demás desean transmitir y es esencial en la relación de pareja ya que al no existir un dialogo adecuado pueden generar conflictos a futuro malos entendidos etc.

Al nosotros hablar de la base de la comunicación hacemos énfasis en que dialogar de una manera adecuada en el momento que sea necesario no solo evitaremos conflictos futuros si no también un daño a la persona que amamos construir una relación sólida no es fácil pero tampoco imposible si lo hacemos de una manera oportuna no solo pensando en lo que deseamos en nuestro gusto sino también respetando la opinión de otra persona.

Objetivo:

Analizar los factores influyentes para una relación basada en comunicación.

Tiempo:

1 hora y 30 minutos

Recursos:

- Revistas
- Pliegos de papel
- Tijeras
- Goma
- Para la dinámica de grupo una sog a y un pañuelo

Población:

Dirigido a 150 personas operativas de la empresa MIDCIS CIA. LTDA.

Lugar:

Patios exteriores de la fábrica MIDCIS CIA. LTDA.

Proceso:

Como punto de partida utilizaremos una dinámica de integración para tener toda la atención posible de parte del grupo y eliminar posibles perezas, cansancio y otros factores que pueden impedir la atención que requiere el taller, como lo es una sog a y un pañuelo donde se manejara el trabajo en grupo para poder resolver los problemas de una manera asertiva se dividen en grupos de 5 personas para realizar la actividad correspondiente, como segundo punto realizaremos grupos de 5 personas y realizaron un collage un collage en donde se encuentren plasmados recortes de parejas con comunicación y sin comunicación, al finalizar esta actividad se despejara las dudas que tengan cada uno de los participantes.

Tabla N° 7: Taller 3

TALLER 3: Enfrentando mitos sobre la sexualidad en parejas				
Objetivo	Actividades	Tiempo	Recursos	Población
• Aclarar las dudas sobre los mitos de la sexualidad para una relación satisfactoria.	• Dinámica de integración armando una película • Charla de los mitos de la sexualidad • Videos ilustrativos • Despejar dudas y contestar preguntas	1 hora y 30 minutos	• Computador • Videos sobre mitos de la sexualidad • Hojas de bond • Esferos	Dirigido a 150 personas operativas de la empresa MIDCIS CÍA. LTDA.

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: María José Soria

TALLER 3

Enfrentando mitos sobre la sexualidad en parejas

Fallas y Valverde (2000):

Cuando se aborda el concepto de sexualidad desde un punto de vista integral, se ve a la misma como una de las dimensiones fundamentales e inherentes de los seres humanos, además de incorporar dimensiones como la genital y la afectiva, comprende aspectos de orden más psicológico y social, como las relaciones humanas y la relación consigo mismo, lo cual permite la posibilidad de desarrollar al máximo el potencial de la persona. Desde esta perspectiva, se puede decir que en toda conducta humana se da una expresión de la sexualidad.(p.20)

La sexualidad conforma dimensiones genital y afectiva para la satisfacción de la pareja elevando al máximo para sentirse bien consigo mismo.

Albert Matea, Antonio (1998): “Los mitos sexuales se extienden como los rumores. Una opinión no fundada sobre algo relacionado con el sexo acompañado de la ignorancia o falta de información sobre este tema, se convierte fácilmente en una creencia de toda una generación”. (p.25-35)

Los mitos acerca de la sexualidad son muchos, la falta de información en la sociedad hace que el sexo sea un tema que sin dialogo, por vergüenza por miedo al pensar de la gente, pero esto no debe convertirse en un mito más bien en un tema común al enfrentar los mitos que se tiene acerca de las relaciones sexuales estamos informando dejando la ignorancia a un lado y teniendo en cuenta que es el complemento de una relación, sentir la satisfacción de una necesidad de todo ser humano.

Objetivo:

Aclarar las dudas sobre los mitos de la sexualidad para una relación satisfactoria.

Tiempo:

1 hora y 30 minutos

Recursos:

- Computador
- Videos sobre mitos de la sexualidad
- Hojas de bond
- Esferos

Población:

Dirigido a 150 personas operativas de la empresa MIDCIS CÍA. LTDA.

Lugar:

Patios exteriores de la fábrica MIDCIS CÍA. LTDA.

Proceso:

Como punto de partida utilizaremos una dinámica de integración para tener toda la atención posible de parte del grupo y eliminar posibles perezas, cansancio y otros factores que pueden impedir la atención que requiere el taller, armando una película la cual deberán formar grupos de 10 personas y armar una película con todo el set cámaras, personajes animados, directores entre otros protagonistas, como segundo punto realizaremos la charla acerca de los mitos de la sexualidad con videos ilustrativos al finalizar la charla en hojas de bond se recogerán las posibles preguntas y dudas de los participantes.

Tabla N° 8: Taller 4

TALLER 4: Pilares Básicos de la comunicación sexual				
Objetivo	Actividades	Tiempo	Recursos	Población
Analizar los factores básicos dentro de la comunicación sexual verbal y no verbal.	- Dinámica de integración simón dice - Charla de los pilares básicos de la comunicación sexual. - Despejar dudas y contestar preguntas - Dinámica de finalización y recomendaciones de los talleres impartidos	1 hora y 30 minutos	- Computador - Diapositivas - Hojas de bond - Esferos	Dirigido a 150 personas operativas de la empresa MIDCIS CÍA. LTDA.

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: María José Soria

TALLER 4

Pilares Básicos de la comunicación sexual

Satir (1980) dice que:

Para comprender una relación sentimental inicial, se debe tener presente el sentimiento de estimación que cada miembro realiza de sí mismo, vinculado al modo de expresión y a las exigencias de la otra parte y como resultado, el comportamiento de cada uno respecto del otro. Según la autora, para que exista satisfacción en las relaciones de pareja, se tiene que producir un intercambio de posiciones, roles, tipos de relación, etc., que variará según los momentos y necesidades de los miembros que las componen.(p.174)

Los sentimientos de los miembros que conforman la pareja son esenciales ya que en una relación sexual no solo se unen carnalmente sino también emocionalmente para satisfacer las necesidades de cada uno por eso es importante hablar sobre la comunicación durante el acto sexual, decir lo que desea en ese momento no solo la estimulación si no también los gustos de los miembros.

Carter y Sokol (2000) se han percatado de que: “para crear y mantener un verdadero vínculo, los dos miembros de una unión deben esforzarse por darse a conocer”.

Darse a conocer en todo sentido, emocional, físico, sexual es importante ya que demuestra la confianza del uno con el otro se puede afirmar que en la relaciones sexuales la comunicación es el vehículo para la

Objetivo:

Analizar los factores básicos dentro de la comunicación sexual verbal y no verbal.

Tiempo:

1 hora y 30 minutos

Recursos:

- Computador
- Diapositivas
- Hojas de bond
- Esferos

Población:

Dirigido a 150 personas operativas de la empresa MIDCIS CÍA. LTDA.

Lugar:

Patios exteriores de la fábrica MIDCIS CÍA. LTDA.

Proceso:

Como punto de partida utilizaremos una dinámica de integración para tener toda la atención posible de parte del grupo y eliminar posibles perezas, cansancio y otros factores que pueden impedir la atención que requiere el taller, Simón dice donde se trabajara en equipos para traer los objetos que el coordinador/a requiera podemos evidenciar el trabajo de cada equipo por lograr su meta, como segundo tenemos la charla sobre los pilares básicos de la comunicación verbal y no verbal en la pareja al finalizar se responderán a las interrogantes correspondientes al taller, y finalizando con una dinámica de despedida, y llenaran una hoja las cuáles serán las recomendaciones para talleres similares.

BIBLIOGRAFÍA

Albert Matea, Antonio (1998): “*Mitos y tópicos en la pareja. Normas para disfrutar de la vida sexual*”. Ediciones libertarias. Madrid
<http://files.artpsycho.webnode.es/200000000-614b4633f1/mitos.pdf>.

Álvarez-Gayou, J. L., Millán, A. P. y Honold, E. J. (2005, julio). Estudio nacional de comportamiento sexual en México. XVII Congreso Mundial de Sexología. Asociación Mundial de Sexología. Montreal, Canadá, 151-165.

Beck, A. T. (1988). *Love is never enough*. Nueva York: Harper y Row.

Bloch, I. (1908). *The sexual life of our time in its relations to modern civilization*; traducido por M. Eden Paul. Nueva York: Allied Book Co. 158-166

Bridges, S. K., Lease, S. H. y Ellison, C. R. (2004). *Predicting sexualsatisfaction in women: Implications for counsellor education and training*. Journal of Counseling y Development, 82(2), 158-166.

Burleson, B. R. y Denton, W. H. (1997). *The relationship between communication skills and marital satisfaction: Some moderating effects*. Journal of the Marriage and the Family, 59, 884-902.

Butzer, B., Campbell, L. (2008). *Adult attachment, sexual satisfaction, andrelationship satisfaction: A study of married couples*. PersonalRelationships, 15, 141–154.

Byers, E. S. (2005). *Relationship satisfaction and sexual satisfaction: Alongitudinal study of individuals in long-term relationships*. Journal of Sex Research, 42, 113-118.

Carter, S, Sokol, J. (2000). *Del Amor al Compromiso. Para alcanzar una relación de pareja estable*. Barcelona. Ediciones Urano.

Díaz-Loving, R. & Rivera, Aragón. S. (1997) . Antología psicosocial de la pareja México: UNAM/Miguel Ángel Porrúa .737-761.

Díaz-Loving, R. (1990). Configuración de los factores que integran la relación de la pareja. Revista de psicología Social en México, 3, 133-143.

Díaz-Loving, R. y Rivera, S. (2010). Antología psicosocial de la pareja. México, D.F, México: Miguel Ángel Porrúa, librero-editor, 37-70, 739-759

Fallas, H. y Valverde, O. (2000). *Sexualidad y Salud Sexual Reproductiva en la Adolescencia*. Módulo de Capacitación para personal de Salud. Guía Metodológica. San José: Programa de Atención Integral a la Adolescencia. Departamento de Medicina Preventiva, Caja Costarricense del Seguro Social.
<http://www.binasss.sa.cr/adolescencia/todas/Sexualidad%20y%20salud.pdf>

Feliu, M. H. y Güel M. A. (1992). *Las relaciones de pareja*. Técnicas para la convivencia. Barcelona: Martínez Roca.

Fitzpatrick, M. A. (1988). *Between husbands and wives, communication in relationships*. En B. Rubin (Ed.) Communication yearbook. New Brunswick, New Jersey: Transaction Books.
https://www.um.es/analesps/v19/v19_2/08-19_2.pdf.

Greef, A y De Bruyne, T.(2000).Conflict management style and marital satisfaction. Journal of sex and marital therapy, 26, 321-334.

Harlow y de Spitz. (1996). *Desarrollo afectivo y educación*. Revista.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=1803451&pid=S169561412010000001800006&lng=es

Kaplan, H. (1978). *Manual ilustrado de terapia sexual*. Barcelona: Editorial Grijalbo.

Kardener H. Sheldon. *Sistemas Convergentes de Seguridad*. Fundamentos de la Terapia Conyugal. En: Grupo Terapia de la Familia Nathan. Akerman el. al Edil. Horme. Buenos Aires. Argentina, 2a. edición, 1981.
<http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/docente/pd-000197.pdf>

López, F. (1993). *El apego a lo largo del ciclo vital*. In M. J. Ortiz y S. Yar-noz (Eds.),

Maters W. Johnson V. y Colodni ,R ., (1989) *la sexualidad Humana*. Ciudad de La Habana, Cuba: Instituto Cubano del libro.

Meyer, J. (2007). Controlando sus emociones. Tulsa, Oklahoma, Estados Unidos: Editorial Casa Creación, 130-156.

Organización mundial de la salud (2014)
<http://www.enfermeriaaps.com/portal/satisfaccion-sexual-revision-los-factores-individuales-pareja-relacionados-rev-hosp-clin-univ-chile-2014>

Orlandini, A. 1996. *Diccionario del Amor*, Santiago de Cuba. p. 51-53. Ed. Oriente.

Powell, J. (2009). El secreto para seguir amando. España: Editorial Sal Terrae, 36-65.

Rojas, E. (2008). *El amor inteligente*. Madrid, España: Ediciones Planeta Madrid, S.A., 25-42.

Rojas, E. (2008). *Remedios para el desamor*. México, D.F. México: Editorial Planeta Mexicana, S. A., 57-68.

- Ruiz, M. (2009). La maestría del amor. España: Ediciones Urano, S.A., 91-105.
- Satir, V. (1986). *Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar*. México: Editorial Pax
México, 122-139. https://www.um.es/analesps/v19/v19_2/08-19_2.pdf
- SATIR, V. (1980) Relaciones humanas en el núcleo familiar. Mexico: Pax . 74 .
- Shinyashiki, R. (2006). *La caricia esencial*. Bogotá, Colombia: Editorial Norma, S.A., 13-24, *Teoría del apego y relaciones afectivas* Bilbao: Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea
- Soller, P. (1982). Couple communication and marital satisfaction. Australian Journal of Sex, Marriage and Family. 13 (2), 69-75.
- Torroella, G. (2002). *Aprender a convivir*. Ciudad de La Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación.
- Valdés ,R, Sapién ,L & Córdoba, B (2004). Significados de Satisfacción Sexual en hombres y Mujeres de la zona Metropolitana. Psicología y Ciencia Social.6 , 34 ,48.

ANEXOS

Nueva Escala de Satisfacción Sexual (NSSS)

Piense en su vida sexual durante los últimos seis meses. Por favor, valore su satisfacción sobre los siguientes aspectos

Nada satisfecho/a, Poco satisfecho/a, Satisfecho/a, Muy satisfecho/a, Extremadamente satisfecho/a.

MUJER ☐

HOMBRE ☐

	1	2	3	4	5
La intensidad de su excitación sexual					
La calidad de sus orgasmos					
Su desinhibición y entrega al placer sexual durante sus relaciones sexuales					
Su concentración durante la actividad sexual					
La manera en la que reacciona sexualmente ante su pareja					
El funcionamiento sexual de su cuerpo					
Su apertura emocional durante sus relaciones sexuales					
Su estado de humor después de la actividad sexual					
La frecuencia de sus orgasmos					
El placer que proporciona a su pareja					
El equilibrio entre lo que da y lo que recibe en el sexo					
La apertura emocional de su pareja durante la relación sexual					
La iniciativa de su pareja hacia la actividad sexual					
La habilidad de su pareja para llegar al orgasmo					
La entrega de su pareja al placer sexual(“desinhibición”)					
La forma en la que su pareja tiene en cuenta sus necesidades sexuales.					

La creatividad sexual de su pareja					
La disponibilidad sexual de su pareja					
La variedad de sus actividades sexuales					
La frecuencia de su actividad sexual					

Escala Nos falla la comunicación

Uno de los secretos del éxito de una pareja es, sin duda, que tengan la capacidad de comunicarse eficazmente. Una comunicación de dos direcciones en la que tan importante es saber transmitir los sentimientos y sensaciones, las esperanzas, los deseos y los miedos, como saber escuchar al otro, e interpretar correctamente lo que no siempre se dice con palabras.

Una **buena comunicación** es imprescindible para conoceros mejor y poder ayudaros cuando sea necesario, y también para superar un bache o una mala racha porque, si no sabes realmente qué ha pasado o cómo se siente tu pareja al respecto, ¿cómo vas a poder solucionarlo?

Para evitar malentendidos en tu relación, contesta a nuestro test y descubre si nuestra comunicación es óptima o si debes eliminar interferencias:

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

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

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

- a) Inhibido (no digo mi opinión) o agresivo (la expreso de mala manera).
- b) Asertivo: suelo expresar mi opinión respetando en todo momento la suya.
- c) Depende; a veces le digo las cosas pero otras me callo.

3. Sobre las relaciones sexuales...

- a) Mi pareja y yo hablamos abiertamente de nuestras preferencias.
- b) Aunque pocas veces, hablamos de ello.
- c) Es casi un tema tabú para nosotros.

- 4. Cuando tienes un problema con tu pareja, ¿con quién lo hablas?**
- a) Con él/ella que es el implicado.
 - b) Con amigos o familia, pero pocas veces con él/ella.
 - c) Con él/ella y terceras personas (amigos, familia,...) en la misma proporción.
- 5. Las discusiones con mi pareja siempre acaban...**
- a) Llegando a un punto de vista en común.
 - b) A gritos o enfadados.
 - c) Con algo de tirantez.
- 6. Cuando le expreso mi opinión o deseos a mi pareja me siento...**
- a) Bien, ya que me comprende y respeta como soy.
 - b) Comprendido pero no aceptado.
 - c) Ignorado.
- 7. Creo que cuando algo te molesta de tu pareja...**
- a) Es mejor no decirlo para no crear mal ambiente.
 - b) Hay que decírselo dejándolo caer.
 - c) Si es importante hay que transmitírselo de forma respetuosa.
- 8. Cuando mi pareja me expresa una crítica...**
- a) La acepto si tiene razón y discrepo si no la tiene o no acabo de entenderla.
 - b) Intento defenderme para excusarme pero le escucho.
 - c) Contraataco o la ignoro.
- 9. Cuando hay malos entendidos en vuestra relación, ¿a qué crees que son debidos?**
- a) A que él/ella escucha lo que le interesa.
 - b) A que a veces ocurre o no nos hemos expresado bien esa vez.
 - c) A no hablar de forma clara y dar por hecho las cosas.

10. ¿Crees que conoces las cosas que a tu pareja le disgustan de ti?

- a) La verdad es que no tengo ni idea.
- b) Las intuyo y alguna me las ha expresado él/ella misma.
- c) Creo que las importantes sí, pues él/ella mismo me lo ha dicho.

11. ¿Crees que tu pareja conoce las cosas que a ti te disgustan de él/ella?

- a) Entiendo que sí, pues yo se las he expresado.
- b) No, prefiero no decírselas porque luego siempre hay líos.
- c) Debería, pues se las "doy a entender".

12. Cuando pido a mi pareja un cambio en su comportamiento ...

- a) Generalmente lo hago criticando su persona en sí.
- b) Le explico qué de lo que hace no me ha gustado y le sugiero cómo actuar en la siguiente ocasión.
- c) Le critico aquello que ha hecho y no me gusta.

Claves y resultados del test de comunicación en pareja

Suma todas las puntuaciones obtenidas en el test anterior y consulta la interpretación asociada a tu resultado para comprobar si la comunicación en vuestra pareja es buena o enrevesada y si resulta un problema en tu día a día:

13. **a= 0 b=2 c=1**

14. **a= 2 b=0 c=1**

15. **a= 0 b=1 c=2**

16. **a= 0 b=2 c=1**

17. **a= 0 b=2 c=1**

18. **a= 0 b=1 c=2**

19. **a= 2 b=1 c=0**

20. **a= 0 b=1 c=2**

21. **a= 1 b=0 c=2**

22. **a= 2 b=1 c=0**

23. **a= 0 b=2 c=1**

24. **a= 2 b=0 c=1**

0-8 puntos - Muy buena comunicación

Sabes valorar qué cosas tienen importancia y cuáles no en vuestra relación a la hora de comunicar al otro vuestra aprobación o desaprobación. Ante todo mantenéis el respeto, la confianza mutua y la aceptación del otro. Mantener este estilo comunicativo no dejando la puerta abierta a los malos entendidos.

8-16 puntos - La comunicación flojea

Es cierto que se comunican pero tal vez la forma de hacerlo no sea la más adecuada; bien por exceso o bien por defecto, lo cierto es que el contenido no le llega bien al otro. Valora lo que es realmente importante transmitir y transmítelo de forma concisa sin irte por las ramas.

16-24 puntos - Ausencia de comunicación

No te puedes comunicar mal porque directamente no os comunicáis. Este es un problema importante ya que “el dar por hecho” puede traeros más de un malentendido que puede dañar vuestra relación. Debes responder a esta interrogante ¿cuál es el motivo por el que no te comunicas con él/ella?