



Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso: 2016/2017

Convocatoria: Junio

Modalidad: Diseño de una propuesta de intervención

Título del trabajo:

Comunica, disfruta 

Programa de intervención para mejorar la satisfacción sexual de parejas.

Autora: Pérez Santamaría, Marta

Tutora académica: Pérez Jover, María Virtudes

En Elche, a 15 de junio del 2017.

ÍNDICE

1. Resumen	1
2. Introducción	2
3. Método	
3.1. <i>Evaluación de necesidades</i>	4
3.2. <i>Descripción de la intervención</i>	4
3.3. <i>Participantes</i>	5
3.4. <i>Temporalización</i>	6
3.5. <i>Descripción de las sesiones</i>	7
3.6. <i>Evaluación</i>	12
4. Discusión	13
5. Referencias bibliográficas	15
ANEXOS	
Anexo I. Material de evaluación.....	17
Anexo II. No limite, facilito.....	19
Anexo III. En silencio comunico.....	23
Anexo IV. Atentos.....	27
Anexo V. Nos escuchamos, nos respetamos.....	29
Anexo VI. Un problema, una solución.....	34

1. Resumen

La satisfacción sexual es la evaluación subjetiva formada a partir de las percepciones positivas y negativas que la persona asocia con la relación sexual. Correlaciona directamente con la comunicación, la asertividad y la resolución de conflictos, siendo la mala resolución de problemas la principal causa de divorcio. Es por ello que el objetivo del presente trabajo es desarrollar una propuesta de intervención para parejas de 39 a 45 años, cuya relación se haya mantenido durante, al menos, 8 años y no tengan hijos. El programa “Comunica, disfruta” es una terapia de pareja que integra los elementos más influyentes en la satisfacción sexual: comunicación, asertividad y resolución de conflictos. Cuenta con 5 sesiones destinadas a potenciar y mejorar estos aspectos, distribuidas a lo largo de 5 semanas, con la finalidad de mejorar la satisfacción sexual.

Palabras clave: pareja, satisfacción sexual, comunicación, resolución de conflictos.



2. Introducción

La satisfacción de la relación es un término subjetivo basado en la percepción que una persona tiene sobre su pareja y su relación; siendo, por tanto, el grado de satisfacción con la misma. Tanto hombres como mujeres coinciden en que la relación de pareja debe ser satisfactoria y deben ser capaces de solucionar problemas y comunicarse eficazmente (Flores, 2011).

Lawrance y Byers (1995) definen satisfacción sexual como la evaluación subjetiva que da lugar a una respuesta afectiva, formada a partir de las percepciones positivas y negativas que la persona asocia con la relación sexual. Aunque la definición más aceptada es esta hay otras como la de Basson (2001) y Sierra y Buela-Casal (2004), quienes consideran que es un factor esencial de la sexualidad humana y que corresponde con la última etapa del ciclo de la respuesta sexual, junto con la Organización Mundial de la Salud (2010), quienes la consideran un derecho sexual (Sánchez-Fuentes, Santos-Iglesias y Sierra, 2014). La satisfacción sexual se entiende, por tanto, como una experiencia subjetiva y diferente para cada individuo (Schwartz y Young, 2009). De acuerdo con Lawrance y Byers (1995), la satisfacción de la relación afecta a la satisfacción sexual. Henderson, Lehavot y Simoni (2009) estudiaron el efecto de algunos elementos sobre la satisfacción sexual y encontraron que es mayor cuando los individuos tienen relaciones de pareja satisfactorias (Sánchez-Fuentes, Santos-Iglesias y Sierra, 2014).

Henriquez y Román (2014) se basan en el número de divorcios para apoyar que las parejas necesitan orientación, puesto que no tienen relaciones satisfactorias. Proponen que se debe a que son muchos los conflictos que quedan sin resolver en las relaciones de pareja junto con la baja comunicación sexual, que consideran que es no expresar las necesidades de cada uno en el encuentro sexual.

La comunicación es, por tanto, un factor importante para la satisfacción, tanto sexual como de la pareja (Byers, 2005). Norton (1983) define el estilo de comunicación como la forma de comunicarse a nivel verbal y no verbal. Son diversos los autores que proponen que hay diversos estilos de comunicación; añaden que emplear uno u otro se relaciona con la satisfacción de la pareja, siendo mayor al emplear estilos positivos (Flores, 2011). De modo que las parejas con una comunicación deficiente tendrían una satisfacción más baja frente a las personas que comunican adecuadamente (MacNeil y Byers, 2009). Se considera que la comunicación en pareja es eficaz cuando la persona es capaz de escuchar y responder a su pareja frente a un conflicto, es decir, a la capacidad de comunicarse ante problemas.

Debido a que la comunicación es el medio a través del que se expresan pensamientos y sentimientos y se resuelven los problemas, los conflictos no resueltos que causan baja satisfacción forman parte de la mala comunicación (Flores, 2011; Jones, 2016). Se entiende que un conflicto en la pareja tiene lugar cuando ambas partes discrepan en

sentimientos, pensamientos o conductas, llegando o no a ponerse de acuerdo. Son varios los autores que encuentran que los conflictos afectan negativamente a la pareja, así como el no sentirse querido y la distancia emocional; mientras que la resolución de conflictos se asocia a un mayor grado de calidad de la pareja y sexual (Flores, 2011).

Ligado a que los conflictos forman parte de una comunicación deficiente y la importancia del estilo de comunicación empleado, se encuentra que la asertividad sexual es un tipo de comunicación que permite al individuo expresar sus necesidades sexuales además de tomar la iniciativa en el comportamiento sexual, rechazar y negociar conductas sexuales y llevar a cabo una práctica sexual saludable. Algunos estudios recogen que la comunicación asertiva correlaciona con la satisfacción de la relación y sexual, tanto en hombres como en mujeres (Santos-Iglesias y Sierra, 2010). Bridges, Lease y Ellison (2004) y Ferroni y Taffe (1997) apoyan que, en las mujeres, un buen nivel de asertividad sexual se relaciona con mayor grado de placer sexual (Ménard y Offman, 2009). Así pues, la investigación existente sugiere que la alta asertividad sexual se asocia a relaciones sexuales más placenteras (Ménard y Offman, 2009). Henríquez y Román (2014) enfatizan la importancia de la comunicación asertiva para lograr una vida sexual satisfactoria. Estas autoras consideran la comunicación sexual como elemento clave para alcanzar la plenitud sexual para, a través del diálogo, preocuparse por las necesidades sexuales de su pareja. Para ellas y de acuerdo con Pérez (2008), la comunicación con la pareja y, por tanto, la comunicación sexual, puede darse mediante la comunicación verbal, la comunicación visual, la comunicación auditiva, la comunicación olfativa, la comunicación táctil, la comunicación gestual, la comunicación sensorial y la comunicación sexual.

Para Byers (2005) la comunicación es un elemento importante a incluir en las terapias de pareja. Esto se ve apoyado por O'Leary y Arias (1983), quienes encontraron que la terapia marital que se centra en elementos no sexuales aumenta significativamente la satisfacción sexual; asimismo, las terapias centradas en la mejora de las relaciones incluyen la mejora de las relaciones sexuales (Byers, 2005). Por tanto, la terapia de pareja se encuentra ligada a altos niveles de satisfacción sexual (Sánchez-Fuentes, Santos-Iglesias y Sierra, 2014).

Hasta el momento las terapias de pareja propuestas han tenido en cuenta el factor de la comunicación pero no han integrado en ellas la resolución de conflictos y tampoco han centrado la comunicación en la sexualidad de la pareja. Por ello y debido a que la terapia de pareja resulta efectiva para mejorar el ámbito sexual y se consideran elementos influyentes en él tanto la comunicación como la asertividad y la resolución de conflictos, resulta necesario elaborar un programa de intervención para parejas en el que se incluyan dichas variables centrándose en temas sexuales con el fin de potenciar la satisfacción sexual.

3. Método

3.1. Evaluación de necesidades

El aumento de la cifra de divorcios experimentada en los últimos 20 años resulta preocupante, viéndose reflejada la realidad crítica que sufren las relaciones y que son cada vez más difíciles de mantener (Henriquez y Román, 2014; Karahan, 2007).

Henriquez y Román (2014) consideran necesario proporcionar a las parejas la orientación necesaria para que aprendan a respetar las preferencias de ambas partes y sean capaces de identificar los conflictos con el fin de prevenirlos y solventarlos para, de esta manera, conseguir una relación satisfactoria, ya que los conflictos sin resolver disminuyen la satisfacción de pareja (Flores, 2011). Esto se ve plasmado en que el 90% de los divorcios tienen lugar debido al desacuerdo existente en las parejas (Karahan, 2007). Por otra parte, cuando la resolución de conflictos es adecuada, el nivel de agrado con la relación de la pareja y sexual se ven afectadas positivamente (Flores, 2011).

Puesto que los conflictos no resueltos forman parte de una comunicación deficiente (Jones, 2016) y la comunicación es un factor influyente en la relación tanto de la pareja como sexual (Byers, 2005), junto con la asertividad sexual, que es un tipo de comunicación que favorece la satisfacción (Santos-Iglesias y Sierra, 2010), es conveniente incluir estos elementos en la terapia de pareja, la cual mejora los niveles de satisfacción (Sánchez-Fuentes, Santos-Iglesias y Sierra, 2014). Por tanto, debido a que en la literatura consultada se ha encontrado que los niveles bajos de comunicación y de asertividad, entre otros, se relacionan con la baja satisfacción sexual junto con la necesidad de que estos aspectos se incluyan en los programas de intervención en pareja, resulta necesario diseñar un programa que los incluya para, así, potenciar el nivel de satisfacción sexual en la pareja.

Hasta el momento las terapias de pareja propuestas han tenido en cuenta el factor de la comunicación pero no han integrado en ellos la resolución de conflictos. Por ello y debido a que la terapia de pareja resulta efectiva para mejorar el ámbito sexual y se consideran elementos influyentes en él tanto la comunicación como la asertividad y la resolución de conflictos, resulta necesario elaborar un programa de intervención para parejas en el que se incluyan dichas variables con el fin de potenciar la satisfacción sexual.

3.2. Descripción de la intervención

El programa "Comunica, disfruta" tiene como objetivo general mejorar la satisfacción sexual de la pareja. Para ello se ha elaborado un programa de 5 sesiones, cuya duración aproximada es de 90 minutos.

Los contenidos a tratar en las sesiones son: la comunicación verbal y no verbal, la escucha activa, los estilos de comunicación, la asertividad, decir que no y la resolución de conflictos, aplicando estos conceptos al ámbito sexual.

La aplicación del programa no será grupal, sino que acudirá una única pareja a las sesiones y se llevarán a cabo en un despacho en el que los participantes tengan mesas y sillas para poder tomar notas y realizar algunas de las actividades propuestas.

Los participantes acudirán voluntariamente tras haber asistido a una reunión inicial en un gabinete especializado en parejas, de modo que se les habrá recomendado asistir a las sesiones del programa. Cuando hayan contactado con el profesional que impartirá el programa, concertarán una primera cita en la que conocerán los objetivos y el contenido de las sesiones además de la necesidad de la intervención. En esta reunión inicial se realizará el pre-test, con la finalidad de medir sus niveles de asertividad y satisfacción sexual antes de empezar las sesiones para observar la evolución de los pacientes. Para ello se aplicarán el Índice de Satisfacción Sexual (ISS) de Hudson, Harrison y Crosscup (1981) además del cuestionario diseñado para medir la asertividad sexual (anexo I).

Una vez aceptada la participación se establecerán las fechas concretas en las que se aplicará el programa, remarcando que empezará la semana próxima. Las sesiones tendrán lugar cada martes a las 19:30, siendo el espaciado entre una sesión y otra de una semana.

A la pareja se le proporcionarán las diapositivas imprimidas presentadas en los anexos II, III, IV, V y VI como material complementario. Se utilizarán a modo de esquema para que les resulte más fácil seguir la sesión, de modo que no será necesario proyectarlas. Aunque cuenten con dicho material, el profesional explicará detenidamente todas las diapositivas y profundizará en los contenidos que aparecen en ellas.

Al finalizar el programa, la pareja será capaz de adoptar un estilo de comunicación asertivo, empleando la comunicación de la mejor manera posible para resolver conflictos y mejorar la satisfacción sexual, siendo capaces los participantes de expresar sus necesidades sexuales así como las prácticas que están dispuestos a realizar y las que no.

3.3. Participantes

La población hacia la que va dirigida ha sido seleccionada en base a los estudios consultados, los cuales sitúan el promedio de edad en 39 años (Byers y MacNeil, 1997), encontrando el pico más alto en 45 años (Karahán 2007), de parejas heterosexuales. Además de esto y de acuerdo con Armenta y Díaz-Loving (2008), la duración de las relaciones que acuden a consulta se sitúa en torno a los 8 años. Por tanto a modo de prueba piloto, la intervención se destina a parejas heterosexuales con un rango de edad de entre 39 y 45 años, cuya relación alcance una duración mayor o igual a los 8 años.

Para una correcta aplicación, los destinatarios no presentarán dificultades de comprensión en lengua castellana. Es importante que ambos miembros de la pareja acudan voluntariamente, se muestren motivados y no presenten excesivos problemas de comunicación para que la aplicación resulte eficaz. Se considerarán factores excluyentes

que la pareja tenga hijos, ya que se entiende que sus preocupaciones o temas de conversación serán distintos a los de una pareja sin hijos, la cual podría dedicar más tiempo a aplicar los contenidos aprendidos en las sesiones. Será indiferente que la pareja esté o no casada siempre y cuando estén viviendo juntos. Además, ambos miembros tendrán trabajo, puesto que se supone que de esta manera no tendrán ansiedad o estrés provocados por no encontrar empleo.

3.4. Temporalización

La aplicación del programa “Comunica, disfruta” se llevará a cabo durante las fechas establecidas, teniendo lugar una sesión por semana, lo que supondrá una duración de 5 semanas. Se presentan los objetivos y contenidos del programa en la tabla 1.

Tabla 1. *Cronograma de la aplicación del programa.*

Sesión	Fecha	Objetivos	Contenidos
No limite, facilito	1ª semana	Identificar los facilitadores y las barreras de la comunicación.	Concepto y elementos de la comunicación. Facilitadores y barreras.
En silencio comunico	2ª semana	Adquirir y/o reforzar las habilidades de comunicación no verbal.	Concepto, funciones y elementos de la comunicación no verbal. Practicar la comunicación no verbal.
Atentos	3ª semana	Adquirir y/o reforzar las habilidades de escucha.	Concepto de la comunicación verbal. Relación entre comunicación verbal y no verbal. Concepto de escucha activa. Conductas apropiadas e inapropiadas. Practicar habilidades de escucha.
Nos escuchamos, nos	4ª semana	Adquirir y/o reforzar las habilidades asertivas de la	Concepto de asertividad y de asertividad sexual. Estilos de comunicación.

respetamos		pareja.	Formas de decir no. Practicar habilidades asertivas.
Un problema, una solución	5ª semana	Adquirir y/o reforzar las habilidades de resolución de conflictos. Conocer el proceso de negociación. Evaluar la eficacia del programa "Comunica, disfruta".	Concepto de conflicto. Aspectos positivos y conductas apropiadas e inadecuadas. Concepto de negociación y fases. Práctica de habilidades de negociación. Evaluación.

3.5. Descripción de las sesiones

SESIÓN 1. No limito, facilito

Objetivos:

- Identificar los facilitadores y las barreras de la comunicación.

Duración: 90 minutos aproximadamente.

Materiales: diapositivas impresas, anexo II.

Se inicia la sesión presentando que el contenido a trabajar durante la misma será el concepto y los elementos de la comunicación así como facilitadores y barreras (*diapositiva 1*).

Se pregunta a la pareja qué es para ellos la comunicación. Entre ambos construirán una definición acertada de comunicación. Se proyecta el concepto de comunicación y se profundiza en la definición (*diapositiva 2*).

Se explican los elementos de la comunicación. Al terminar la explicación, con ayuda del esquema de los elementos, la pareja describirá el proceso de comunicación para verificar que se han entendido los elementos (*diapositivas 3 y 4*).

Se define qué son las barreras de la comunicación y, a continuación, los tipos de barreras que influyen en ella. Para que la pareja tome conciencia de cuáles son las barreras ocasionadas por ellos, se les entregará a ambos un listado con barreras provocadas tanto por el emisor como por el receptor y tendrán que marcar con una cruz aquellas barreras que sean capaces de identificar en su pareja. Cuando ambos hayan terminado, se leerán en voz

alta y explicarán porqué han señalado esas barreras sobre su pareja; el profesional les facilitará pautas para poner fin a esas conductas inapropiadas (*diapositivas 5, 6, 7 y 8*).

Se define qué es un facilitador de la comunicación y algunos de ellos. Se comprueba que hayan entendido los facilitadores explicados (*diapositivas 9 y 10*).

Como tarea para casa, trabajarán en las barreras que su pareja haya identificado que realiza y, además, tratarán de aplicar los facilitadores aprendidos. Se agradece la participación de la pareja y se le invita a la siguiente sesión (*diapositiva 11*).

SESIÓN 2. En silencio comunico

Objetivos:

- Adquirir y/o reforzar las habilidades de comunicación no verbal.

Duración: 90 minutos aproximadamente.

Materiales: diapositivas impresas, anexo III.

Se inicia la sesión revisando que hayan llevado a la práctica las tareas de la sesión anterior: darse cuenta de cuándo están empleando una barrera de la comunicación para corregirlo y emplear los facilitadores. Comentarán qué les ha resultado más complicado a lo que, en función de la respuesta, se les proporcionarán conductas que les ayuden a resolverlo; también explicarán si están o no de acuerdo con lo que ha comentado su pareja y porqué; se solucionarán las diferencias en el caso en que las haya. Se presenta el contenido a trabajar durante la sesión: concepto, funciones y elementos de la comunicación no verbal (*diapositiva 1*).

Se explica qué es la comunicación no verbal. Se les pregunta a los asistentes para qué creen que sirve, es decir, cuáles son sus funciones; se refuerzan las respuestas acertadas y se corrigen las erróneas. Se explican en profundidad las funciones (*diapositivas 2 y 3*).

Se explican detenidamente los elementos de la comunicación no verbal (kinesia, paralingüística y proxémica), asegurando que todos quedan claros (*diapositivas 4, 5, 6, 7 y 8*).

Para que la pareja sea consciente de los gestos que realizan, deberán contar una historia, situación que haya vivido o lo que les apetezca, en las que se puedan identificar sentimientos. La persona que actúe como receptora del mensaje deberá observar la comunicación no verbal que realiza el emisor. Al terminar, identificará todos los elementos que haya sido capaz de observar en su pareja. Los dos miembros adoptarán ambos roles.

Como tareas para casa deberán pedirse algunas cosas durante toda la semana sin emplear la comunicación verbal, es decir, deberán expresar lo que desean mediante elementos no verbales. Aunque podrán practicar en cualquier ámbito, es importante que lo empleen, sobre todo, en el ámbito sexual. Se les proporcionará una pequeña lista de conductas con las que pueden practicar, pero también deberán usar la imaginación y emplearlo con otras conductas que se les ocurran (*diapositiva 9*).

SESIÓN 3. Atentos

Objetivos:

- Adquirir y/o reforzar las habilidades de escucha.

Duración: 90 minutos aproximadamente.

Materiales: diapositivas impresas, anexo IV.

Se inicia la sesión revisando que hayan llevado a la práctica las tareas de la sesión anterior: utilizar la comunicación no verbal para expresar lo que les apetece. Comentarán si han logrado entenderse, y en el caso de que no lo hicieran en alguna ocasión, cómo lo solucionaron. A continuación, se presenta el contenido a trabajar durante la sesión: concepto de la comunicación verbal, relación entre comunicación verbal y no verbal, concepto y pautas para mejorar la escucha activa (*diapositiva 1*).

Se explica qué es la comunicación verbal. Se les pregunta qué relación encuentran entre comunicación verbal y no verbal, reforzando las respuestas acertadas. Se proyecta la transparencia y se profundiza en la relación entre ambas. Los asistentes tendrán que poner ejemplos de casos en los que concuerden y casos en los que se contradigan la comunicación verbal y no verbal para asegurar que queda claro (*diapositivas 2 y 3*).

Se presenta el término escucha activa y se les pregunta cómo lo definirían, reforzando los aciertos y corrigiendo los errores. Se profundiza en el concepto, explicando qué significa y comprobando que lo han entendido (*diapositivas 4 y 5*).

Seguidamente, se enumeran una serie de conductas apropiadas para conseguir que la escucha activa sea adecuada. Se explicarán conductas que deben y que no deben realizar para lograrla (*diapositivas 6 y 7*).

Una vez se ha explicado en qué consiste y con qué conductas se consigue la escucha activa se realizará un ejercicio para ponerla en práctica. El ejercicio consiste en que, primero, un miembro de la pareja le contará al otro alguna situación que haya vivido. No importa si ya le había contado esa situación, se trata de la otra persona aprenda a respetar a la persona que está hablando sin interrumpirla ni anticiparse y entendiendo cómo se pudo

sentir. La situación puede ser, por ejemplo, qué tal le fue el día en el trabajo o qué tal estuvo la película que vio anoche. Lo importante es que uno de los dos esté hablando durante un tiempo prolongado (alrededor de 10 minutos) sin interrupciones, a menos que sea para clarificar el mensaje. Cuando haya terminado, la persona receptora tendrá 5 minutos para hablar en los que expresará los pensamientos y sentimientos que haya observado, sin entrar a dar su opinión. Ambos miembros de la pareja actuarán como receptor y como emisor. La finalidad del ejercicio es que aprendan a respetar los turnos y escuchar plenamente de modo que el terapeuta actuará como moderador en caso de que fuera necesario.

Como tarea para casa tendrán que aplicar este mismo ejercicio, pero referido a un tema sexual. Un ejemplo de lo que podrían hablar es acerca de un encuentro sexual expresando, por ejemplo, lo que les ha gustado y lo que no. Se trata de que ambos aprendan a comunicarle a su pareja las conductas que a su pareja les gusta realizar. Otro ejemplo sería hablar sobre porqué el otro día uno de ellos no tenía ganas de hacerlo, de modo que la otra persona identificará cómo se sentía y entenderá el porqué. Por tanto, con esta práctica aprenderán a comunicar tanto las cosas positivas como las negativas y a entender a la otra persona (*diapositiva 8*).

SESIÓN 4. Nos escuchamos, nos respetamos

Objetivos:

- Adquirir y/o reforzar las habilidades asertivas de la pareja.

Duración: 90 minutos aproximadamente.

Materiales: diapositivas impresas, anexo V.

Para empezar la sesión, se revisa que la pareja haya practicado la escucha activa, explican si les resultó difícil y qué problemas se le plantearon; en el caso de que los haya, se les proporcionan alternativas para resolverlo. A continuación, se expone el contenido de la sesión: la asertividad, los estilos de comunicación y formas de decir no (*diapositiva 1*).

Se les pregunta por la definición de asertividad y, entre ambos, construirán un concepto lo más acertado posible. Se les explicará claramente el concepto además del término asertividad sexual (*diapositiva 2*).

Se explican los tres estilos de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo; junto con las características que se corresponden con cada uno. Se irán presentando ejemplos de cada estilo para que entiendan mejor cómo actúa cada estilo. Para asegurar que han aprendido a identificar los tres, se les entrega un test en el que tienen que identificar con qué estilo corresponde cada caso presentado. Posteriormente se corregirá en voz alta y se explicarán

los errores. Se hace hincapié en que el estilo más adecuado y que deberían emplear es el asertivo (*diapositivas 3, 4, 5, 6, 7 y 8*).

Finalmente, se enumerarán tres técnicas para decir que no y pondrán ejemplos para comprobar que lo han entendido (*diapositiva 9*).

Como tarea para casa, pondrán en práctica las conductas características del estilo asertivo además de las tres formas de decir que no. Será conveniente que lo utilicen en cualquier ámbito, pero especialmente, en el sexual; de modo que, cuando tengan relaciones, sean capaces de escuchar qué quiere cada uno, así como de expresar qué quiere uno mismo (*diapositiva 10*).

SESIÓN 5. Un problema, una solución

Objetivos:

- Adquirir y/o reforzar las habilidades de resolución de conflictos.
- Conocer el proceso de negociación.
- Evaluar la eficacia del programa "Comunica, disfruta".

Duración: 90 minutos aproximadamente.

Materiales: diapositivas impresas, anexo VI.

Se revisa que hayan llevado a la práctica las tareas para casa de la sesión anterior exponiendo, en caso de que los haya, los problemas encontrados para tratar de encontrar una solución adecuada. Se expone que en la sesión se trabajará la resolución de conflictos (*diapositiva 1*).

Se pregunta por el concepto de conflicto, de modo que proporcionarán una definición lo más acertada posible y, a continuación, se da una definición más completa para que quede claro el término. Se enumeran algunos aspectos positivos que se encuentran al enfrentarse a un problema además de explicar una serie de conductas que son adecuadas realizar y otras que no lo son (*diapositivas 2, 3, 4 y 5*).

Para llevar a la práctica lo aprendido se realizará un ejercicio en el que deberán identificar una situación conflictiva con su pareja que recuerden. Identificarán qué obstáculos encontraron para resolverlo además de qué deberían y qué no haber hecho.

Se expone que para resolver un conflicto hay dos técnicas que sirven para manejarlo, aunque la sesión se centrará en una de ellas: la mediación (con ayuda de una tercera persona) y la negociación (*diapositiva 6*).

Entre los dos construyen el concepto de negociación y, seguidamente, se da una definición más completa. A continuación, se exponen los pasos a seguir para llevar a cabo una negociación de forma óptima (*diapositiva 7 y 8*).

Para practicar la técnica se planteará una situación conflictiva, entregando a cada miembro de la pareja la descripción de cuál debe ser su postura. Tendrán un tiempo para prepararse, donde anotarán en qué están dispuestos a ceder y qué quieren conseguir. Empezarán a negociar siguiendo los pasos explicados para intentar llegar a un acuerdo. Al finalizar expondrán si han conseguido o no lo que querían y explicarán cómo se han sentido.

Una vez terminado el ejercicio, del mismo modo que en la reunión inicial, se administrará el Índice de Satisfacción Sexual (ISS) de Hudson, Harrison y Crosscup (1981) además del cuestionario diseñado para medir la asertividad sexual. De esta manera será posible medir la satisfacción sexual y la asertividad sexual para, así, realizar una comparativa con los resultados obtenidos en la reunión y observar la eficacia del programa.

Se agradece a los participantes su asistencia y colaboración durante el desarrollo del programa (*diapositiva 9*).

3.6. Evaluación

Para medir la eficacia del programa se llevarán a cabo dos pruebas de evaluación que se administrarán antes de empezar el programa de intervención (anexo I). Al finalizar el programa de administrarán nuevamente, con el fin de medir si se han visto potenciadas la satisfacción sexual así como la asertividad sexual. Además, se realizará un seguimiento a los 3, 6 y 12 meses para comprobar que se siguen empleando de forma adecuada las habilidades trabajadas durante el programa.

Se administrará, por una parte, la versión adaptada al castellano del Índice de Satisfacción Sexual (Index of Sexual Satisfaction, ISS; Hudson, Harrison y Crosscup, 1981). Se trata de una escala formada por 25 ítems que determinan el grado de satisfacción sexual. Las opciones de respuesta para los ítems son de tipo Likert, con valores de 1 (Nunca o Pocas veces) hasta 5 (Siempre o Casi siempre). En el estudio de validación adaptado al español realizado por Carrobles, Gámez-Guadix y Almendros (2011), las propiedades psicométricas son adecuadas ($\text{Alpha} = 0.90$).

Por otra parte, con el fin de medir la asertividad sexual se ha diseñado un cuestionario de preguntas abiertas recogidas en el anexo I. En el cuestionario se exponen cuatro casos relacionados con iniciar una relación sexual, bien expresar un deseo o bien rechazar mantener relaciones o una petición. El caso 3 se aplicará en función del sexo de la persona entrevistada. La aplicación de esta prueba se realizará de forma escrita y, en esta, se presentarán casos en los que sea necesario emplear la asertividad sexual para expresar sus deseos o apetencias. Se pedirá que las respuestas proporcionadas sean escritas de

forma literal a cómo lo dirían en una situación real. Se recalcará antes de empezar la prueba que las respuestas son personales y que no deben consultar con el resto de participantes qué haría cada uno; además de que no hay respuestas correctas ni incorrectas.

4. Discusión

El súbito aumento del número de divorcios experimentado en los últimos 20 años y la crisis que experimentan las relaciones de pareja, dejan en evidencia que necesitan orientación para hacer que la calidad de sus relaciones incremente (Henriquez y Román, 2014; Karahan, 2007). Destaca que casi la totalidad de los divorcios, concretamente un 90%, están provocados por el desacuerdo existente entre las parejas (Karahan, 2007). Estas parejas así como muchas otras, no son capaces de afrontar los conflictos de forma óptima, la cual cosa forma parte de una mala comunicación, acarreando baja satisfacción en la pareja (Flores, 2011; Jones, 2016). A pesar de que no son capaces de comunicar adecuadamente y de que autoras como Henriquez y Román (2014) han manifestado la necesidad de diseñar programas de intervención con el fin de orientar a la pareja para que aprendan a identificar y resolver conflictos y, por tanto, a comunicarse, son escasos los programas de pareja que contemplan ambas variables.

Si bien es cierto, existen algunas terapias de pareja orientadas a potenciar la comunicación, considerada un elemento clave para mejorar, a su vez, la calidad de las relaciones sexuales, que han ocupado un segundo plano en estas intervenciones. En adición, los programas que han incluido la comunicación con el fin de potenciar la vida sexual de las parejas no han incorporado el factor de resolución de conflictos. Por un lado, los programas existentes para mejorar la comunicación no han tenido en cuenta el factor sexual; y, por otro, los que sí lo han hecho no han tenido en cuenta que los problemas no resueltos afectan a la pareja.

Por tanto, es imprescindible la aplicación del programa “Comunica, disfruta” y su posterior análisis de efectividad, cuya finalidad es reducir los conflictos sin resolver y mejorar la comunicación en la pareja, factores que afectan a la satisfacción sexual. Es de esperar que los resultados obtenidos tras su aplicación sean positivos, puesto que el programa ha integrado las variables que se han considerado más influyentes en la sexualidad de la pareja.

Los resultados de Flores (2011) muestran la importancia de emplear estilos de comunicación positivos, reflejando así la necesidad de que ambos miembros de la pareja estén dotados de habilidades comunicativas adecuadas. En consonancia con la propuesta de esta autora, Byers (2005) y MacNeil y Byers (2009), proponen la comunicación como factor influyente en la satisfacción sexual, siendo la relación entre ambos directamente proporcional. Asimismo, Byers (2005) postula necesario incluir la comunicación como

elemento clave en las terapias de pareja.

Respecto a esto, el programa diseñado “Comunica, disfruta” destina tres sesiones a conocer en profundidad la comunicación. Por ello incluye tanto el concepto como los elementos de la comunicación, así como facilitadores y barreras; incluye, a su vez, el concepto, las funciones y los elementos de la comunicación no verbal; además de incluir el concepto de comunicación verbal, la relación entre la verbal y la no verbal y el concepto de escucha activa así como conductas que la facilitan y dificultan. De tal modo que el programa abarca los aspectos más importantes en lo que respectan al término comunicación.

Debido a que la comunicación es el medio de expresión de pensamientos, sentimientos y opiniones además del encargado de capacitar al individuo para resolver problemas, la mala comunicación es culpable de una mala actuación frente a problemas de pareja (Jones, 2016). Es por ello que diversos autores encuentran que los conflictos afectan de forma negativa a la pareja. En concordancia con esto, Flores (2011) corrobora que la resolución de conflictos adecuada se asocia a mayor grado de calidad sexual.

Es por esto que el programa “Comunica, disfruta” interviene en la resolución de conflictos. Por una parte, haciendo a los participantes conocedores por qué se ocasionan los conflictos y cómo hacerles frente; por otra parte, dotándoles de una estrategia óptima para afrontarlos que es, en este caso, la negociación, explicando cada una de sus fases y aprendiéndolas de una forma práctica.

Se ha encontrado también que la asertividad sexual es un factor incluido en la comunicación, por lo que es tan importante tenerlo en cuenta como los ya citados (Santos-Iglesias y Sierra, 2010). Así, son numerosos los resultados de trabajos de diferentes autores los que corroboran que la asertividad y el grado de satisfacción sexual correlacionan, de modo que a mayor asertividad, mayor es el grado de satisfacción (Bridges, Lease y Ellison, 2004; Ferroni y Taffe, 1997; Henríquez y Román, 2014; Ménard y Offman, 2009). Es por ello que el programa ha incluido una sesión dedicada a trabajar sobre los estilos de comunicación y la asertividad, que potenciarían las relaciones sexuales.

Se hace alusión también a que autores como O’Leary y Arias (1983) y Byers (2005), refieren que las terapias de pareja que se centran en elementos no sexuales son beneficiosas para la mejora de las relaciones sexuales. Por otra parte y de acuerdo con esto, Sánchez-Fuentes, Santos-Iglesias y Sierra (2014), encuentran que la terapia de pareja está ligada a los niveles de satisfacción sexual.

Por este motivo y en suma a todo lo anterior, era de necesidad diseñar el programa “Comunica, disfruta”, una terapia en pareja que integra todos los aspectos encontrados en la literatura (comunicación, asertividad y resolución de conflictos) que hasta ahora habían sido trabajados de maneras independientes pero no integrándolos en un mismo programa con el objetivo de que el grado de satisfacción sexual en la pareja sea mayor. A pesar de que se

espera que el resultado sea positivo, es conveniente aplicar el programa a modo de prueba piloto, cuya finalidad será conocer empíricamente la eficacia del programa.

5. Referencias bibliográficas

- Armenta, C. y Díaz-Loving (2008). Comunicación y satisfacción: analizando la interacción de pareja. *Psicología Iberoamericana*, 16, 23-27.
- Byers, E. S. (2005). Relationship satisfaction and sexual satisfaction: a longitudinal study of individuals in long-term relationships. *The Journal of Sex Research*, 42, 113-118.
- Byers, E. S. y MacNeil, S. (1997). The relationships between sexual problems, communication, and sexual satisfaction. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 6, 277.
- Carrobles, J. A., Gámez-Guadix, M. y Almendros, C. (2011). Funcionamiento sexual, satisfacción sexual y bienestar psicológico y subjetivo en una muestra de mujeres españolas. *Anales de psicología*, 27, 27-34.
- Flores, M. M. (2011). Comunicación y conflicto: ¿qué tanto impactan en la satisfacción marital? *Acta de investigación psicológica*, 1, 216-232.
- Henriquez, A. y Román, J. (2014). *Comunicación sobre sexualidad en parejas: programa de orientación para su fortalecimiento*. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Carabobo, Venezuela.
- Hudson, W. W., Harrison, D. F. y Crosscup, P. C. (1981). A short-form scale to measure sexual discord in dyadic relationships. *Journal of Sex Research*, 17, 157-174.
- Jones, A. C. (2016). *The role of sexual communication in committed relationships*. Tesis doctoral no publicada. Utah State University, Logan.
- Karahan, T. F. (2007). The effects of a couple communication program on passive conflict tendency among married couples. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7, 845-858.
- Lawrance, K. y Byers, E. S. (1995). Sexual satisfaction in long-term heterosexual relationships: the interpersonal exchange model of sexual satisfaction. *Personal Relationships*, 2, 267-285.
- MacNeil, S. y Byers, E. S. (2009). Role of sexual self-disclosure in the sexual satisfaction of long-term heterosexual couples. *Journal of Sex Research*, 46, 3-14.
- Ménard, A. y Offman, A. (2009). The interrelationships between sexual self-esteem, sexual assertiveness and sexual satisfaction. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 18, 35-45.
- Norton, R. (1983). *Communicator style: theory. Applications and measures*. Beverly Hills. CA: Sage Publishers.

- O'Leary, K. D. y Arias, N. (1983). The influence of marital therapy on sexual satisfaction. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 9, 171-181.
- Pérez, M. (2008). *Sexualidad y Comunicación Sexual*. Recuperado el 31 de mayo de 2017 desde: <http://www.mailxmail.com/curso-la-sexualidad/sexualidad-comunicacion-sexual>
- Sánchez-Fuentes, M., Santos-Iglesias, P., y Sierra, J. C. (2014). A systematic review of sexual satisfaction. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 14, 67-75.
- Santos-Iglesias, P. y Sierra, J. C. (2010). El papel de la asertividad sexual en la sexualidad humana: una revisión sistemática. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 10, 553-577.
- Schwartz, P. y Young, L. (2009). Sexual satisfaction in committed relationships. *Sexuality Research and Social Policy*, 6, 1-17.



ANEXO I

Material de evaluación



Cuestionario de asertividad sexual

Caso 1: estás en el sofá con tu pareja y te apetece tener sexo con ella, pero ves que está distraído/a viendo la televisión. A ti te apetece pero no sabes si a él/ella también.

¿Esperas a que él/ella tome la iniciativa o tomas tú la iniciativa?

Caso 2: estás teniendo relaciones sexuales con tu pareja y hay algo que te apetece hacer con él/ella (o que te haga) o quieres probar algo nuevo.

¿Qué y cómo se lo dirías (textualmente)?

Caso 3: aplicar un caso u otro en función del sexo.

Mujeres: has tenido un largo día de trabajo. Tu superior te ha gritado, te ha hablado mal y te ha exigido más de la cuenta. Te encuentras cansada y tienes ganas de acostarte pronto. Al llegar a casa, él ha preparado un camino de velas hasta el dormitorio y te espera en la cama, que ha llenado de pétalos con una botella de cava y ganas de tener relaciones sexuales.

¿Tendrías relaciones sexuales con él para satisfacerle? ¿Qué y cómo se lo dirías (textualmente)?

Hombres: has tenido un largo día de trabajo. Tu superior te ha gritado, te ha hablado mal y te ha exigido más de la cuenta. Te encuentras cansado y tienes ganas de acostarte pronto. Al llegar a casa, ella ha preparado un camino de velas hasta el dormitorio y te espera en la cama con un picardías y ganas de tener relaciones sexuales.

¿Tendrías relaciones sexuales con ella para satisfacerla? ¿Qué y cómo se lo dirías (textualmente)?

Caso 4: estás manteniendo relaciones sexuales con tu pareja y te propone probar algo nuevo, pero a ti no te apetece.

¿Lo harías por tu pareja? ¿Qué y cómo se lo dirías (textualmente)?

ANEXO II

Material de la sesión 1: *No limito, facilito*



Comunica, disfruta

SESIÓN I. NO LIMITO, FACILITO

Diapositiva 1

¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN?

- Es el medio de interacción social a través del que se obtiene y se comparte información.
- Es necesaria para poder sobrevivir.
- Para que haya comunicación deben haber, al menos, dos participantes.

Comunica, disfruta

Diapositiva 2

ELEMENTOS DE LA COMUNICACIÓN

- Emisor:** transmite la información.
- Receptor:** recibe la información.
- Mensaje:** información que se quiere transmitir.
- Código:** sistema de normas y símbolos utilizados para transmitir el mensaje.
- Canal:** medio físico a través del que se transmite la información. Puede ser un medio natural (aire, luz) o técnico (teléfono, radio, televisor...).
- Contexto:** circunstancias temporales, espaciales y socioculturales que permiten comprender el mensaje.

Comunica, disfruta

Diapositiva 3

ELEMENTOS DE LA COMUNICACIÓN



Comunica, disfruta

Diapositiva 4

BARRERAS Y FACILITADORES DE LA COMUNICACIÓN

Comunica, disfruta

Diapositiva 5

BARRERAS DE LA COMUNICACIÓN: ¿QUÉ SON?

- Son factores que impiden o dificultan que el mensaje se transmita adecuadamente, complicando el proceso de comunicación.
- Cuando se deforma el mensaje o no le llega bien al receptor, existe una barrera que actúa contra el mensaje inicial.



Comunica, disfruta

Diapositiva 6

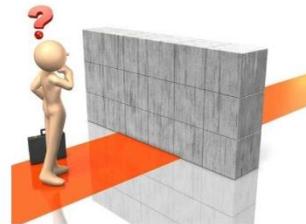
BARRERAS DE COMUNICACIÓN: TIPOS

- Físicas:** las condiciones ambientales (ruido, distancia...) impiden que el receptor reciba con éxito el mensaje. Se incluyen las visitas inesperadas y las llamadas telefónicas.
- Semánticas:** cuando los términos utilizados dan lugar a una mala interpretación, dando lugar a un cambio en el significado de la palabra (por ejemplo, al pertenecer a culturas distintas).
- Fisiológicas:** se deben a defectos fisiológicos del emisor o del receptor, es decir, cuando uno de los sentidos se ve afectado e impide transmitir o recibir con claridad el mensaje.
- Psicológicas:** se deben al estado emocional del emisor o del receptor (por ejemplo, estar preocupado).
- Administrativas:** se deben a una planificación u operación deficiente de los canales (por ejemplo, sobrecarga de información, escuchar mal...).

Comunica, disfruta

Diapositiva 7

¿QUÉ BARRERAS IDENTIFICO EN MI PAREJA?



Diapositiva 8

¿Qué barreras identifico en mi pareja?

Señala con una X aquellas barreras de la comunicación que creas que tu pareja hace.

Juzga lo que digo.	
Presupone lo que voy a decir antes de haber terminado de hablar.	
Repite lo mismo sin aportar información nueva.	
No se pone en mi lugar.	
Le da vueltas a lo que dice pero no deja claro el mensaje.	
Desvía el tema.	
Está a la defensiva.	
No transmite lo que pretende.	
Dice qué es lo que prefiere y no me deja expresar qué quiero yo.	
Muestra una actitud negativa (por ejemplo, resopla).	
Dice una cosa pero demuestra otra (no concuerda la comunicación verbal con la no verbal).	
Responde "vale", sin dejarme claro si me he explicado bien.	
No me presta atención cuando hablo.	

ANEXO III

Material de la sesión 2: *En silencio*

comunico



Comunica, disfruta

SESIÓN 2. EN SILENCIO COMUNICO

Diapositiva 1

¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN NO VERBAL?

- Es un proceso de **comunicación** en el que se intercambia información **sin palabras**.
- Se utilizan gestos, signos, movimientos, posturas... También se incluyen aspectos del habla, como el tono de voz o las pausas.



Comunica, disfruta

Diapositiva 2

COMUNICACIÓN NO VERBAL: FUNCIONES

- Complementa, matiza o enfatiza** el mensaje: añaden o resaltan significado a lo que se está diciendo.
- Comunica:** transmite información aún sin haber un mensaje con palabras.
- Regula la conversación:** guía el diálogo, ajustando el flujo de información.
- Solucionar dificultades al hablar:** el uso de muletillas cuando no se encuentra la palabra apropiada o cuando se expresa con signos.
- Reafirma la comunicación verbal:** cuando CV y CNV concuerdan, el mensaje se ve reforzado.
- Favorece conversaciones simultáneas:** por ejemplo, cuando se habla por teléfono y, a la vez, indicas algo a alguien mediante señas.

Comunica, disfruta

Diapositiva 3

COMUNICACIÓN NO VERBAL: ELEMENTOS

Comunica, disfruta

Diapositiva 4

KINESIA

- Son los **movimientos corporales**, como la postura, los gestos, la expresión facial o la mirada.



Comunica, disfruta

Diapositiva 5

KINESIA

- Postura corporal:** la posición del cuerpo. A través de ella se refleja el estado emocional de una persona.
- Gestos:** implican el movimiento de las articulaciones, siendo en las manos, brazos y cabeza más notorio. Aportan información y expresan emociones.
- Expresión facial:** implican movimientos de los músculos del rostro. Permite regular la interacción con otra persona además de mostrar estados de ánimo.
- Mirada:** se trata de la orientación de los ojos. Permite regular turnos de palabra, expresa emociones, también muestra interés (atención).
- Apariencia física:** es la constitución corporal así como la forma de vestir.

Comunica, disfruta

Diapositiva 6

PARALINGÜÍSTICA

- Son las propiedades **acústicas** de la comunicación, es decir, aquellas conductas que implican **voz**.
- Se incluyen elementos no lingüísticos como las pausas al hablar, la el volumen, la entonación, cambios en la intensidad de la voz y la velocidad de hablar.



Comunica, disfruta

Diapositiva 7

PROXÉMICA

- Son aquellas conductas que implican el **espacio**, es la distancia física entre dos o más personas.
- Hay cuatro tipos de distancia: pública, social, personal e íntima. La **íntima** se sitúa entre 0 y 45 cm, implica mucha confianza.



Comunica, disfruta

Diapositiva 8

Comunicación no verbal

A continuación, se proporciona un pequeño repertorio de conductas con las que puede practicar la pareja en el ámbito sexual la comunicación no verbal (CNV).

A modo de recordatorio: la CNV incluye gestos, signos, movimientos, posturas, pero no incluye verbalizaciones.

- Indicar que me apetece tener sexo con la mirada.
- Indicar que me apetece tener sexo con la distancia física.
- Indicar que me apetece hacer X postura empleando las manos como guía.
- Indicar que me apetece X mediante la mirada.
- Indicar que me apetece “jugar” con una sonrisa.
- Indicar que me apetece hacerlo en X lugar sin señalar con las manos.
- Indicar que me apetece tener sexo mediante la comunicación verbal, pero empleando una entonación que sea sugerente y una velocidad más o menos lenta.

Nota: en el caso de que algo no me apetezca, indicarlo primero con comunicación no verbal. Seguidamente, puede acompañarse con la comunicación verbal. Es recomendable aprender a mostrar que algo no me apetece también con la comunicación no verbal.

ANEXO IV

Material de la sesión 3: *Atentos*



Comunica, disfruta

SESIÓN 3. ATENTOS

Diapositiva 1

¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN VERBAL?

- Es un proceso de **comunicación** en el que se intercambia información de forma **oral** o **escrita**.
- Se utilizan **palabras** y **símbolos** para crear un mensaje con significado.



Comunica, disfruta

Diapositiva 2

RELACIÓN ENTRE COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL

- La comunicación no verbal **acompaña** al mensaje verbal.
- Cuando no concuerden, aparecerá una **contradicción** en el mensaje.
- Cuando concuerden, el mensaje se verá **reforzado**.



Comunica, disfruta

Diapositiva 3

ESCUCHA ACTIVA

Comunica, disfruta

Diapositiva 4

ESCUCHA ACTIVA: ¿QUÉ ES?

- Se trata de **prestar atención**, **sin interrumpir**, y **reflexionar** sobre la información recibida.
- Implica, no solo **escuchar** lo que dice el emisor, sino también **interpretar** lo que acompaña al mensaje (sentimientos, pensamientos...).
- Cuando el emisor termina de emitir un mensaje, hay que **asegurarse de que se ha entendido bien**.

Comunica, disfruta

Diapositiva 5

ESCUCHA ACTIVA: ¿QUÉ HACER?

- Mantener la **mirada** con la persona que está hablando.
- Prestar **atención** tratando de comprender el mensaje.
- Reflexionar** sobre lo que se está hablando.
- No interrumpir**, esperar a que la otra persona termine de hablar.
- No suponer** ni anticipar lo que va a decir.
- Preguntar** cuando surja una duda (clarificar).
- Parafrasear** o **resumir**: repetir con otras palabras lo que el emisor ha dicho para asegurar que se ha entendido el mensaje.
- Empatizar**: mostrar que entiendes cómo se siente la otra persona.

Comunica, disfruta

Diapositiva 6

ESCUCHA ACTIVA: ¿QUÉ NO HACER?

No se debe...

- Rechazar** las emociones que siente la otra persona.
- Juzgar**.
- Solucionar el problema**: puedes escuchar y dar tu opinión, pero el encargado de solucionarlo es el emisor.
- Interrumpir**: dejar que la otra persona termine de hablar.
- Centrarse en uno mismo**: aunque hayas experimentado algo parecido, es el otro quien está hablando.
- Menospreciar** al dar tu opinión: opina respetando a la otra persona.
- Escuchar solo cuando interesa**.
- Anticipar** lo que va a decir.

Comunica, disfruta

Diapositiva 7



Diapositiva 8

ANEXO V

Material de la sesión 4: *Nos escuchamos,
nos respetamos*



Comunica, disfruta

SESIÓN 4. NOS ESCUCHAMOS, NOS RESPETAMOS

Diapositiva 1

ASERTIVIDAD: ¿QUÉ ES?

- Es la capacidad de expresar nuestros propios sentimientos, derechos, necesidades y opiniones.
- Sin amenazar ni castigar a los demás.
- Respetando a los demás.
- Implica aceptar cumplidos, saber decir que no, aceptar críticas...

Asertividad sexual: es un tipo de comunicación que permite al individuo expresar sus necesidades sexuales además de tomar la iniciativa en el comportamiento sexual, rechazar y negociar conductas sexuales y llevar a cabo una práctica sexual saludable.



Comunica, disfruta

Diapositiva 2

TRES ESTILOS DE COMUNICACIÓN

Comunica, disfruta

Diapositiva 3

ESTILOS DE COMUNICACIÓN



PASIVO	AGRESIVO	ASERTIVO
Respeta al resto	No respeta al resto	Respeta al resto
No se defiende	Se defiende	Se defiende

Comunica, disfruta

Diapositiva 4

ESTILOS DE COMUNICACIÓN: PASIVO

CARACTERÍSTICAS:

- No dice lo que espera.
- Renuncia a sus derechos.
- Complace los deseos del resto.
- Evitar conflictos.
- Se queda callado cuando algo le molesta.
- Justifica todo lo que hace, dando demasiadas explicaciones.
- Utiliza frases como *no me importa*.
- Tiende a encogerse de hombros.
- Tiene una actitud sumisa.
- Con el tiempo tienen sentimientos de insuficiencia, incompetencia y depresión.



PASIVO
Respeta al resto
No se defiende

Comunica, disfruta

Diapositiva 5

ESTILOS DE COMUNICACIÓN: AGRESIVO

CARACTERÍSTICAS:

- Expresar sus sentimientos, opiniones y deseos de forma agresiva.
- Defiende sus derechos sin respetar los de la otra persona.
- Agobia a los demás.
- Consigue lo que se propone por encima de todos.
- Exige, no escucha, cree que los demás están equivocados, les menosprecia, su actitud es amenazante.
- Desprecia la opinión de otros.
- Hace gestos hostiles, bruscos.
- Usa frases como *esto es lo que pienso y tú eres idiota por pensar eso; me da igual lo que tu quieras...*



AGRESIVO
No respeta al resto
Se defiende

Comunica, disfruta

Diapositiva 6

ESTILOS DE COMUNICACIÓN: ASERTIVO

CARACTERÍSTICAS:

- Expresa sus pensamientos, sentimientos y opiniones.
- Respetar a los demás.
- Tiene en cuenta los derechos ajenos.
- Utiliza la primera persona para responsabilizarse de sus sentimientos y pensamientos.
- Preguntar: *qué te parece, cómo podemos resolver esto*.
- Dice a los demás lo que le gustaría de una forma que no parezca amenazante.
- Expresar sentimientos tanto positivos como negativos.
- Usa frases como *pienso que, siento que, quiero, me gustaría*.



PASIVO
Respeta al resto
Se defiende

Comunica, disfruta

Diapositiva 7

COMPORTAMIENTOS ASERTIVOS

- Piensa y habla de ti mismo de manera positiva.
- Acepta cumplidos y muestras de aprecio.
- Exprésate de manera directa y espontánea.
- Pide lo que quieres.
- Expresa con naturalidad tu aprecio por las cualidades de los demás.
- Exprésate cuando no estés de acuerdo.
- Sé capaz de decir que no.
- Pide que te traten justamente.

Comunica, disfruta

Diapositiva 8

¿Con qué estilo de comunicación se corresponde?

Instrucciones: Marca con una cruz el estilo de comunicación que corresponda a cada oración. Ten en cuenta que alguna puede corresponderse con más de un estilo.

	Pasivo	Agresivo	Asertivo
Intenta manipularme.			
Pide las cosas con vergüenza.			
Dice que no sin sentirse culpable.			
¿Te apetece que probemos una postura nueva?			
He tenido un mal día, me apetece descansar.			
¿Qué te gustaría hacer?			
¡No me apetece, déjame!			
Lo que tú quieras.			
Me da igual lo que quieras, a mí me apetece.			
¡Todos los días lo mismo, ya estoy cansado/a!			
Hace frente a los problemas.			
A mí me apetece hacer X, ¿qué te parece?			
Está enfadado/a			
A mí me da igual, tú decides.			
Está tranquilo/a cuando dice lo que le apetece.			
Me escucha.			
No afronta las situaciones.			
Da su opinión respetando la tuya.			

¿Con qué estilo de comunicación se corresponde? → SOLUCIONES

Instrucciones: Marca con una cruz el estilo de comunicación que corresponda a cada oración. Ten en cuenta que alguna puede corresponderse con más de un estilo.

	Pasivo	Agresivo	Asertivo
Intenta manipularme.		X	
Pide las cosas con vergüenza.	X		
Dice que no sin sentirse culpable.		X	X
¿Te apetece que probemos una postura nueva?			X
He tenido un mal día, me apetece descansar.			X
¿Qué te gustaría hacer?			X
¡No me apetece, déjame!		X	
Lo que tú quieras.	X		
Me da igual lo que quieras, a mí me apetece.		X	
¡Todos los días lo mismo, ya estoy cansado/a!		X	
Hace frente a los problemas.		X	X
A mí me apetece hacer X, ¿qué te parece?			X
Está enfadado/a		X	
A mí me da igual, tú decides.	X	X	
Está tranquilo/a cuando dice lo que le apetece.			X
Me escucha.	X		X
No afronta las situaciones.	X		
Da su opinión respetando la tuya.			X

ANEXO VI

Material de la sesión 5: *Un problema, una
solución*



Comunica, disfruta

SESIÓN 5. UN PROBLEMA, UNA SOLUCIÓN

Diapositiva 1

CONFLICTO: ¿QUÉ ES?

- Cuando existe **desacuerdo** entre dos o más personas.
- Persiguen metas **diferentes**, defienden **valores contradictorios**, tienen **intereses opuestos**, o persiguen la **misma meta de modo competitivo**.
- Se **comportan** de manera **agresiva**, creando **enfrentamiento**.
- Pueden darse por **conflicto** de intereses; porque percibimos de manera **subjetiva** la situación y **distorsionamos** la realidad; porque nos **basamos** en opiniones y juicios, y no en hechos; por fallos en la comunicación (malentendidos).



Comunica, disfruta

Diapositiva 2

ASPECTOS POSITIVOS DEL CONFLICTO

- Es una **oportunidad** para el cambio.
- Estimula el **interés** por el **conocimiento personal**.
- Mejora las **habilidades** de toma de decisiones.
- Fortalece los **sentimientos** de autoeficacia.
- Aumenta la capacidad para **afrentar situaciones**.



Comunica, disfruta

Diapositiva 3

¿QUÉ HACER ANTE UN CONFLICTO?

- Considerarlos como algo **natural e inevitable**.
- **Abordarlos** cuanto antes para evitar que empeore la situación y aumente nuestro malestar.
- **Analizar** bien el problema.
- **Escuchar atentamente** a la otra parte y empatizar con ella.
- **Formular preguntas** abiertas para favorecer la comunicación.
- **Definir los intereses** y las reacciones personales.
- Presentar los argumentos en **primera persona** (yo siento, yo quiero).
- **Buscar soluciones creativas**.
- Encontrar **puntos de acuerdo**.

Comunica, disfruta

Diapositiva 4

¿QUÉ NO HACER ANTE UN CONFLICTO?

- **Evitarlos**; huyendo de ellos no se solucionan.
- Hacer **suposiciones**, emitir juicios o culpabilizar.
- **Ignorar los intereses** de la otra parte.
- **Atacar o interrumpir** cuando la otra persona está hablando.
- **Imponer valores** y convicciones personales. Lo que piense la otra persona es igual de válido que lo mío.
- **Dar por supuesto que se ha entendido** el mensaje transmitido: conviene asegurarse de que el mensaje se ha entendido.
- **Imponer un acuerdo** en lugar de pactarlo.

Comunica, disfruta

Diapositiva 5

NEGOCIACIÓN

Comunica, disfruta

Diapositiva 6

NEGOCIACIÓN: ¿QUÉ ES?

- Es una **herramienta** que permite **resolver los conflictos**.
- Intenta que nuestros **deseos, intereses o necesidades** queden **satisfechos**.
- **Ambas partes ganan**, puesto que la solución resulta aceptable para ambas; ninguna de las partes pierde.



Comunica, disfruta

Diapositiva 7

NEGOCIACIÓN: FASES

- I. **Identificar el conflicto**: ver en que no están de acuerdo las partes y cuáles son las diferencias. Se trata de recoger información, diferenciando los hechos (lo que ocurre) de las opiniones (lo que pensamos o creemos). Lo importante es identificar dónde está la discrepancia.
- II. **Explicar tu postura**: exponer tus intereses, emociones y sentimientos, explicando la situación desde tu perspectiva.
- III. **Solicitar feedback**: asegurar que la otra parte te ha entendido y pedir que exponga cómo ve la cosas desde su perspectiva.
- IV. **Establecer la diferencia entre ambas partes**: qué quiere cada uno.
- V. **Sugerir opciones de solución**: proponer alternativas, teniendo en cuenta las consecuencias de cada una e intentando cambiar el punto de vista, para entender a la otra parte.

Comunica, disfruta

Diapositiva 8

Negociación

Para poner en práctica la técnica de negociación en el ámbito sexual se exponen un caso desde dos puntos de vista distintos. Cada miembro de la pareja desempeñará un rol y tendrán que negociar para llegar a un acuerdo. La situación que se plantea es una pareja que, últimamente, tiene relaciones sexuales una vez por semana, de modo que uno de los dos miembros está descontento ya que sus necesidades sexuales no se ven saciadas.

Podrán preguntar al terapeuta en el caso de que no tengan claro cuál es el papel que deben adoptar. Además, el profesional actuará como moderador en el caso en que fuera necesario.

Caso 1: actualmente tu pareja y tú solo mantenéis relaciones sexuales una vez a la semana. Sientes que a ti no te apetece hacerlo más porque estás cansada/o del trabajo, tienes otras preocupaciones en mente y no disfrutarías o similares. Sientes que él/ella tiene ganas de hacerlo mucho más que tú, te das cuenta porque te busca pero le/la rechazas.

Hablando y exponiendo cómo os sentís cada uno y cuál es la razón, tendréis que llegar a un acuerdo razonable para ambos.

Caso 2: actualmente tu pareja y tú solo mantenéis relaciones sexuales una vez a la semana. A ti te apetece hacerlo a diario con él/ella pero sientes que no es recíproco y no entiendes porqué no tiene ganas.

Hablando y exponiendo cómo os sentís cada uno y cuál es la razón, tendréis que llegar a un acuerdo razonable para ambos.