



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**EFFECTOS DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL DE LA PASIÓN Y SU REGULACIÓN
EN LA SATISFACCIÓN SEXUAL CON LA PAREJA**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A :

CLAUDIA ENRIQUEZ JIMÉNEZ

DIRECTORA DE TESIS:

DRA. ROZZANA SÁNCHEZ ARAGÓN

REVISORA:

DRA. SOFÍA RIVERA ARAGÓN

SINODALES:

MTRA. MA. ASUNCIÓN VALENZUELA COTA

MTRA. ENA ERÉNDIRA NIÑO CALIXTO

DRA. LIDIA FERREIRA NUÑO

MÉXICO, D.F. 2013



Proyecto PAPIIT IN302811-3

“Del Individuo a la Pareja: el papel de las Emociones, la Comunicación, la
Atribución y la Regulación Emocional”.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

A Dios, por permitirme llegar hasta este punto y darme la capacidad y el conocimiento para lograr titularme, que es una de mis más grandes metas.

A la Universidad Nacional Autónoma de México, y a su Facultad de Psicología, por darme la sabiduría y las bases para llevar a la práctica de manera profesional los conocimientos adquiridos en sus aulas.

A mi padre Arcadio Enriquez, que siempre ha sido mi mayor orgullo, y que con su ejemplo y cariño me permitió dar este gran paso, y de no haber sido por su apoyo y dedicación no estaría en donde estoy.

A mi madre María Félix Jiménez, que siempre con sus consejos y uno que otro regaño ha ido formando lo que soy, el mayor ejemplo y orgullo, a la que le debo mi vida entera y que es y siempre será mi mayor inspiración.

A mis hermanas: Elsy, la que siempre me impulso a más, fue mi ejemplo a seguir porque siempre logra lo que se propone, y porque siempre me ha brindado su incondicional apoyo. A Pau, que creció conmigo y con quien he compartido toda mi vida, mi alma gemela aunque tan diferente a mí, tan parecida a la vez, sé que nunca habrá nadie con quién esté tan conectada como contigo, me siento muy orgullosa de lo lejos que has llegado.

A Mayi, la más pequeña y la bendición que llegó a iluminar nuestro hogar con tu personalidad alegre y optimista, que es un

claro ejemplo de que no sólo nos une la sangre sino la amistad, que puedo contar contigo siempre y que la confianza y el cariño que nos unen es muy especial.

A la Doctora Rozzana Sánchez Aragón, por compartir sus conocimientos siempre con una actitud positiva, que durante un año y medio se enfocó a apoyarme y a ser participe en mi trabajo, cuidando cada detalle con paciencia y cariño, para obtener los mejores resultados.

A las revisoras y sinodales de este trabajo, la Doctora Sofía Rivera, la Maestra Asunción Valenzuela, la Doctora Lidia Ferreira y la Maestra Ena Eréndira Niño, por tener el tiempo y la dedicación para revisar mi trabajo y ser partícipes en él.

A Juve, que las palabras son pocas para expresar lo importante que eres para mí, pero siempre con tus consejos y tu apoyo has sido participe de lo que soy hoy en día, y a través de los años me has permitido crecer contigo y aprender mucho de la vida. Por todo eso y más, te Amo.

Mi mamá dice que los amigos verdaderos se cuentan con los dedos de una mano, partiendo de esto los míos son: Nidia, que siempre con tu apoyo y cariño me has enseñado lo que realmente significa la palabra amistad; Jana, que sé que contaré contigo cuando más lo necesite, confío en ti, tus palabras siempre son acertadas y tu cariño incondicional; Mariana, que con tus risas y los buenos momentos has demostrado ser una buena amiga, muy linda y especial; Karen, que con tu

personalidad fuerte y segura siempre encuentras las palabras correctas y que puedo reír y pasarla increíble a tu lado y Miguel, mi mejor amigo, psicólogo a fin de cuentas, que al conocerte encontré a una persona autentica y muy valiosa.

Espero conservar a estas 5 personitas el resto de mi vida.

Y por último pero de igual importancia las chicas del cubo, Ale, Bere, Magy y Rebe, con las que siempre pude contar, que me apoyaron en este proceso, y me permitieron hacer investigación de una forma agradable y divertida, con sus ocurrencias y su ingobernabilidad.

INTRODUCCIÓN

Los seres humanos en la sociedad actual tienden a relacionarse sentimentalmente en pareja, con la cual comparten alegrías, tristezas, miedos, enojos, experiencias, etc. Las parejas se forman de acuerdo con las necesidades y deseos de cada uno de sus integrantes, siendo la libre elección de la pareja el tipo de interacción que se favorece, la compatibilidad entre sus miembros y la calidad en la relación, incluyendo la interpretación de intenciones y emociones de los involucrados, lo cual cumple un rol fundamental en el desarrollo de la misma. Por ello, resulta importante comprender cómo se desarrolla el proceso de adquisición de comunicación emocional y de RE, que se refiere a las habilidades que permiten cumplir eficazmente objetivos adaptativos en situaciones de excitación emocional y se reflejan en la capacidad para manejar las emociones propias (López Infante, 2001).

La comunicación de emociones, es vista como como un mensaje relacional que favorece la percepción de intimidad, dominio o formalidad, es así como se entiende el proceso por medio del cual un individuo, en el contexto de una relación cercana, transmite durante la interacción emociones a su pareja, logrando por consecuencia el acercamiento o el alejamiento (Díaz Loving & Sánchez Aragón, 2002 en Sánchez Aragón, 2011) teniendo un impacto a su vez en el nivel de satisfacción percibida, la presencia de conflicto, la indiferencia o incluso el desamor (Sánchez Aragón, 2011).

La pasión es un intenso anhelo de unión con el otro, un estado de excitación fisiológica profunda que incluye experiencias de realización y éxtasis (Hatfield & Rapson, 1993). La comunicación emocional de la pasión entre los miembros de una pareja es vista como una señal del amor entre ellos, aunque otros la ven como sentimientos que rodean a la atracción y la excitación sexual (Sánchez Aragón, 2011), y por el hecho de ser una emoción tan intensa y relevante al funcionamiento de la relación, se debe considerar su lado positivo y negativo, por lo cual se hace evidente la vulnerabilidad de los seres humanos ante dicha experiencia emocional, que va del bienestar a la desesperanza (Sánchez Aragón, 2009).

Dado el impacto de la comunicación emocional en la relación de pareja, se hace necesario el abordar a la Regulación Emocional (RE), misma que incide de manera significativa en el funcionamiento individual y social del individuo, pues resulta ser un elemento mediador entre la apreciación de un evento desencadenador de emoción y sus respuestas conductuales. La RE, por tanto, facilita la predicción no solo de cómo se relacionará con otros individuos sino también el grado de ajuste al mundo social a corto y largo plazo (Gross, Richards & John, 2006, en Sánchez Aragón, 2010). Esta relación entre las emociones experimentadas a través de la comunicación en la relación de pareja y, de la necesaria RE no es privativa de emociones negativas (Simpson, Hughes & Snyder, 2006), sino que puede darse a partir de la apreciación de estados afectivos como la pasión, que es considerada una emoción intensa que puede provocar en el individuo cierta falta de control (Martínez Pérez, 2009), y se puede manifestar tanto positiva como negativamente (Villanueva Orozco, 2004).

Por lo anterior, el propósito del presente estudio es el de conocer el impacto de la experiencia de la pasión (elicitada tanto en los comportamientos comunicativos de la pareja como en sus fases), y las estrategias de RE de la pasión en la satisfacción sexual, la cual es un elemento estrechamente ligado con la pasión, y se define como la percepción y evaluación que una persona hace de su vida sexual con base en ciertos aspectos (Reyes Domínguez, Díaz Loving & Rivera Aragón, 1998). Para ello, primero se abordará teóricamente nociones sobre la relación de pareja, la comunicación emocional, la RE, la pasión romántica y la satisfacción sexual con la pareja, para luego en forma empírica explorar las relaciones entre estas variables.

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual
con la Pareja.

ÍNDICE.

Capítulo 1. La Relación de Pareja.	7
Capítulo 2. Comunicación Emocional de la Pasión	17
Capítulo 3. Regulación Emocional de la Pasión	39
Capítulo 4. Satisfacción Sexual	50
Método	57
Resultados	69
Discusión	93
Conclusiones	112
Limitaciones y Sugerencias	115
Referencias	117

CAPÍTULO 1

LA RELACIÓN DE PAREJA

“Para que nada nos separe, que no nos una nada”.
-Pablo Neruda.

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

La relación de pareja es quizás la experiencia más gratificante en la que se ve envuelto el ser humano, ya que cubre necesidades que van desde lo biológico, lo emocional y psicológico y hasta lo sociocultural, razón por la cual ha sido objeto de la atención del hombre desde tiempos muy antiguos (Páez, 2006). De la misma forma durante la historia de la civilización la relación de pareja y el amor han sido tema de canciones, poemas, pinturas, esculturas, etc. gran parte del arte está orientada sobre esta experiencia. Por otra parte, la psicología ha estudiado también este fenómeno tratando de establecer el origen, las conductas características del amor y la compleja experiencia del vivir humano así como la monogamia y la fidelidad (Melero Cavero, 2008).

1.1 Definiciones de Relación de Pareja.

Varios autores han definido de distintas maneras este concepto, a continuación se dan algunas de estas concepciones:

- La pareja es una unión de dos personas que cubren sus necesidades más profundas: intimidad, confianza, afecto, amistad y confirmación de la experiencia, todas ellas de gran valía para el desarrollo psicológico (O' Neill, 1976).
- Una relación que implica que dos subsistemas individuales se combinen para formar un nuevo subsistema familiar y la tarea de los miembros de esa pareja es desarrollar consciente e inconscientemente un sistema de trabajo mutuo que les permita funcionar de manera confortable sin sacrificar completamente los valores e ideales que los han llevado a permanecer juntos (Solomon, 1989; en Eguiluz, 2007).
- La pareja se conforma de tres partes: un tú, un yo y un nosotros, en la que cada elemento aporta algo a la relación ya que constan de vida propia y, aunque se tenga como base el amor, la convivencia es lo que determina su funcionamiento (Satir, 1991).

- La pareja es un sistema interrelacionar en el que participan dos personas, quienes construyen algún tipo de vínculo, particular y complejo, el cual no puede definirse a través de una serie de rasgos preestablecidos, ni de características específicas (Caillé, 1992).
- La relación de pareja representa un intercambio continuo, equilibrado y positivo entre dos personas, cuyo ideal sería que por medio de ésta los integrantes se puedan redescubrir y compartan el amor al experimentar confianza, comprensión, gentileza, unidad, aceptación, felicidad, emoción, así como cambios complejos tanto progresivos, estativos y cambiantes. Los integrantes de la pareja comparten tiempo, experiencias y espacios, mediante los cuales van formando vínculos y estilos de convivencia (Sánchez Aragón, 1995).
- La relación de pareja representa una institución compleja con la responsabilidad de cumplir varias funciones entre las que se encuentran compartir emociones, sensaciones, ideas, valores, preocupaciones e intereses (Yela, 2000).
- La relación que establecen dos personas para compartir una determinada unión; la cual implica afinidad en proyectos de vida conjuntos a futuro. Esta unión es el resultado de un período de asentamiento en el cual los sujetos que se implican determinan una forma característica de enlace al que se le denomina vínculo (Guerra Vargas, 2004).
- La relación de pareja es un proceso que abarca toda la naturaleza humana y en donde el amor es un elemento de la relación, pero no el único que lo conforma, es una dinámica relacional humana que va a estar dada por diferentes parámetros dependiendo de la sociedad donde esa relación se dé (Maureira Cid, 2011).

A pesar de los distintos enfoques de las definiciones, se puede decir que quizás uno de los anhelos más grandes del ser humano es el poder construir una relación significativa, en la cual pueda verse reconocido por un otro que se aprecia y es valioso (Velasco, 2010). No en vano dice Willi (2004) que para que el encuentro amoroso se genere ha de haber un deseo vehemente de amar y ser amado, lo que a pesar de las defensas que puedan suscitarse, es un impulso generativo en la vida de hombres y mujeres (Acevedo, 2010).

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

La pareja es sin duda una de las formas más comunes de relación interpersonal. Como otras, conlleva a un proceso interactivo en el cual se van desarrollando ciertas dependencias y maneras de convivencia, conformados sobre el tiempo, las experiencias y espacios compartidos (Díaz Loving & Sánchez Aragón, 2002). Su dinámica conforma un proceso de cambios complejos, progresivos, estáticos y cambiantes, con oscilación entre periodos de cercanía y distanciamiento, en el cual la pareja nace, se desarrolla y muere (Sánchez Aragón, 1995).

Toda relación de pareja es una mezcla de biología y cultura que se funda en cuatro pilares: compromiso, intimidad, romance y amor. La neurobiología entrega las bases del amor como proceso funcional sistémico; la psicología habla de la relación amorosa como un proceso social en donde factores como el compromiso y la intimidad son necesarios para el amor maduro. Una relación debe poseer los cuatro elementos, sin embargo, es posible establecer relaciones basadas en solo alguno o mezclas de estos elementos. Los tres primeros componentes son de tipo social y por lo tanto se fundan en el lenguaje, el cuarto en cambio es de tipo biológico y se presenta de la misma forma en todas las culturas y sociedades, aunque pese a esto, con variaciones individuales dependientes de la constitución estructural sistémica de cada sujeto (Melero Cavero, 2008).

La pareja es una construcción relacional sostenida por ambos miembros a través de la definición que cada uno tiene de sí mismo y del otro, así como la definición que cada uno recibe del otro. En este sentido, la pareja resulta tener, a nivel social, un lugar primordial en el sostén de la identidad, ya que es una construcción que resulta de lo que el individuo considera que es, lo que los otros han dicho que es y lo que el contexto le confirma (Biscotti, 2006).

Es una dinámica relacional humana que va a estar dada por diferentes parámetros dependiendo de la sociedad donde esta relación se dé. Estudiar el fenómeno de la pareja amerita conocer el contexto cultural en donde ambos individuos han sido formados y donde se desenvuelven, ya que esto influirá directamente en la forma en que ambos ven y actúan dentro de una relación (Maureira Cid, 2011).

Es por esto que el emparejamiento se vuelve algo de suma importancia en la sociedad actual, por lo tanto es indispensable que se presente un adecuado funcionamiento, y de esta manera se dé una mayor estabilidad. En el siguiente apartado se hablará de estas dos variables que impactan de manera directa a la relación de pareja.

1.2 Funcionamiento y estabilidad en la pareja.

Cuando dos seres humanos se unen para construir un proyecto común están buscando que sus anhelos más profundos puedan convertirse en realidad. Se espera que en una relación de pareja entre adultos, la expresión del afecto sea “adulta”: que sean capaces de ser complementarios y autónomos, de construir juntos un refugio seguro contra un mundo que puede ser amenazante; que puedan expresar sus emociones y reconocer las del otro, que logren construir un compromiso que facilite un apoyo en los momentos difíciles, contención y seguridad (Willi, 2004; Viorst, 2003; Fisher, 2007; Johnson, 2008). Una vez establecida la pareja, lo importante para cubrir las necesidades biológicas y psicosocioculturales tan particulares de los seres humanos no es romperla de inmediato, sino lograr que permanezca y se prolongue lo más posible para poder brindar todo el apoyo que necesiten los hijos y así lograr su supervivencia (Fisher, 2005).

Al inicio de las relaciones románticas las personas se encuentran absorbidas por las virtudes que ven en sus parejas como una forma de asegurar el buen funcionamiento y futuro éxito de la relación. Pese a ello, conforme la interdependencia crece, los individuos comienzan a interactuar de forma más amplia, la esfera de conflicto se incrementa, y la posibilidad de que la pareja exhiba sus comportamientos negativos crece; por esta razón, la necesidad de asegurar que la pareja con la que se está es la correcta se vuelve imperativa (Sánchez Aragón, 2009). Paradójicamente, el sufrir las inevitables desilusiones de la vida romántica fortalece las idealizaciones en lugar de mermarlas; así, por una parte, aquella característica que resulta desilusionadora es encubierta por una característica positiva realzada mediante el proceso de idealización, lo que implica la elaboración de una historia ficticia que eleva las características positivas y deja de lado las negativas (Taylor & Brown, 1988).

Asimismo se ha demostrado que las relaciones de pareja son vitales para varios indicadores como bienestar, felicidad, salud mental y física e incluso longevidad (Myers, 1999,

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

en Miranda Hernández, 2012). Sin embargo, también es cierto que en ocasiones es fuente de conflicto, tensión, desilusión (Díaz Loving & Sánchez Aragón, 2002). Dependiendo del grado de acercamiento o alejamiento que existe entre la pareja, cada miembro va a evaluar tanto cognoscitiva como afectivamente, las conductas del otro de manera distinta. Así, cuando una persona se siente ilusionada de las perspectivas de la relación, interpreta positivamente las secciones y características de la pareja; mientras que en las etapas de disolución las mismas conductas son vistas como aversivas (Díaz Loving & Sánchez Aragón, 2002). Díaz Loving (2003) explica que dentro de la relación existe dinamismo constante, donde se expresan sentimientos y conductas que abarcan un continuo, de la felicidad al enojo, de la tranquilidad a la angustia, de la alegría a la tristeza, y dentro de todo este movimiento, se llegan a presentar interacciones de conflicto, en las cuales se invierte una gran cantidad de tiempo y energía (Hernández Villanueva, 2012).

Acorde a la teoría de intercambio social (Thibaut & Kelley, 1959) se da por hecho que una relación perdura cuando los resultados de la misma son benéficos y satisfacen a los individuos. Las recompensas recibidas de la actual relación se pesan en contra de los costos incurridos para determinar los resultados que se han obtenido en la misma (Le & Agnew, 2003). Cuando los individuos incluyen en el nivel en que los resultados de su pareja se cumplen, se desarrolla una dependencia mutua, la cual se define como el grado en el cual un individuo se “reclama” en la relación para atender las necesidades importantes de la misma (Rusbult & Van Lange, 1996); o el grado en el que la pareja cuenta el uno con el otro únicamente para satisfacer resultados importantes. Según Le y Agnew (2003) el compromiso es la experiencia subjetiva de la dependencia; de tal forma, el compromiso es la experiencia psicológica de ese estado.

En la búsqueda por la estabilidad, surgen ciertos mecanismos de mantenimiento definidos como los medios específicos por lo cuales los miembros de una pareja manejan el sustento y buen funcionamiento de una relación a largo plazo. Los actos de mantenimiento sirven como una función positiva para las relaciones: ayudan a persistir a pesar de amenazas tales como la incertidumbre, los costos sin beneficio y las alternativas atrayentes (Sánchez Aragón, 2009).

Para Stafford (1994), una relación de mantenimiento es aquella en la que se dan conductas designadas para continuar la relación, para prevenir su declive o para repararla y restablecerla (García Meraz & Romero Palencia, 2012). De acuerdo con Brehm, Miler, Perlman y Campbell (2002), una relación de mantenimiento es menos excitante que un nuevo amor, y menos dramática que la separación, pero el mantener una relación es la forma efectiva de alcanzar el éxito en una relación cercana. Las conductas de mantenimiento son un fuerte indicador de la calidad de la relación, junto con aspectos como el compromiso, el control mutuo, la vinculación y el respeto (Goodboy & Myers, 2010). Cuando las parejas ejecutan conductas de mantenimiento tienen percepciones más positivas de la relación y por ende de la satisfacción dentro de la misma (Canary & Stafford, 1994). Algunas conductas de mantenimiento son la auto-divulgación, intimidad, similitud, comunicación, intimidad sexual y equidad de la relación (Noller & Fitzpatrick, 1990).

Al respecto, Collins (1981) reportó haber encontrado que para hacer factible el mantenimiento de la pareja es necesario que entre los miembros que la componen haya una atracción recíproca basada en rasgos y ajustes de las características de personalidad que impliquen un conocimiento mutuo y preferencias comunes, las que, cuando se ven alteradas por factores aversivos que van en contra de alguno de los miembros que participan en la relación, provoca un desequilibrio que puede llegar a un punto de ruptura emocional e incluso física (Valdez Medina, 2011).

Para Canary y Stafford (1994) existen cinco áreas de conductas de mantenimiento dentro de la relación.

1. Interacción de la pareja, la cual debe darse en un ambiente optimista y no crítico.
2. Apertura en la comunicación, la pareja debe discutir abiertamente la naturaleza de la relación.
3. Importancia de compartir mensajes que ayuden a continuar y mantener la relación.
4. Las relaciones de ambos, compartir tiempo, disfrutar con amigos y familiares. Pasar tiempo juntos con amigos comunes y una red social compartida predice satisfacción en la pareja (Weigel y Ballard Reisch, 2001).
5. Las responsabilidades que toman los miembros de la pareja.

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

Debido a que lograr la conservación o permanencia de la pareja no es un objetivo fácil de lograr, se han tenido que desarrollar diversas estrategias comportamentales de tipo psicocultural, orientadas a conseguir dicho objetivo (Valdez Medina, et al. 2006). Algunas de tales estrategias llevan a los varones a mostrar una serie de características de personalidad que los muestran como protectores, proveedores y capaces de obtener recursos y como figuras de autoridad; en contraste las mujeres se manifiestan como dóciles, sumisas, afectivas, afiliativas, comprensivas, expresivas y proclives al autosacrificio (Díaz Guerrero, 1982; Díaz Loving, Díaz Guerrero, Helmreich & Spence, 1981; Valdez Medina, et al. 2006). Por ello, y de acuerdo con Dominian (1996) puede decirse que hoy en día lo que mantiene a una pareja es la calidad de su relación, donde cada uno de los miembros debe satisfacer adecuadamente las necesidades mutuas y personales, tales como la disponibilidad del uno para el otro, la comunicación, la demostración de afecto y la capacidad de resolución de conflictos, que tal como indica Gray (2000), promuevan que los hombres y mujeres puedan aceptar y respetar sus diferencias con base en el amor, que desde su punto de vista se refiere a un sentimiento y un compromiso que incluye independencia, libertad, trabajo, comunicación, igualdad y amistad, y desde el cual se procura el bienestar de la persona amada (Valdez Medina, 2011).

En la revisión de literatura, pueden obtenerse múltiples conceptualizaciones teóricas dedicadas al análisis de variables que contribuyen a la estabilidad y el funcionamiento de una relación de pareja (Vangelisti & Perlman, 2006; Hendrick & Hendrick, 2000, en Nina Estrella 2011), entre las cuales se identifican de manera significativa la comunicación y la satisfacción sexual con la pareja. Además, la RE es otra variable clave en el funcionamiento de la relación. Estas variables se reconocen como entidades dinámicas y cambiantes, con una identidad propia, se interrelacionan entre sí y coexisten en un proceso de interacción. A continuación se dará una breve explicación de cada una de estas variables, para después profundizar en los siguientes capítulos de esta investigación:

❖ Comunicación emocional.

Se puede decir que un componente central en cualquier relación es la comunicación, y es a través de este proceso de comunicación que la pareja puede tener un intercambio de información sobre sentimientos, temores y percepción hacia el otro miembro, impresiones y pensamientos (Fitzpatrick, 1988), así mismo sobre su vida pasada, actitudes, situaciones

relacionadas con su vida presente (Navran, 1967), y sobre todo con el funcionamiento de la relación marital (Lewis, Beavers, Gosset & Phillips, 1976, en Flores 2011).

❖ RE.

Una de las habilidades más complicadas de desplegar y dominar es la regulación de los estados emocionales. Consiste en la habilidad para moderar o manejar la propia reacción emocional ante situaciones intensas, ya sean positivas o negativas. Comprende aquellos procesos externos e internos responsables de monitorizar, evaluar y modificar las reacciones emocionales para cumplir metas (Thompson, 1994). En términos sencillos, la RE se refiere a cualquier iniciativa del individuo para influenciar emociones que debe tener, cuándo tenerlas, cómo experimentarlas y expresarlas (Ben-Ze'ev, 2000, en Sánchez Aragón, 2010).

❖ Satisfacción Sexual.

La satisfacción sexual se refiere a la percepción y evaluación que una persona hace de su vida sexual con base en ciertos aspectos, como la frecuencia de los encuentros sexuales, satisfacción de sus necesidades, estilo de comunicación en pareja, tipo de actividad sexual realizada, cumplimiento de expectativas y satisfacción con su relación en pareja en general (Reyes Domínguez, et al; 1998).

1.3 Las Fases de la Pasión Romántica.

En la relación de pareja, se da la pasión, misma que es una emoción que guía a la atracción y consumación sexual (Sternberg, 1986) y por el hecho de ser intensa y relevante al funcionamiento de la relación, se considera su lado positivo y negativo, por lo que se considera ambivalente. Sánchez-Aragón (2007) plantea que existe un continuo de tonalidades que van desde la Atracción hasta el Amor Desesperado pasando por el Enamoramiento y el Amor Obsesivo, y las denomino Fases de la Pasión (Martínez Pérez, 2009).

En el comienzo de este continuo pasional, el amor es vivido como atracción hacia el otro, el gusto por la persona, el ansia por estar con él o ella; tal y como lo menciona Rubin (1973). Así la ATRACCIÓN ha sido considerada como el primer estadio dentro de una relación romántica (Tzeng, 1992; Díaz-Loving, 1999; en Sánchez Aragón, 2005), y en esta fase el atractivo del otro es debido a su belleza o apariencia física, pues esta ayuda en el desarrollo

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

del deseo sexual, el amor, la pasión, el entendimiento y la relación sexual (Sánchez Aragón, Díaz Loving & Rivera Aragón, 1996). El siguiente paso en el continuo es el ENAMORAMIENTO, un sentimiento de gran felicidad y consumación sexual, como lo refiere Lee (1976) y Stenberg (1986) (Martínez Pérez, 2009). Cuando el amor es realizado, los amantes experimentan momentos de éxtasis pasional, euforia, excitación, risa y contento (Fehr, 1993; en Sánchez Aragón, 2005).

En el lado oscuro del amor pasional, la protección puede fácilmente volverse posesión, la preocupación control y el interés obsesión. De acuerdo a esta perspectiva, el AMOR OBSESIVO puede ocurrir. Este tipo de amor ha sido descrito como una condición en la cual un individuo se preocupa con pensamientos sobre la otra persona, quien no necesariamente está interesada en tener una relación cercana con el sujeto (Harvey, 1995, en Sánchez Aragón, 2005). Por último, Sperling (1991) define el AMOR DESESPERADO como un apego ansioso y fusionado, un estilo que incorpora dimensiones conductuales y afectivas del amor pasional con una extraordinaria necesidad de interdependencia. Característico de este estilo son la experiencia de un sentimiento de fuerte unión con el amante, un sentido de urgencia de la relación, un deseo desbordante por y ansiedad por lograr la reciprocidad, idealización del amante, un sentimiento de inseguridad fuera de la relación, ansiedad ante la separación y extremos de felicidad y tristeza (Sánchez Aragón, 2005).

Lo anteriormente mencionado se relaciona con la importancia de una adecuada comunicación emocional de la pasión entre los miembros de la pareja, ya que por medio de las conductas que comprende, cada miembro despliega su intenso deseo de unión con su pareja (Hatfield & Rapson, 1993) con el fin de lograr “ser uno”, brindarse un espacio privado a la vez que placentero en el cual se desarrolla la intimidad emocional y sexual (Schaefer & Olson, 1981). Como se observa, el comunicar pasión, cumple diversas funciones pues, aunado al placer, las ganancias como la intimidad, las atenciones e incluso la postergación o eliminación de conflictos (Aron, Fisher & Strong, 2006) incrementan la posibilidad de interacciones positivas (Sánchez Aragón, 2011). En el siguiente capítulo se hablará de manera más precisa y detallada la comunicación, las emociones y la pasión romántica.

CAPÍTULO 2 COMUNICACIÓN EMOCIONAL DE LA PASIÓN.

“Toda conducta es comunicación y es imposible no comunicarse”

- Paul Watzlawick.

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

El ser humano es un ser social. La comunicación es un proceso innato en el hombre, una necesidad básica para lo que viene determinado biológicamente. El individuo, desde su nacimiento, se está comunicando a través de diferentes códigos, por lo que la comunicación es un acto de relación humana en el que dos o más participantes intercambian un mensaje mediante un lenguaje o forma de expresión. Es un proceso interactivo y social, el cual se da en un contexto, tiene efectos en el que comunica y en el que recibe e interpreta y tiene influencia sobre la otra persona (Fernández Collado, 2008).

Berlo (1984) afirma que, al comunicar, se tratan de alcanzar objetivos relacionados con la intención básica de influir en el medio ambiente y en uno mismo; sin embargo, la comunicación puede ser invariablemente reducida al cumplimiento de un conjunto de conductas, a la transmisión y recepción de mensajes. El proceso de comunicación es bidireccional, es decir, involucra a dos o más personas; debe haber al menos un emisor y un receptor. El emisor envía un mensaje y el receptor lo recibe y lo descifra a dos niveles: verbal, que se refiere al lenguaje (ya sea escrito o hablado) y no verbal, que comprende el uso de gestos, expresiones faciales, posturas, distancias interpersonales, etc. (Kimble, Garnezy & Zigler, 1999).

La comunicación es un proceso ligado al desarrollo del hombre desde sus orígenes, surgió como una necesidad propia de la actividad colectiva y a la vez facilitó su desenvolvimiento. El hombre realiza su actividad social mediante sistemas de símbolos que constituyen el proceso de comunicación y que le permiten interactuar con los otros, intercambiar información, orientar y dirigir su conducta e intercambiar vivencias que enriquecen su subjetividad (Domínguez Suárez, et al. 2009).

Lomov (1989), identifico tres funciones de la comunicación (Miranda Hernández, 2012):

- ❖ Informativa: Sirve para expresar el fenómeno comunicativo, es decir, la transmisión y recepción de la información.

- ❖ **Afectiva:** Tiene un impacto en la estabilidad emocional de los sujetos y en su realización personal. Está estrechamente ligada a la autoimagen y la autoestima porque es la conjugación de la individualidad de cada cual con la necesidad de compatibilizar su papel social y personal.
- ❖ **Reguladora:** Comprende la regulación de la conducta a través de la influencia mutua entre las personas que se comunican, apoyándose en la retroalimentación inherente al proceso de intercambio de información, que hace factible el control del comportamiento, ya sea por el efecto causado sobre el interlocutor o por la propia autoevaluación.

Así, de manera general se entienden algunos elementos básicos que determinan la importancia de la comunicación, por consiguiente es necesario conocer las definiciones de algunos autores para entender este proceso de manera más clara y objetiva.

2.1. Algunas Definiciones.

La comunicación ha sido definida por varios autores, a continuación se especifican algunas:

- La comunicación puede concebirse como el proceso dinámico que fundamenta la existencia, progreso, cambios y comportamientos de todos los sistemas vivientes, individuos o sociedades; es notada comúnmente como la llave a un proceso funcional. Entendiéndose como la función indispensable de las personas, mediante la cual el organismo se relaciona consigo mismo y su ambiente, relacionando sus partes y sus procesos internos unos con otros (Miller, 1968).
- Bolte (1975) refiere que la comunicación es uno de los factores importantes que determinan el tipo de relación que pueda darse en un momento dado. El punto es que el comunicar incluye distintos pasos en los que un error o un malentendido pueden ocurrir.
- La comunicación se ha considerado como un proceso simbólico y transaccional, es decir, un trayecto en donde la conducta verbal y la no verbal funcionan como símbolos

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

creados, los cuales permiten compartir significados e interactuar al mismo tiempo, y permite profundizar en el conocimiento propio y de otras personas (Satir, 1985).

- Según Lomov (1989), la comunicación es un proceso interactivo que se distingue por el intercambio de información que realizan las personas acerca de sus vivencias, sentimientos, ideales, valores, convicciones, actitudes y motivaciones.
- Etimológicamente comunicar se refiere al hecho de compartir o intercambiar información (Nina Estrella, 1991).
- Watzlawick (1991) afirma que la comunicación es un vehículo por el cual se desea manifestar algo, y afecta la conducta del otro. Sostiene que toda comunicación implica un compromiso y, por ende, define una relación.
- Puget y Berenstein (1996) definen a la comunicación como un diálogo entre dos o más personas donde los yo's participan de un complejo campo emocional donde circulan actos de lenguaje; mediante el cual se transmite un significado del uno al otro y se supone compartirlo.

Al haber abordado algunas de las concepciones que han surgido acerca de la comunicación, resulta interesante conocer algunos de los tipos de comunicación que se han propuesto. En el siguiente apartado se describirán brevemente.

2.2 Tipos de Comunicación.

Hay varias clasificaciones para los tipos de comunicación. En el presente trabajo solo se tomarán en cuenta dos: la comunicación verbal y no verbal y la comunicación interpersonal y relacional.

Se comenzará con la comunicación verbal y no verbal.

1. **La comunicación verbal:** es la que utiliza las palabras para expresar el sentido o alguna emoción: alegría, calma, ternura, tristeza, seguridad, temor, inquietud, etc. La escritura también forma parte de la comunicación verbal.

Al proceso a través del cual las personas transmiten información personal se le identifica como autodivulgación, definida como la apertura para proporcionar información propia o personal a otro individuo (Archer, 1980; Cozby, 1973; Jourard, 1972). A su vez, la autodivulgación tiene diferentes dimensiones como son la cantidad de información proporcionada, el grado de intimidad (alta o baja) de la información, la duración y la forma afectiva de su presentación (Altman y Taylor, 1973; Cozby, 1973; Fisher, 1984; Nina, 1985); el que la persona decide el momento para divulgar; así como el lugar de la divulgación y a la persona a quien se le dará la información (Delerga, 1984, en Armenta Hurtarte & Díaz Loving, 2008).

2. **La comunicación no verbal:** es la que se manifiesta sin emitir palabras, mediante movimientos del cuerpo, gestos, miradas, ademanes, abrazos, besos, postura corporal y con frecuencia comunica más que la verbal. Watzlawick (1974) señala que es imposible no comunicar, ya que, todo lo que se diga (o no), o se haga (o no), va a transmitir un mensaje a la otra persona; y es por eso que la comunicación no verbal es parte esencial e inherente en la creación, producción e interpretación del mensaje (Giles & Le Poire, 2006). Andersen (1999) menciona que este tipo de comunicación no verbal es multimodal, es decir, mientras que las personas pueden decir una sola palabra a la vez, pueden emplear numerosas señales no verbales que pueden enviar más mensajes, atraer la atención de la otra persona y con ello generar un mayor grado de intimidad, ya que son vistas como una totalidad. Asimismo indica que muchas de las conductas no verbales son espontáneas y ejercen gran poder ya que son percibidas como auténticas (Andersen, Guerrero & Jones, 2006; en Miranda Hernández, 2012). La expresión facial, como un indicador conductual de la emoción, ocupa un lugar esencial en la comunicación no verbal (Ekman, Friesen & Ellsworth, 1972; Vieillard & Guidetti, 2008, en Sánchez Aragón, et al. 2010) facilitando la regulación de las interacciones sociales (Loeches, Carvajal, Serranos & Fernández, 2004, en Sánchez Aragón, et al. 2010). De hecho, la comunicación no verbal se transmite simultáneamente cuando el mensaje se proporciona a través de la expresión corporal y la entonación de voz, creando componentes de los estilos de comunicación (Nina, 1991; Norton, 1983), los

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

cuales ayudan a filtrar, interpretar y dar importancia al mensaje verbal, influyendo dramáticamente en la definición final del mensaje.

Ahora se abordaran tanto la comunicación interpersonal como la relacional.

1. **La comunicación interpersonal**, es una comunicación bidireccional en el cual se realiza un proceso de intercambio de información, ideas, sentimientos, pensamientos, ideologías y necesidades, entre personas. Según Schramm para interpretar un mensaje los seres humanos dependen de los signos que han aprendido a atribuirles, lo que constituye un marco referencial en función del cual puede comunicarse un sujeto, o un grupo de ellos (Yaima, 2009). Dentro de las relaciones interpersonales, la comunicación es vista como la vía en la cual las personas construyen y mantienen una relación basada en una serie de habilidades que se van modificando con la interacción (Burlerson, Metts & Kickner, 2000; en Miranda Hernández, 2012).

La pareja, como un modo característico de relación interpersonal, generalmente conlleva un proceso para su funcionamiento, en el que se desarrollan ciertas variables, entre las cuales se encuentra la comunicación.

2. **La comunicación relacional**, por lo tanto se puede conceptualizar como toda aquella conversación que tenga la pareja entre sí (Nina, 1991). Esta 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 (Soller, 1982; en Kimble; Hirt; Díaz Loving, Harmon & Zarate, 2002).

Es por esto que en el siguiente apartado se trata más a fondo la importancia de este tipo de comunicación, que es un factor imprescindible ya que cumple ciertas funciones, como la de organizar la relación, proteger vulnerabilidades y satisfacer necesidades, además de ser indispensable para el mantenimiento de la relación (Fritzpatrick, 1988).

2.3 La Comunicación Relacional o en Pareja.

La pareja es una de las esferas centrales en la vida de un ser humano. Una vez que el ser humano llega a este mundo, la comunicación resulta ser el factor más importante que determina el tipo de relaciones que va a tener con las personas más cercanas, para posteriormente instrumentarla en relaciones de otro tipo. La comunicación es la norma por la que dos personas se conocen, exploran y crean vínculos sólidos. Abarca toda una amplia gama de temas y formas en que las personas intercambian información, incluyendo el sentido que las personas le imprimen a dicha información (Satir, 1986).

Para todo ser humano la capacidad de comunicarse se torna como un elemento esencial para alcanzar su desarrollo dentro de la sociedad en que se desenvuelve. La comunicación es un elemento fundamental en la relación de pareja, ya que una pareja es, en esencia, una persona que se comunica con otra (Duncan & Rock, 1993). Permite la expresión de emociones, sentimientos, ideas, metas, ilusiones, etc. es lo que le ayuda a entablar con los seres que le rodean relaciones de tipo íntimo.

El enriquecimiento de la comunicación es muy importante en todas las parejas al comienzo de su unión, la información recíproca puede tender a agotarse en la medida en que cada uno de los dos miembros casi no evolucione y no sea capaz de elaborar nuevos mensajes que dirigirle a su compañero (Pérez & Estrada 2006).

Durante la comunicación cada uno de los miembros de la díada impacta en el otro al compartirle información de índole personal (auto-divulgación) o no personal, lo que crea una realidad particular a cada pareja (Derlenga, 1984). De esta manera, la comunicación representa el medio idóneo para que una persona exprese apertura y obtenga a la vez retroalimentación acerca de sí misma, apoyo, aceptación y confirmación de que es un individuo digno para establecer una relación íntima exitosa. 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 (Fitzpatrick, 1988).

En la vida cotidiana de la pareja conyugal, la comunicación asume un papel de vital importancia para los protagonistas y los testigos de la relación (Nina Estrella, 1988). De esta

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

forma, la habilidad de comunicarse honestamente es el sello distintivo de las parejas exitosas que se aman (Noller & Fritzpatrick, 1993).

Dindia y Fritzpatrick (1988, en Anaya & Bermudez, 2002) encontraron que la comunicación es un factor primordial en el desarrollo de las relaciones interpersonales. Una comunicación satisfactoria puede promover el manejo de un conflicto más adecuado, promoviendo relaciones satisfactorias y duraderas, mientras que una comunicación inadecuada puede contribuir a la insatisfacción y al rompimiento de la relación.

La comunicación abierta y sincera es crucial en una relación de amor romántico, especialmente durante experiencias emocionales negativas. Durante experiencias negativas o de mucha tensión se necesitan conclusiones deliberadas basadas en la razón (no en las emociones) para hacer juicios honestos e imparciales. La habilidad de comunicarse honestamente es el sello distintivo de las parejas exitosas que se aman (Pérez & Estrada, 2006). La comunicación y la comprensión de una pareja son esenciales para el desarrollo de la persona y de su vida en sociedad (Ruiz, 2001).

La comunicación dentro de la pareja es una variable fundamental para el funcionamiento de la misma en cualquier etapa que esta se encuentre. Además, posee dos dimensiones: estilo y contenido; el primero se refiere a la manera en cómo se transmite el mensaje y el segundo a toda aquella comunicación verbal que contenga el mensaje (Bolland & Follingstand 1987, en Roca, 2003). A continuación se tratarán más a fondo dichas dimensiones.

2.3.1 Estilos y Contenido de la Comunicación en Pareja.

Inmersos en el proceso de la comunicación, se encuentran dos elementos que en forma conjunta determinan la interacción, la afectividad y el conocimiento que se genera en la relación de pareja. Estos factores son:

- **El estilo de comunicación** refleja la manera en que la información es transmitida. Norton (1978) define el estilo como la manera en que uno se comunica, y lo define en

la forma en que verbal y no verbalmente se interactúa ante un código que debe ser interpretado o comprendido. Afirma también que el estilo son señales que ayudan en el proceso de la comunicación a interpretar, filtrar o entender el significado literal. Establece que el estilo del comunicador se caracteriza por ser observable, multifacético, multicolineal y variable. Esto es, que la forma que se dé al contenido literal puede ser observado por una o más personas; con multifacético se refiere a que cada persona tiene sus diferentes facetas que pueden ser variables. Con multicolineal afirma que las diferentes variables del estilo no son independientes una de otra.

- **El contenido** que comprende los temas o áreas de interés sobre los cuales la pareja se comunica, su frecuencia o cantidad. (Nina Estrella, 1991, en Díaz Loving y Sánchez Aragón, 2003). La comunicación entre los miembros de la pareja se realiza como uno de los elementos más significativos durante el proceso de absorción entre los amantes. Ya que es a través de ésta, que las parejas pueden expresar lo que piensan, perciben y sienten con respecto al otro y a la relación, constituyendo así un predictor del progreso hacia la intimidad (Mowrer, 1960, en Sánchez Aragón, 2010) y a la satisfacción que los amantes pueden sentir (Sánchez-Aragón & Díaz-Loving, 1999).

En cuanto a la clasificación de estilos de comunicación, se citan a continuación cuatro propuestas de autores que han hablado de estos estilos:

Miller, Nunnally y Wackman (1976), describen cuatro diferentes estilos de comunicación verbal (Sánchez Aragón & Díaz Loving, 2003):

- *El Estilo 1* posee las características de ser sociable, amigable, juguetón, optimista, una forma es esencial para intercambiar información en forma convencional y de acuerdo a expectativas sociales.
- *El Estilo 2* tiene la intención de forzar un cambio en la otra persona, su comunicación incluye juicios que indiquen que algo es correcto o no, y acciones que señalen lo que se debería hacer o no. Esta forma tiene la particularidad de persuadir o desear controlar lo que está sucediendo o lo que sucederá.

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

- *El Estilo 3* es reflexivo, explora y mira hacia lo que ha sucedido en el pasado para anticipar el futuro. Es un patrón especulativo en el que la persona elabora, investiga, desea y es propositiva.
- *El Estilo 4* expresa la intención de tratar un tema de manera abierta y directa, por lo que quien hace uso de este estilo, está en contacto con los pensamientos, sentimientos, intenciones propias, de su pareja y de las implicaciones a la relación en forma honesta y responsable.

Norton (1978), plantea una tipología de nueve estilos, los cuales se mencionan a continuación:

1. **El dominante**, que tiende a hacerse cargo de las interacciones sociales.
2. **El dramático**, que manipula a los demás a través de la exageración, las fantasías, historias, metáforas, ritmo de la voz y otros elementos que resaltan el contenido de la comunicación.
3. **El contencioso**, es aquel que le gusta discutir por todo, covaría con el dominante y tiende a tener componentes negativos.
4. **El animado**, quien provee de contacto visual frecuente, usa muchas expresiones faciales, gestos y movimientos corporales y posturas para exagerar el contenido de su comunicación. Generalmente luce atractivo y confiable
5. **El impactante**, que es una persona que es fácilmente recordada por el estímulo de comunicación que proyecta.
6. **El relajado**, que proyecta un estilo variable, abre la puerta a análisis complejos y ricos
7. **El atento**, que tiende a escuchar y es empático
8. **El abierto**, que es caracterizado por ser platicador, amable, comunal, no reservado, extrovertido y franco
9. **El amistoso**, que se representa en un estilo variable que va de no ser hostil a ser profundamente íntimo.

Virginia Satir (1985), menciona que en cada diálogo el ser humano comunica de manera verbal y corporal, además esta autora propone seis estilos de comunicación universales que se utilizan al interactuar con los demás, tales estilos determinan la manera en que se da la dinámica de la relación, y por ende en el ámbito sexual de la díada:

- ✓ *Aplacar*: Una persona que emplea este estilo de comunicación procura aceptar las decisiones de su pareja y a su vez complacerla en sus fantasías y necesidades sexuales, aunque ello implique dejar de lado sus propias opiniones y deseos, con la finalidad de impedir que se suscite algún conflicto o desacuerdo con su pareja.
- ✓ *Culpar o Acusar*: Las personas que utilizan este estilo procuran que los crean fuertes, por lo que siempre encuentran defectos en los demás y tienden a sentirse superiores. En aquellos individuos que predomina este estilo de comunicación existe una tendencia a otorgar la responsabilidad de la satisfacción sexual a un miembro de la pareja, y no se percibe como un aspecto que involucra a ambos, lo anterior con el afán de destacar los defectos de su pareja y la propia superioridad.
- ✓ *Suprarrazonar*: Este estilo cumple con las siguientes características: su forma de expresarse es exageradamente correcta y razonable, sin demostrar algún sentimiento, hace uso de palabras altisonantes, emplea un tono de voz seco, frío, distante y monótono; esto con la finalidad de enfrentar aquello que le represente una amenaza y hacer valer su sentir, incluso en el ámbito de la sexualidad, las personas que emplean el estilo “suprarrazonar” desean cumplir sus deseos y necesidades sexuales, y lo logran comportándose con su pareja de manera que se perciba su conducta como sumamente juiciosa.
- ✓ *Distraer*: Cuando éste se utiliza se ignora la amenaza y la persona llega a comportarse como si no existiera. En este caso, las necesidades sexuales de los integrantes de la pareja es un tema difícil de tratar, ya que es más sencillo ignorarlas, evadirlas o redundar en este aspecto, con el objetivo de rehusarse a hablar y negociar con el otro.
- ✓ *Irrelevante*: Los individuos con tendencia a emplear este estilo evaden las preguntas y responde con otro cuestionamiento referente a un tema distinto, así pues, dirá y/o hará cosas que se relacionen muy poco con el tema al que se refieren los demás, y de esta manera y en conjunto con su tono de voz generará una sensación de confusión. Las parejas que se valen del estilo “irrelevante” tienen dificultad para hablar acerca de

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

lo que desean y crean desconcierto con respecto al tema del cual se está conversando, por ello el conocimiento de las necesidades sexuales difícilmente se logra.

- ✓ *Apertura:* Es una reacción en donde todos los elementos del mensaje van en la misma dirección, el mensaje tiende a ser sencillo y directo, creando así un ambiente de intercambio sencillo, libre, honesto que a su vez favorece la posibilidad de suavizar rupturas, de eliminar desacuerdos. Por lo anterior, el uso de este estilo inspira confianza a ambos interlocutores y les permite establecer intimidad, lo que beneficia la expresión y comprensión de las necesidades sexuales y de esta manera la negociación de aspectos que influyen en su satisfacción sexual.

Sánchez Aragón y Díaz Loving (2003) identificaron los estilos utilizados por parejas mexicanas. Realizaron un análisis de diversas propuestas al respecto y con base en ellas validaron una prueba en dos versiones: una para “cómo soy cuando me comunico con mi pareja” y otra para “cómo percibo a mi pareja cuando se comunica conmigo”.

Dichos autores, encontraron que los individuos mexicanos que viven en pareja, exhiben formas de comunicación -tanto positivas como negativas- culturalmente determinadas, lo que hacen surgir estilos característicos como ser:

- Empático y Social Expresivo
- Social Auto-modificador
- Maquiavélico
- Irritante Expresivo
- Social Afiliativo
- Simpático y Social Normativo
- Chismoso e Hiriente

Según Díaz Loving y Sánchez Aragón (2003) existe la percepción de correspondencia en el sujeto sobre el estilo que usa al comunicarse con su pareja y la percepción que tiene de la misma en términos de reciprocidad en el estilo de comunicación; así cuando es congruente, coherente y comprometido percibe que su pareja también lo es y cuando es negativo, provoca y evidencia las mismas formas en el otro. De la comparación con lo existente en la literatura conceptual y empírica sobre los estilos de comunicación, se concluye que en general, esta medida provee de una fuente fiable del aspecto emocional y actitudinal del estilo de comunicación de la persona en términos de las formas verbales y no verbales, lo que da una visión más precisa de la forma en que la persona es o “se sabe” al comunicarse en el contexto

de la socio-cultura mexicana, por lo tanto las personas que han desarrollado a través de sus vidas estilos de comunicación positivos, muestran su amor de manera amistosa, funcional, erótica y le confieren una importancia especial al aspecto sexual (Díaz Loving, 2004).

En relación al contenido, Noller y Fitzpatrick (1990) mencionan que las parejas que se encuentran satisfechas reportaron ocupar mayor tiempo hablando, discutiendo tópicos personales y menos tiempo en conflictos. En otras investigaciones sobre contenido de la comunicación, se encontró que en las relaciones de pareja es importante hablar de áreas como:

- ✓ Sentimientos y afectos (Satir, 1986) y ansiedades (Figley & Jurich 1979)
- ✓ La familia, vida sexual y actitudes (Pick de Weiss, 1986)
- ✓ El trabajo, la escuela, el mantenimiento del hogar, otras relaciones (Dickson Markman & Markman, 1988)
- ✓ Solución de Problemas (Bernhard, 1990)

En México, Nina Estrella (1991) propone 12 áreas en las cuales se pueden dividir los temas que se abordan en una pareja:

1. Afecto: Información que da un cónyuge a otro respecto a sentimientos negativos o positivos hacia su pareja.
2. Emoción: Información que expresa el estado de ánimo hacia su pareja o hacia sí mismo.
3. Familia extendida: Información que se da sobre la familia del cónyuge o sobre su propia familia.
4. Vida Sexual: Información sobre aspectos de la vida sexual de la pareja.
5. Amistades: Información sobre sus relaciones con amistades propias y de su pareja.
6. Hijos: Información que se refiere a aspectos relacionados con los hijos.
7. Vida Laboral: Información referente al trabajo fuera del hogar que cada cónyuge desempeña.
8. Relación Marital: Información sobre creencias, actitudes y opiniones respecto de la relación de pareja.
9. Vida diaria: Información que se expresa sobre eventos cotidianos, sociales y temas superfluos.
10. Expectativas: Opiniones o pensamientos sobre su futuro con su pareja.

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

11. Economía y tiempo libre: Información que se expresa sobre la distribución del dinero y recreación compartida.
12. Atracción: Información sobre el conjunto de cualidades que le agradan y hacen deseable al cónyuge.

Después de hablar de los distintos estilos y el contenido de la comunicación en una relación, es importante conocer uno de los contenidos en la relación de pareja de los que se trató anteriormente: las emociones, sobre las cuales se abordará de manera más específica en el apartado a continuación.

2.2 Las Emociones.

Plutchick en 1987, menciona que las emociones han sido abordadas a través de la historia y la literatura desde los enfoques evolutivo, psicofisiológico, neurológico y dinámico, dando pie a diferentes teorías y conceptos de la emoción, que recalcan algún aspecto importante de las emociones (Sánchez Aragón, Retana Franco & Carrasco Chávez, 2008).

Para entender mejor el significado de emoción, algunos autores lo han definido a través del tiempo. A continuación se presentan algunas de estas concepciones:

- ❖ La emoción es una secuencia compleja inferida de reacciones a un estímulo, e incluye evaluaciones cognoscitivas, cambios subjetivos, estimulación neural y autónoma, impulsos a la acción y un comportamiento que tiene por objeto ejercer un efecto sobre el estímulo que inicio dicha secuencia (Plutchick, 1987).
- ❖ Ortony, Clore y Foss (1987) definen las emociones como específicos "estados mentales internos que se centran principalmente en el afecto". Dos conceptos clave guían esta definición. Primero, las emociones son más internas que externas. Segundo, las emociones son estados afectivos más que fisiológicos, cognitivos o de conducta.

- ❖ Un estado afectivo experimentado; una reacción subjetiva al ambiente, acompañada de cambios fisiológicos y endocrinos innatos, influidos por la experiencia (Damasio, 1994).
- ❖ Martin y Boeck (2000) las definen como mecanismos que ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados. A tomar decisiones con prontitud, seguridad y a comunicarse de forma no verbal con otras personas.
- ❖ Las emociones son vistas como fenómenos complejos multifactoriales que incluyen: una evaluación cognoscitiva de las situaciones, un conjunto diverso de cambios fisiológicos, una serie de expresiones visibles o manifiestas, un componente motivacional que se refleja en una intención o tendencia a la acción y, por último, un estado subjetivo experiencial o de sentimiento (Barrón & Bazán, 2004).
- ❖ Se entiende por emoción una experiencia multidimensional con al menos tres sistemas de respuesta: cognitivo/subjetivo; conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo. Para entender la emoción es conveniente atender a estas tres dimensiones por las que se manifiesta, teniendo en cuenta que suele aparecer asincronía entre los tres sistemas de respuesta. Cualquier proceso psicológico conlleva una experiencia emocional de mayor o menor intensidad y de diferente cualidad. Podemos convenir que la reacción emocional (de diversa cualidad y magnitud) es algo omnipresente a todo proceso psicológico (Chóliz, 2005).
- ❖ Las emociones son tendencias de respuesta con un gran valor adaptativo, que tienen evidentes manifestaciones a nivel fisiológico, en la expresión facial, la experiencia subjetiva, el procesamiento de la información, etc. , que son intensas pero breves en el tiempo y que surgen ante la evaluación de algún acontecimiento antecedente (Vecina, 2006).

Las emociones se desarrollan no solo como mecanismos de control interno, sino también como sistemas de comunicación relativamente universales que promueven la supervivencia en grupo de los humanos. Las funciones sociales de las emociones proporcionan un poder particular de ventaja evolutiva. Las emociones permiten a los individuos adaptarse

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

satisfactoriamente a una amplia selección de demandas sociales y oportunidades (Izard, 1992)

Los trabajos de Frijda (1986) y sus colegas se inscriben dentro del marco teórico experimental conocido como la teoría valorativa de las emociones (*appraisal theory of emotions*). De acuerdo con esta visión –introducida por Arnold (1960) y posteriormente desarrollada por Frijda (1986) y Lazarus (1991), entre otros–, las emociones son respuestas complejas de un individuo a estímulos del entorno, y aunque comportan reacciones somáticas, ellas se caracterizan por una valoración (*appraisal*) –intuitiva, según Arnold– positiva o negativa de un objeto intencional (individuo, acontecimiento o situación), y una tendencia a la acción (*action readiness*) relativa al objeto en cuestión. El elemento valorativo incluido en la emoción constituye una evaluación inmediata que revela el valor afectivo atribuido al objeto intencional de la emoción. Por su parte, la dimensión activa de la emoción se refiere a las tendencias y motivaciones de un individuo a reaccionar de acuerdo con el estímulo afectivo, es decir, su tendencia a evitar, buscar o confrontar dicho estímulo (Rosas, 2010).

De acuerdo con Frijda et al. (1991), las emociones también pueden formar o estimular creencias relacionadas con el significado afectivo atribuido a sus objetos intencionales. Dichas creencias conciernen, por lo general, al objeto intencional como tal o a algunas de sus propiedades. Según Frijda y Mesquita (2000), las creencias generadas a partir de las emociones poseen tres características fundamentales: 1) ellas implican generalizaciones; 2) aun si son provisionales, reclaman permanencia en el tiempo, y 3) durante el tiempo en que persisten, son creencias fuertemente arraigadas, dado que pueden tener una alta probabilidad de ser verdaderas, o son simplemente consideradas como verdaderas por el individuo.

Una emoción puede influir no sólo en el comportamiento propio, también en el comportamiento de otros y son cruciales para el entendimiento de cómo los individuos se comportan dentro de las relaciones interpersonales. (Booth, Crouter, & Clements, 2001). Las relaciones íntimas representan uno de los principales contextos tanto para experimentar como para expresar emociones (Andersen & Guerrero, 1998; Berscheid, 1983; Laurenceau, Troy, & Carver, 2005).

Las emociones cuentan con varias clasificaciones, una de ellas y en la que se enfoca este trabajo es en emociones positivas y negativas, las cuales se describirán en la siguiente sección:

2.2.1 Emociones Positivas y Negativas.

Fischer, Shaver y Carnochan (1990) trazaron una jerarquía de emociones, dos positivas (amor y felicidad), y tres negativas (enojo, tristeza y miedo) de las que a su vez se desprenden varias emociones secundarias que cubren un amplio espectro emotivo (Camacho, 20004, en Martínez Pérez, 2009) (ver Figura 1).

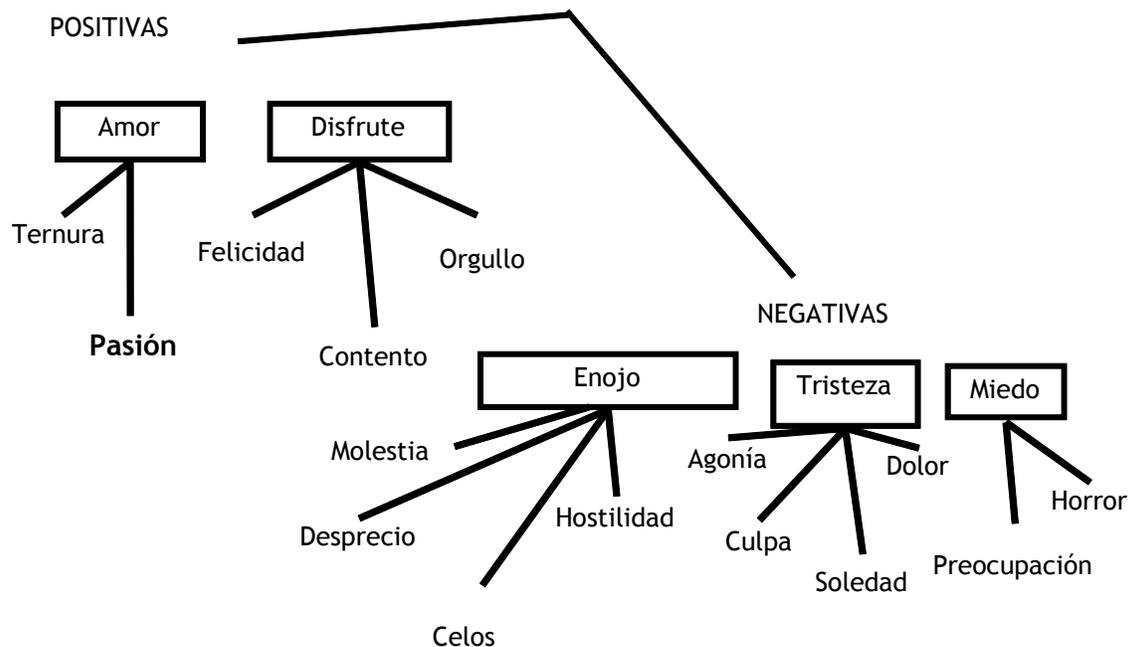


Figura 1. Jerarquía de emociones.

Ambos tipos de emociones, tanto positivas como negativas, son útiles ya que cumplen una función adaptativa favoreciendo la autodefensa y la supervivencia, pues si bien las emociones positivas producen bienestar, las negativas motivan al alejamiento o a la modificación de la situación (Martin & Boeck, 1998; en Martínez Pérez, 2009). Y así, de esta propuesta es que Hatfield y Rapson (1993) desglosan del amor dos tipos principales: amor pasional y el amor de compañía. Estos dos tipos de emociones tienen semejanza con los tipos de amor que

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

surgen de los tres ingredientes fundamentales del amor según Sternberg (1986), es decir, el amor pasional involucra una excitación intensa pero poca intimidad o compromiso y el amor de compañía incluye menos pasión y tiene más intimidad y compromiso (Sánchez Aragón, 2010).

De entre éstas emociones, se encuentra la pasión romántica (Yela, 2000, en Sánchez Aragón, 2010), la cual es el objeto central de estudio en la presente investigación, por lo tanto a continuación se habla de manera más específica sobre dicha emoción.

2.3 La Pasión Romántica.

La Pasión Romántica se define como una experiencia desbordante de sensaciones, emociones y sentimientos; un estado salvajemente emocional (Hatfield, Roberts & Schmidt, 1980), o bien una etapa en el proceso de formación de una relación que se caracteriza por ser intensa emocionalmente (Yela, 2000; en Sánchez Aragón, 2000). También es vista como un estado de intenso anhelo de unión con la pareja (Hatfield & Rapson, 1993) y se caracteriza –entre otros aspectos- por una mezcla de sentimientos subjetivos y de procesos fisiológicos intensos (Hatfield, 1988, en Sánchez Aragón, 2010) que se mueven de lo positivo hacia lo negativo, haciendo de la experiencia amorosa algo intenso, inestable y ambivalente.

Para otros, la pasión es el ingrediente emocional cuya temperatura la hace causa a la vez que consecuencia de la atracción, el deseo y la excitación sexual. La pasión y su característico desborde emocional es, de acuerdo a Sánchez Aragón (2011) susceptible de control por parte de sus interlocutores ya que genera en ellos experiencias intensamente positivas pero al mismo tiempo negativas. Ya que estos matices de la relación pasional, pueden traslaparse y generar de acuerdo a Goldberg (1996 en Sánchez Aragón, 2010): una línea muy delgada que separa lo normal de lo patológico. Así pues, la protección puede convertirse fácilmente en posesión, la preocupación en control y el interés en obsesión.

Hatfield y Walster (1978), conciben a la pasión como un estado salvajemente emocional, una confusión de sentimientos que involucra al mismo tiempo ternura y sexualidad, alegría y pena, ansiedad y alivio, altruismo y celos. De manera similar pero con un toque humanista, Brehm (1985) indica que este tipo de amor es una intensa experiencia sexual que representa

la combinación de la imaginación y emoción y que sirve, al motivar al ser humano a construir una mejor visión del mundo (Sánchez Aragón, 2006).

Hatfield y Walster (1978) definen el amor apasionado como el profundo deseo de estar con otro, y consideran que este deseo se realiza a través de una combinación de emociones, cogniciones y comportamientos (Hatfield, 1988; Hatfield & Sprecher, 1986). Los componentes emocionales de la pasión incluyen el afecto positivo, la atracción sexual, la excitación, sentimientos de angustia, cuando hay problemas en la relación, una fuerte necesidad de reciprocidad de sentimientos, y un anhelo para una unión permanente con el otro. Los componentes cognitivos incluyen preocupación con pensamientos de la idealización otro, de los otros análisis y evaluación de los comportamientos de otros, y un interés en conocer todo sobre el otro. Los componentes de comportamiento incluyen servir al otro, la cercanía física y el control de los movimientos del otro. Como estos componentes Hatfield indica que una pasión podría ser la forma de sentir, pensar y actuar hacia otro. (Marston, et al. 1998)

En otra visión que intenta ser abarcativa del significado de la pasión es lo que Sternberg (1986, 1998) plantea que: es toda emoción que guía a la atracción y consumación sexual en una relación romántica, como por ejemplo, la excitación y todo lo involucrado en las relaciones sexuales (Fletcher & Kininmonth, 1991, en Sánchez Aragón, 2006). Según Sternberg (1986), la pasión es un conjunto indefinido de "necesidades" o motivaciones, incluidas la necesidad de sexo, la necesidad de autoestima, la necesidad de afiliación, y la necesidad de dominio, entre muchas otras. Estas pueden ser experimentadas de forma variada, dando lugar a una experiencia de pasión más general. (Marston, et al. 1998)

Douglas y Atwell (1988) enfatizan el cortejo sexual en su concepción de la pasión. Estos teóricos sostienen que el amor erótico es el resultado de repetidas conductas sexuales provocadoras que son aprobadas y correspondidas por el otro, y que por lo tanto llevan a la excitación sexual mutua que alcanza su punto máximo.

En México, Díaz Loving, Canales y Gamboa (1988) al explorar la forma de entender a la pasión, encuentran que para el mexicano es claro que incluye: arrebatos, sexo, deseo, ternura y amor; mientras que para Gúrmendez (1989) es la búsqueda voluntaria del objeto o persona que se desea intensamente (Sánchez Aragón, 2006).

La “Pasión Romántica” agrupa un conjunto de ideas y actitudes vehementes sobre la pareja (propias del estereotipo del romanticismo de la cultura mexicana), pensamientos intrusivos, idealización (del otro y de la relación), creencia en algo “mágico” en la relación, identificación de la pareja con el ideal romántico, creencia en la omnipotencia del amor (como vehículo que debe conducir inexorablemente a la felicidad), etc. (Yela, 1997)

2.4 Comunicación Emocional

La comunicación relacional se enfoca en la expresión e interpretación de mensajes dentro de las relaciones cercanas e incluye toda la gama de interacciones entre los miembros de la diada y que van desde los mensajes mundanos sobre la interacción cotidiana hasta aquellos vitales para la relación (Guerrero, et al., 2007; en Sánchez Aragón, 2011). Existen siete tipos de mensajes relacionales que las personas comunican en sus relaciones cercanas: 1) dominancia/sumisión, 2) nivel de intimidad, 3) grado de similitud, 4) orientación social o a la tarea, 5) formalidad/informalidad, 6) grado de compostura social y 7) nivel de excitación y actividad emocional (Burgoon & Hale, 1984, 1987). Este último referente a la idea de que las interacciones entre dos personas pueden ser caracterizadas por dos dimensiones emocionales: placer el cual se refiere a cómo las emociones positivas o negativas se experimentan y a la actividad, la cual se refiere a que tan activa o aburrida se siente una persona (Burgoon; et al., 1996).

Existen medidas de auto-reporte que abordan, desde varias perspectivas, a la comunicación de emociones, ya sea tomándola como un rasgo de personalidad (Kring, et al., 1994; Gross & John, 1995), como un mecanismo de expresión hacia el otro (King & Emmons, 1990; Floyd & Morman, 1998), o bien, como un mensaje relacional que favorece la percepción de intimidad, dominio o formalidad –entre otras- (Burgoon & Hale, 1984). Tomando justamente esta última perspectiva, es que se vuelve posible entender el proceso por medio del cual un individuo en el contexto de una relación cercana comunica durante la interacción emociones a su pareja por medio de sus conductas verbales y no verbales, logrando por consecuencia el acercamiento o el alejamiento (Díaz Loving &

Sánchez Aragón, 2002) cierto nivel de satisfacción percibida, la presencia de conflicto, la indiferencia o incluso el desamor (Sánchez Aragón, 2011).

Se ha encontrado que cuando se trata de emociones, el 93 % de estas se transmite y recibe de forma no verbal (p.e. contacto visual, distancia entre los interlocutores, la sonrisa, inclinación hacia delante y la orientación cara a cara). Específicamente en las relaciones de pareja, los estados emocionales se comunican en un 55% a través de la expresión facial, el 38% a través del tono de voz y el 7% de forma verbal (Armenta Hurtarte y Díaz Loving, 2008).

En 2012, Sánchez Aragón realizó una investigación que se propuso diseñar y validar una escala de comunicación emocional en las relaciones románticas considerando aquellas emociones reconocidas como clave durante la interacción. Se utilizó un muestreo no probabilístico por cuota de 192 parejas heterosexuales de 18 a 69 años ($X = 30.98$) de edad, cuya escolaridad tuvo la siguiente distribución: preparatoria (37.2%), licenciatura (58.9%) y posgrado (2.9%), con un tiempo en la relación desde 11 meses y hasta 48 años ($X = 8.5$). La medida en cuestión fue diseñada a partir de la Evaluación Multimétodo de Expresión Emocional (Martínez Pérez & Sánchez Aragón, 2011), tomando de dicha medida el formato de respuesta pictórica, pero aplicado a un contexto interpersonal. Es decir, se diseñó un auto-reporte en el que el participante indicó su experiencia emocional en torno a los comportamientos que tiene su pareja y que resultan detonadores de su emoción. Así, con base en la definición de comunicación emocional, la cual se refiere a la expresión e interpretación de mensajes elicitadores de emoción (positiva o negativa) que emergen durante la interacción entre dos personas dentro de una relación amorosa, y que brindan a cada miembro sentimientos que van desde la intimidad hasta la hostilidad (Sánchez Aragón, 2011); se crearon las siguientes cantidades de reactivos: 20 para la emoción de amor, 16 para felicidad, 19 para enojo, 19 para tristeza, 15 para miedo, 17 para pasión, 15 para celos y 15 para sorpresa. Dicha escala mostró coeficientes de confiabilidad Alpha de Cronbach fue de .93, la media de 2.80 y la DE de .75. Además, su validez de constructo se obtuvo por medio del análisis factorial y la adecuada congruencia conceptual entre la medida y los conceptos que dieron pie a su creación, revelando ciertas peculiaridades en algunos factores.

Después de hablar de emociones, su comunicación y específicamente centrarse en la pasión, se debe abordar un tema trascendental y muy relacionado, el control de dichas

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

emociones, porque dicho control se debe canalizar de manera positiva, ya que si es por el contrario, puede tener efectos negativos como enfermedades o desborde de pasión. Para lo cual se abordará, en el siguiente capítulo, de la regulación emocional de la Pasión, para la debida comprensión de su importancia.

CAPÍTULO 3

REGULACIÓN EMOCIONAL DE LA PASIÓN

“El hombre es verdaderamente grande sólo cuando obra a impulso de las pasiones”.

-Benjamín Disraeli.

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

En la vida cotidiana, la gente está continuamente expuesta a estímulos emocionales, que van desde las sensaciones internas, como un malestar estomacal, a eventos externos como un chisme sobre un colega o la música que se reproduce en supermercados. Desde el hecho de que estos tipos de estímulos sólo desencadenan emociones, se podría inferir que las personas se dediquen en alguna forma de RE casi todo el tiempo (Davidson, 1998). Pero la RE también puede llegar a ser manifestada en formas más evidentes. Por ejemplo, hay observaciones fiables que las personas pueden desplazar rápidamente su atención lejos de los estímulos amenazantes (Langens & Morth, 2003), que las personas pueden superar las experiencias traumáticas por escrito acerca de ellos (Pennebaker & Chung, 2007), y que las personas pueden elegir para golpear una almohada en lugar de arremeter contra la verdadera causa de su enojo (Bushman, Baumeister, & Phillips, 2001).

Las respuestas emocionales a menudo encajan perfectamente con las exigencias de las circunstancias de vida. En esos momentos, las emociones funcionan de manera adecuada (Tooby & Cosmides, 1990; en Gross, 2002). Sin embargo, las respuestas emocionales también pueden inducir a errores, sobre todo cuando los entornos físicos y sociales difieren radicalmente de los que dieron forma a las emociones a través del tiempo (Gross, 1999). En esos momentos, las respuestas emocionales pueden hacer más daño que bienestar. Cuando las emociones parecen estar mal adaptadas a una determinada situación, con frecuencia se tratan de regular las respuestas emocionales para así cumplir mejor los objetivos (Gross, 2002).

La regulación o control emocional suele iniciarse con un proceso de atención y de reconocimiento de las emociones. El control no hace referencia a una represión, sino a que los sentimientos y emociones estén en mayor relación y consonancia con las circunstancias del momento. Este proceso beneficia las relaciones interpersonales, posibilita un mayor control de las situaciones y genera estados de ánimo más positivos (Roche Olivar, 1998).

La regulación supone un paso más allá, consiste en percibir, sentir y vivenciar el estado afectivo, sin ser abrumado o avasallado por él, de forma que no llegue a nublar la forma de razonar. Posteriormente, se debe decidir de manera prudente y consciente, cómo se quiere hacer uso de tal información, de acuerdo a las normas sociales y culturales, para alcanzar un

pensamiento claro y eficaz y no basado en el arrebató y la irracionalidad. Un experto emocional elige bien los pensamientos a los que va a prestar atención con objeto de no dejarse llevar por su primer impulso e, incluso, aprende a generar pensamientos alternativos adaptativos para controlar posibles alteraciones emocionales. Del mismo modo, una regulación efectiva contempla la capacidad para tolerar la frustración y sentirse tranquilo y relajado ante metas que se plantean como muy lejanas o inalcanzables. Tampoco se puede pasar por alto la importancia de la destreza regulativa a la hora de poner en práctica la capacidad para automotivarse. En este sentido, el proceso regulativo forma parte de la habilidad inherente para valorar las prioridades, dirigir la energía hacia la consecución de un objetivo, afrontando positivamente los obstáculos encontrados en el camino, a través de un estado de búsqueda, constancia y entusiasmo hacia las metas (Fernández Berrocal, 2003).

Pese a que existe la idea errónea de que la RE sólo se emplea ante la experiencia de emociones negativas, Parrott (1993) en sugiere que, ésta también se aplica a las emociones positivas (Gross & Thompson, 2007; en Sánchez Aragón, 2010).

Para conocer la importancia que tiene la RE es necesario conocer primero cómo la definen diversos autores, por lo que el siguiente apartado se enfoca en esos conceptos.

3.1 Definiciones de RE.

En la actualidad las definiciones de RE se han centrado en los beneficios y ventajas a nivel adaptativo, lo cual implica la capacidad de ajustar el estado emocional a la realidad. Esta adaptación al ambiente muestra el carácter flexible de la RE, lo cual dista del rígido concepto de control de emociones o impulsos (Ato Lozano et al., 2004). A continuación se presentan algunas de dichas definiciones:

- ❖ La RE se define como aquellos intentos que hace el individuo para influenciar sus emociones, cuándo tenerlas y cómo estas emociones se experimentan y expresan, Tales esfuerzos pueden ser automáticos o controlados, conscientes o inconscientes y su uso puede darse tanto en emociones positivas como negativas (Parrot, 1993).

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

- ❖ La RE es el proceso de iniciar, mantener, modular o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de los estados afectivos internos y los procesos fisiológicos, a menudo con el objetivo de alcanzar una meta. Como las emociones son procesos que se desarrollan con el tiempo, la RE implica cambios en la "dinámica de la emoción" la latencia, la magnitud, la duración, y el desplazamiento de respuestas en dominios conductuales, de experiencia, o fisiológicos (Thompson, 1994).
- ❖ Gross (1998) ha definido a la RE como los intentos que hace el individuo para influenciar sus emociones, cuando tenerlas, y como estas emociones se experimentan y expresan; tales esfuerzos pueden ser automáticos o controlados, conscientes o inconscientes e implican tanto emociones positivas como negativas, ya sea incrementándolas o decrementándolas. A este respecto, se dice que la RE es de vital importancia para lograr una convivencia armoniosa, que valiéndose de la percepción, expresión, entendimiento y pensamiento es como puede desempeñar su papel regulatorio; al implicar la iniciación, el mantenimiento y la expresión de emociones positivas así como la evitación, minimización y enmascaramiento de las emociones negativas (Snyder, Simpson & Hughes, 2006, en Carrasco Chávez et al. 2009).
- ❖ Fox (2003) destaca que la RE es una habilidad para modular el afecto, al servicio del respeto a normas definidas social y culturalmente. Las personas prefieren algunos estados emocionales más que otros, siendo la RE lo que permite que se den ciertos estados preferidos por el sujeto (Higgins, Grant & Shah, 1999).

La RE se ha considerado como la capacidad para evitar respuestas emocionales descontroladas en situaciones de ira, provocación o miedo. Tal definición es comúnmente considerada correcta, pero resulta incompleta. Las investigaciones están ampliando el campo de la autoregulación a las emociones positivas. Una línea divisoria invisible y muy frágil demarca los límites entre sentir una emoción y dejarse llevar por ella. Es decir, regular las emociones implica algo más que simplemente alcanzar satisfacción con los sentimientos positivos y tratar de evitar y/o esconder los afectos más nocivos.

3.2 Autoregulación Emocional.

La autoregulación emocional hace referencia a la forma en la que una persona se ve afectada por su propio comportamiento (Beebe et al., 2000). Más específicamente, la autoregulación emocional puede ser definida en función de la forma en la que los individuos influyen qué emociones experimentan, cuándo las experimentan y cómo las experimentan y expresan; y puede ser definida en función del conjunto de procesos que incluyen la regulación individual de los aspectos fisiológicos y expresivos de los afectos (Gross, 1999; Klopstech, 2005; Schore, 2002, 2003). Beebe y Lachmann (2002) la entienden como “la capacidad individual de regular desde el nacimiento en adelante los propios estados: dominar estados de activación, mantener la vigilia y la vitalidad, reducir la excitación en el caso de sobreestimulación e inhibir arrebatos emocionales (Sasssenfeld, 2006).

Hay tres aspectos de la autoregulación emocional se deben explicar. En primer lugar, si bien las personas a menudo tratan de disminuir las emociones negativas, hay más en la regulación de la emoción que esto. Las personas aumentan, mantienen y decrementan las emociones negativas y positivas (Parrott, 1993). Segundo, muchos ejemplos de autoregulación emocional son conscientes, como la decisión de cambiar un tema molesto, o morderse el labio cuando se está enojado. Sin embargo, la autoregulación emocional también puede ocurrir sin ser consciente, como cuando uno exagera la propia alegría al recibir un presente poco atractivo (Cole, 1986, en Gross 2002) o cuando uno rápidamente desvía la atención de algo perturbador (Boden & Baumeister, 1997; en Gross, 2002). En tercer lugar, la RE no es inherentemente buena ni mala. Las mismas estrategias que permiten a médicos profesionales operar con éxito (Smith & Kleinman, 1989; en Gross, 2002) pueden también neutralizar angustia en torturadores (Bandura, 1977; Gross, 2002).

3.3 Procesos y Estrategias de RE.

Gross y Thompson (2007) sugieren que el individuo genera cinco procesos de RE que se traducen en una serie de estrategias clave a lo largo del proceso emocional y hacia la manifestación de la conducta. Dichos procesos son: la Selección de la Situación, la Modificación de la Situación, el Despliegue de Atención (Distracción o Concentración), el Cambio Cognoscitivo y la Modulación de la Respuesta.

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

1. Selección de la Situación (SS). Esta pauta de RE involucra tomar acciones que aumenten la probabilidad de terminar o no en un escenario en el que se experimenten emociones, ya sean deseables o indeseables. La SS requiere del entendimiento de consecuencias probables de situaciones remotas y de respuestas emocionales esperadas con relación a éstas.
2. Modificación de la Situación (MS). Se refiere a todos los esfuerzos del individuo destinados a alterar directamente la situación y el impacto emocional que ésta puede tener. Esta estrategia de RE constituye una forma potente para manejar las emociones y puede darse tanto de manera interna (cambio cognoscitivo) como externa (modificación de ambientes físicos).
3. Despliegue de Atención (DA). Consiste en dirigir la atención o no dentro de una situación dada con el propósito de influenciar las emociones. De hecho, existen dos maneras básicas de dirigir la atención: a) Distracción, involucra cambiar el foco interno de la atención, tal como cuando los individuos invocan pensamientos o recuerdos que son inconsistentes con el estado emocional indeseable) Concentración, que implica dirigir la atención hacia las características de una situación, por ejemplo cuando un actor trae a su mente un incidente emocional para representar esa emoción de manera convincente.
4. Cambio Cognoscitivo (CC). Se refiere a cambiar la forma de apreciar la situación en la que se está para alterar su importancia, ya sea cambiando la manera en la que se piensa acerca de ella o modificando la propia capacidad para manejar las demandas que implica. Este elemento regulatorio sólo puede ser aplicado a la propia experiencia interna del evento y tiene que ver con la interpretación o reconstrucción que el sujeto hace de los signos fisiológicos de la excitación emocional, ya sea en una dirección positiva o negativa.
5. Modulación de la Respuesta (MR). En contraste con los procesos anteriores, la modulación de la respuesta ocurre tarde en el proceso generativo de la emoción, es

decir, después de que las tendencias de respuesta han sido iniciadas. De esa forma, la MR tiene que ver con la influencia que el individuo ejerce, tan directamente como le sea posible, en las respuestas fisiológicas, experienciales o conductuales de la emoción. Algunas maneras de influir en las respuestas fisiológicas son las drogas, los alimentos, el ejercicio y la relajación. Otra forma común de modulación de la respuesta involucra la regulación de la conducta expresiva en función del contexto cultural en el que se presenta, ya que hay conductas que tienen que ser moduladas en ciertos escenarios con el fin de mostrar una mayor adaptación, mientras que en otros esas mismas conductas emocionales pueden ayudar a alcanzar ciertas metas.

Las cuatro primeras opciones estarían centradas en los antecedentes, mientras que la última estaría centrada en la respuesta emocional. El proceso de RE estaría enmarcado dentro del proceso general de regulación psicológica, mecanismo del ser humano que le permite mantener constante el balance psicológico.

Este planteamiento sugiere que una emoción, ya sea positiva o negativa, se desencadena a partir de una situación relevante para el individuo que él puede elegir experimentar o no. Si la elige, tiene entonces la posibilidad de modificarla para reducir el impacto emocional de ésta. No obstante, si no la modifica pasará a centrar su atención en ella, ya sea concentrándose o distrayéndose. A continuación, el individuo evaluará la situación en función de la importancia que tenga para él, la cual puede modificar cognoscitivamente. Así, si dicha situación le resulta relevante, entonces el sujeto procederá a emitir una respuesta, que puede modular o no, y que a su vez tendrá un impacto en la situación que la originó (Martínez Pérez, Retana Franco & Sánchez Aragón, 2009).

En cuanto a las estrategias, los estudios empíricos se han centrado principalmente en dos estrategias de RE:

- ❖ LA SUPRESIÓN EXPRESIVA: Ocurre cuando un individuo inhibe su conducta emocional expresiva mientras está afectivamente activo (Gross & Levenson, 1993)

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

- ❖ LA REEVALUACIÓN COGNOSCITIVA: Implica un proceso de cambio de significado, donde la persona reinterpreta una situación emocionalmente relevante en términos neutros o no afectivos (Gross, 1998).

Con base en dichas nociones, no sólo se desarrolla un modelo general de la RE, sino que también se identificaron importantes consecuencias para la salud física y mental humana, derivadas de las diferentes estrategias. Los hallazgos más significativos de esta línea de investigación han sido el descubrimiento de consecuencias diferenciales de los distintos modos de regulación, ya sea focalizados en los antecedentes (específicamente como reevaluación) o focalizados en la respuesta (en la forma de supresión), en la expresión, experiencia fisiológica (Gross, 1998), en la memoria (Richards & Gross, 2000; Gross & John, 2002), y en los procesos interpersonales (Butler, Egloff, Wilhelm, Smith & Gross, 2003).

Los datos de Gross (1998b) indican que la reevaluación cognoscitiva disminuye significativamente la experiencia subjetiva de desagrado, mientras que la supresión falla en lograrlo. Es decir, las personas que intentan modificar el significado que le atribuyen al estímulo emocional, a diferencia de los que intentan controlar la activación somática, efectivamente disminuyen la intensidad de su experiencia afectiva.

Por otro lado, si bien los niveles de expresión emotiva disminuyen para ambos tipos de Regulación, esta disminución es de mayor magnitud para la supresión. En otras palabras, aquellas personas que centran el autocontrol del afecto en los cambios somáticos conectados a éste, exteriorizan exiguamente sus estados internos en comparación a los que reevalúan.

Así, mientras que, el manejo de los estados emocionales negativos se vincula con la evitación, la minimización y el enmascaramiento, el proceso de regulación de los estados emocionales positivos incluye la iniciación, el mantenimiento y la expresión de estos (Simpson, et al. 2006, en Sánchez Aragón, 2010). Por esto es importante estudiar las estrategias de RE de la Pasión Romántica, la cual es considerada una emoción positiva.

3.4 RE de la Pasión Romántica.

Carver y Scheier (1998) establecen que las emociones como excitación y deseo o activación positiva (Watson, Wiese, Vaidya & Tellegen, 1999) son provocadas cuando una persona se mueve exitosa y rápidamente hacia su meta. En su caso, emociones como tristeza y abatimiento son elicitadas cuando una persona está haciendo progresos pobres hacia su meta. Justo en este escenario emotivo de la pasión, donde se generan intercambios afectivos intensos y positivos, también se viven en forma clara emociones negativas que complejizan la experiencia de esta emoción a muchos niveles.

Al respecto, Rimé (2007) considera que el impacto de una experiencia emocional puede tener niveles que son usados de ciertas formas que facilitan su manejo (Sánchez Aragón, 2011). Y son en estos niveles de intensidad de la pasión donde emerge la necesidad de regularla, ya que debido a la forma en la que actúa en el individuo, éste se ve afectado en lo socio-afectivo, en lo cognoscitivo y en lo conductual. Cabe recordar que no solo la parte negativa de esta emoción es susceptible de regulación, sino también lo positivo, ya que el hecho de que la experiencia esté plagada de éxtasis, felicidad, motivación, optimismo, placer, deseo, ilusión y misterio, demanda que la persona equilibre su emoción para que le ayude en su cumplimiento de metas y no obstaculice su desenvolvimiento natural y óptimo en otras esferas de su vida. (Sánchez Aragón, et al. 2010).

El sentido de control ayuda a ignorar las consideraciones que de otra forma podrían tener un alcance moderado del impulso emocional. Las reglas de regulación provienen de la influencia cultural; pues la sociedad además de tolerar, prescribe, estimula y provee de modelos a seguir y da patrones de comportamiento emocional específicos y apropiados. De hecho, hay culturas donde las pasiones de amor, celos y odio son más comunes que en otras, y las expresiones pasionales de emoción resultan del moldeamiento y formación de impulsos emocionales, que estaban ahí antes de que surgieran tales expresiones (Sánchez Aragón, 2010).

3.5 Medición de las Estrategias de RE de la Pasión.

Gross et al. (1995) han utilizado diversos parámetros para la evaluación y medición de las distintas formas de regulación, incluyendo auto-reportes, medidas fisiológicas e índices conductuales. En términos generales, la atención se ha centrado en el momento de ocurrencia de las distintas formas de regulación a lo largo del proceso emocional. En este contexto se diferencian: a) estrategias de aparición temprana (focalizadas en los antecedentes), por ejemplo, aquellas que versan sobre el contexto, situación y significado atribuido a la fuente de activación, entre otras; y b) estrategias de aparición más tardía (focalizadas en la respuesta), por ejemplo, sobre los cambios somáticos experimentados una vez que la emoción se inició completamente.

En términos de que la pasión se caracteriza por un lado positivo y otro negativo, la RE de dicha emoción se volvió un tema de gran interés para Sánchez Aragón (2011) quien planeo realizar una medida que indica que la pasión puede ser regulada. Partiendo de esto, se diseñó y validó un instrumento psicométrico cuyo objetivo fuera medir las formas o estrategias de RE de la pasión romántica. Para ello, se trabajó con una muestra no probabilística por cuota, de 230 hombres y 257 mujeres adultos mexicanos de entre 18 y 56 años con una X de edad de 24.81 y con escolaridad de primaria a posgrado con moda de licenciatura que reportaron haber sentido pasión por alguien. Se llevó a cabo el proceso de validación dictado por Reyes Lagunes y García y Barragán (2008), el cual fue realizado en dos partes: uno para la sección Incrementar de la cual surgieron 5 factores que explican el 67.78% de la varianza, mientras que la sección Disminuir arrojó 7 factores que explican el 65.52% de la varianza. A ambas secciones y por factores se les aplicó un análisis de confiabilidad Alpha de Cronbach y se obtuvieron entre .78 y .99 para la sección de incrementar y entre .78 y .96 para la sección de decrementar (Sánchez Aragón, 2011).

Además Sánchez Aragón (2011) encontró en los datos de dicha investigación diferencias sexuales significativas, las cuales señalan que las mujeres tienden a usar más la seducción que sus contrapartes masculinas, mientras que ellos utilizan principalmente estrategias de

decremento de la pasión como lo son el desgane, ser racional, jugar, bajar el ritmo y distraerse.

Los factores que se encontraron para dicha investigación se muestran a continuación:
Para el incremento de la pasión se obtuvieron cinco grupos de estrategias:

1. Seducir que incluye estrategias como: excitar, acariciar, besar, complacer, atender.
2. Ser Perverso que comprende cuestiones como masturbar, morder, pellizcar, hacer cosas en vía pública –entre otras-.
3. Fantasear que implica pensar que es una aventura, fantasear, imaginar que no hay nadie más en el momento preciso.
4. Incitar, es decir, gemir, expresar mi disfrute en la cara, quitarme la ropa.
5. Concentrar que abarca cosas como no pensar en otra cosa, olvidarme de todo lo que pasa a mí alrededor, etc.

Para el decremento de la pasión se identificaron las siguientes estrategias:

1. Mostrar desinterés incluye conductas como decirle que no me sentía bien haciéndolo, detenerme, resistirme, preocuparme por el tiempo, etc.
2. Racionalizar que comprende cosas como pensar las cosas con calma, pensar más y sentir menos, controlar mis impulsos –entre otras-.
3. Consumar contiene artes como saciar nuestros instintos, llegar al orgasmo, etc.
4. Bajar el ritmo envuelve formas como relajarse, moverme más lento y respirar profundo.
5. Restringirse encierra cosas como pensar en Dios, pensar que no era correcto lo que se estaba haciendo, etc.
6. Jugar que tiene que ver con jugar, bromear o platicar durante el evento pasional.
7. Distraerse que incluye apartar su atención de la situación, hacer otras cosas y desconcentrarse.

Estas estrategias de RE de incremento y disminución de la pasión, así como una adecuada comunicación de dicha emoción, pueden propiciar que haya una satisfacción sexual con la pareja, es por esto que en el siguiente capítulo se aborda este tema, el cual es relevante al funcionamiento de la relación.

CAPÍTULO 4 SATISFACCIÓN SEXUAL

*“El sexo es una trampa de la naturaleza para no
extinguirse”.*

– Friedrich Nietzsche.

El amor romántico y la sexualidad no fueron siempre importantes para las relaciones de pareja. En épocas anteriores al siglo XVI el término sexualidad no se usaba, entendida en tanto constitución de la vida de un individuo relacionada con el sexo, funciones o deseos.

El griego antiguo y el latín medieval ni siquiera tienen palabras que signifiquen sexo o sexual (Wiesner-Hanks, 2001). Antes de la edad moderna el amor y la sexualidad no eran prerequisites para el matrimonio, en tanto que actualmente hay evidencia de que, de manera creciente, matrimonio y amor son covariantes importantes, al menos en las sociedades occidentales (Zubieta, 2001). En cuanto a la satisfacción sexual, desde una perspectiva evolutiva parece coherente que la experiencia erótica esté estrechamente relacionada con la vinculación afectiva (Ortiz Baron, Gómez & Apodaca, 2002).

Tomando en cuenta la relevancia del tema, es importante hacer un análisis de algunas concepciones que han dado varios autores acerca de la satisfacción sexual, para poder comprender mejor el término.

4.1 Definiciones de Satisfacción Sexual.

- ❖ Sánchez (1993) considera que la satisfacción sexual depende de dos componentes fundamentales: el factor orgánico relacionado con la anatomía y fisiología corporal y el factor psicológico producto de la cultura y del medio espacial y temporal donde la persona se desarrolla.
- ❖ Para Polanco (1998), la satisfacción sexual se relaciona con la flexibilidad de roles dentro de la relación de pareja y con la congruencia entre los roles ideal y actual en la relación sexual. Para lograr una vida sexual satisfactoria los hombres necesitan lo mismo que las mujeres: autoconocimiento, opiniones, técnica, honestidad y amor.
- ❖ Para Álvarez-Gayou (1998) la satisfacción sexual involucra una evaluación subjetiva de la conducta sexual propia de la pareja. La satisfacción sexual se relaciona directamente con la flexibilidad y congruencia de roles (ideales y/o reales) establecidos entre la pareja. Los hombres y las mujeres, no son diferentes en cuanto a

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

las necesidades que requieren satisfacer, en consecuencia requieren de los mismos elementos para lograr una vida sexual satisfactoria.

- ❖ La satisfacción sexual se refiere a la percepción y evaluación que una persona hace de su vida sexual con base en aspectos como la frecuencia de los encuentros sexuales, satisfacción de sus necesidades, estilo de comunicación en pareja, tipo de actividad sexual realizada, cumplimiento de expectativas y satisfacción con su relación en pareja en general (Reyes Domínguez, Díaz Loving & Rivera Aragón, 1998).
- ❖ Según Martínez (2002), la satisfacción sexual es un término multifactorial, y aún existen inconsistencias sobre su significado. La mayoría de las personas, incluidas las que poseen conocimientos vastos sobre sexualidad, suponen que el orgasmo es *per se* placentero y que este gozo es equivalente a la satisfacción sexual. Esto no siempre es así. Sea como fuere, según argumenta Ehrenfeld (1989) el núcleo de las discusiones sobre el placer lo constituye la experiencia orgásmica.
- ❖ La sexualidad es más que procreación, es también diálogo físico, comunicación y actividad lúdica que sirve para unir a la pareja (Medina, 2004, en por Morales, 2004), presente desde la concepción hasta la muerte (O.M.S., 2006), y su satisfacción es resultado de la valoración de los grados de complacencia resultantes del involucramiento sexual con una o varias parejas sexuales (Britos, 2006).

4.2 Satisfacción sexual y comunicación.

La satisfacción sexual tiene componentes biopsicosociales, producto de la anatomía y fisiología corporal, de la cultura y del medio donde se desarrolla el individuo. Por lo anterior, existe una compleja relación entre la comunicación y la satisfacción sexual, por tanto dicha relación se ve influenciada por las características personales de los miembros de la pareja y las características propias de la relación; en algunos casos la comunicación entre la pareja acerca de las cuestiones sexuales será inhibida por estas últimas, es por ello que tanto hombres como mujeres reconocen la importancia de la comunicación acerca de la sexualidad (Uribe; et al,2011).

Es relevante retomar el estudio de la sexualidad como parte del comportamiento humano, enfatizando en la satisfacción sexual que se alcance con la pareja y la comunicación de las necesidades de dicha complacencia. Además, es importante considerar que la satisfacción sexual puede abarcar múltiples significados para las personas, dependiendo de sus experiencias vividas y su subjetividad.

Diferentes estudios destacan la influencia que ejerce la comunicación en la satisfacción sexual, por ejemplo; Álvarez-Gayou, Honold y Millán (2006) mencionan que existe un fuerte vínculo entre la comunicación y la satisfacción sexual. Hallaron que ambos sexos atribuyen una notoria importancia a diferentes aspectos emocionales para el logro de la satisfacción sexual; el amor y la comunicación parecen ser igualmente relevantes para ambos géneros y se le otorga menor peso a los aspectos físicos. Entre los factores que determinan la satisfacción sexual en hombres y mujeres mexicanos se encuentra el factor Comunicación, que hace referencia a “la expresión de los propios sentimientos y a la percepción de los sentimientos del otro u otra.

De la misma forma Walen y Roth en 1987 (Hyde, Olivares & Padilla, 2006), Pérez Correa (2002) indican que el placer sexual proporciona unión en la pareja, siendo la percepción y evaluación subjetiva de la actitud de complacencia producida por determinadas conductas sexuales, lo que impactará en ambos géneros produciendo consecutivamente el proceso de excitación y por lo tanto, proporcionando una experiencia sexual satisfactoria a la díada; por su parte, Lozano y Vergo (2008), refieren que los hombres y las mujeres difieren en la percepción e importancia de diversos aspectos emocionales que contribuyen a la satisfacción sexual, coincidiendo únicamente en la relevancia de la comunicación y el amor.

Por su parte Davis et al. (2006), elaboraron la hipótesis de que la inseguridad se asocia con insatisfacción sexual e inhibe la mediación de la comunicación de necesidades sexuales, los resultados en general afirman la hipótesis prevista y las pruebas adicionales en relación con las asociaciones entre el estilo de apego, la comunicación y la satisfacción sexual.

4.3 Estudios acerca de diferencias sexuales en satisfacción sexual.

Es incuestionable el impacto que ejercen las cuestiones de género sobre la sexualidad humana; de tal manera que las diferencias biológico-sexuales que existen entre la mujer y el hombre, conducen a la construcción simbólica de significados que determinan comportamientos que dirigen el complejo e intrincado sistema de relaciones interpersonales. Visto de esta manera se puede señalar que el género, limita y estereotipa los patrones de conducta de manera desigual e inequitativa entre la mujer y el hombre, son precisamente estas diferencias y discrepancias las que impactan de manera importante en la relación y satisfacción sexual de la pareja (Lamas, 2001).

La investigación psicosocial define una relación compleja entre la satisfacción sexual de las mujeres y sus características personales, así como las características de su relación de pareja, incluida la comunicación en dicha relación. Por su parte, Skogerbo y Traeena (2008), reafirman la relación entre la comunicación de las necesidades sexuales con la satisfacción sexual, al estudiar la prevalencia de tener relaciones sexuales sólo para satisfacer a la pareja, es decir, experimentar la relación entre el “deber sexual” y la comunicación inter personal acerca de las cuestiones sexuales; los resultados obtenidos muestran que la mayoría de las mujeres (59%) y el 28% de los hombres informaron haber tenido relaciones sexuales solo por satisfacer a su pareja. En las mujeres hubo una asociación entre el sexo y la comunicación con la pareja acerca de lo sexual y de las propias necesidades sexuales. En los hombres que presentaban reducción del deseo sexual se mostraba una asociación con la comunicación de lo que les agrada y no sexualmente y de las fantasías sexuales. Los hombres con problemas parecen tener deseo de comunicar a su pareja aspectos de su sexualidad, mientras que las mujeres no parecen hablar con su pareja sobre sus necesidades sexuales.

Los hombres proporcionan gran importancia al orgasmo como referente de su satisfacción sexual; argumentando que si no lo experimentan, la relación sexual no es satisfactoria. Lo ven como la eyaculación misma; además coinciden 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 mencionan no saber si su pareja presenta orgasmos. 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. Su satisfacción está ligada a la calidad de la relación con el compañero, al amor, al afecto, a la ternura, a la comprensión, a la seguridad, al ambiente, a las caricias. De esta manera, los significados de satisfacción en hombres y mujeres difieren en gran medida por las discrepancias intragenero (Valdés, Sapién & Córdoba, 2004).

García Rodríguez (2005) estudio qué conforma la satisfacción sexual de hombres y mujeres mexicanos, y observo dos dimensiones que integran la satisfacción sexual: excitación-placer e intimidad-amor. Los hombres valoran más la primera dimensión y las mujeres la segunda, aunque mujeres y hombres consideran que ambas deberían estar presentes para una verdadera satisfacción.

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 sexo. 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).

Por su parte las mujeres calificaron 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; aunado a esto Kilser y Christopher (2008) destacan la existencia de una relación entre la reciprocidad sexual y la satisfacción, la cual es más fuerte para las mujeres solteras en comparación con los hombres en el mismo estado civil. En otra investigación se encontró que los más fuertes predictores de la satisfacción sexual son el interés en el sexo y la frecuencia de las relaciones sexuales, en ambos géneros (Cheung et al. 2008).

En 2008 Reiter y Gee asociaron positivamente los niveles más altos de comunicación abierta con la satisfacción y con menores niveles de angustia. El estudio realizado por Hayes et al. (2008), lanzó deducciones asociando una menor probabilidad de un bajo deseo sexual en

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

aquellas mujeres satisfechas sexualmente o que le dan mayor importancia a la relación sexual, esto último también se relaciona con una mayor excitación en las mujeres, finalmente la angustia sexual se afilió inversamente con una mejor comunicación de las necesidades sexuales.

Es por esto que la satisfacción sexual se presenta como un componente central en la relación de pareja, y se ve como un fenómeno integrado por diversos factores como la comunicación emocional, la intimidad, entre otros, y al ser ligada con otros componentes, como las fases de la pasión y la RE, puede llegar a describir la manera en que reacciona una persona al sentirse ya sea satisfecha o insatisfecha, lo cual se pretende indagar en la presente investigación.

MÉTODO

Justificación.

Tanto en la vida del ser humano como en sus relaciones interpersonales, las emociones son cruciales para entender cómo los individuos se comportan. Las relaciones de pareja representan uno de los principales contextos tanto para experimentar como para expresar emociones (Andersen y Guerrero, 1998; Berscheid, 1983; Laurenceau, Troy y Carver, 2005, en Valor-Segura, 2010). La comunicación emocional y la regulación de las emociones son herramientas básicas para el bienestar de la relación (Sánchez Aragón, 2011). Dentro de las emociones de la relación de pareja, se encuentra la pasión, la cual se define como un estado de intenso anhelo de unión con la pareja (Hatfield y Rapson, 1993). Por lo tanto es importante conocer la comunicación emocional de la pasión entre los miembros de la diada, ya que es vista como una señal del amor entre ellos, aunque otros la ven como sentimientos que rodean a la atracción y la excitación sexual (Sánchez Aragón, 2011), y por el hecho de ser una emoción tan intensa y relevante al funcionamiento de la relación, se vuelve interesante conocer las estrategias de regulación emocional utilizadas tanto para incrementar como disminuir su posibilidad, lo que repercutirá en las fases del amor pasional, ya que al considerar el lado positivo y el negativo de la pasión, se hace evidente la vulnerabilidad de los seres humanos ante dicha experiencia emocional, la que va del bienestar a la desesperanza (Sánchez Aragón, 2009).

La satisfacción sexual es un elemento estrechamente ligado con la pasión, y se define como la percepción y evaluación que una persona hace de su vida sexual con base en ciertos aspectos (Reyes Domínguez, Díaz Loving & Rivera Aragón, 1998). Algunos de los aspectos que pueden favorecer que una persona se encuentre sexualmente satisfecha podrían ser la comunicación emocional de la pasión, la regulación emocional de la pasión y fases de la pasión, por lo tanto es relevante estudiar e indagar la relación de dichas variables, para ver su impacto directo con la satisfacción sexual, ya que no hay muchos estudios han abordado dicha relación, y podría ser una pertinente aportación al conocimiento en el campo de las relaciones de pareja y las emociones.

Planteamiento del Problema u Objetivo General.

El propósito de la presente investigación fue conocer los efectos de la comunicación emocional de la pasión y las estrategias de regulación emocional de la pasión en las fases de la pasión romántica (Atracción, Enamoramiento, Amor Obsesivo, Amor Desesperado) y la satisfacción sexual en parejas románticas.

Objetivos Particulares.

1. Identificar las diferencias entre hombres y mujeres de distintos tiempos en la relación en cuanto a la comunicación emocional de la pasión, las estrategias de regulación emocional de la pasión, las fases de la pasión y la satisfacción sexual con la relación de pareja.
2. Explorar el grado de asociación entre la comunicación emocional de la pasión, las estrategias de regulación emocional de la pasión, las fases de la pasión y la satisfacción sexual con la relación en la pareja.
3. Conocer los efectos diferenciales por sexo en el nivel de predicción de la comunicación emocional y fases de la pasión en las estrategias de regulación emocional de la pasión y a su vez en la satisfacción sexual.
4. Conocer los efectos diferenciales por sexo en el nivel de predicción de la comunicación emocional y las fases de la pasión en las estrategias de regulación emocional de la pasión de la persona A en la satisfacción sexual con la relación de la persona B.

Variables.

Interventoras:

- ❖ Comunicación emocional de la pasión.
- ❖ Estrategias de regulación emocional de la pasión.
- ❖ Fases de la pasión.

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

- ❖ Satisfacción sexual.

Clasificación:

- ❖ Sexo.
- ❖ Tiempo en la relación.

Definiciones Conceptuales.

Comunicación emocional de la pasión: Se define como aquellos mensajes sutiles y abiertos que emite un miembro de la pareja al otro (participante) que le hacen sentirse erotizado, excitado o apasionado, ejemplos de estos son: hacer sugerencias sexuales, crear un ambiente sensual, contar fantasías, mostrar el cuerpo desnudo, besar, acariciar y abrazar en formas cada vez más intensas (Sánchez Aragón, 2012).

Estrategias de regulación emocional de la pasión: Se refiere a las formas o tácticas que las personas usan con el propósito de incrementar o decrementar su pasión romántica, por ejemplo seducir o distraerse respectivamente (Sánchez Aragón, 2011).

Fases de la pasión: Se refiere a que la pasión se da dentro de un continuo que va desde la Atracción hasta el Amor Desesperado, pasando por el Enamoramiento y el Amor Obsesivo (Sánchez Aragón, 2007a):

Atracción, se define como la felicidad, goce, emoción, ilusión, plenitud sentida ante el pensamiento o presencia de la persona por la cual se siente enamoramiento; además de plantear lo placentero de satisfacer sus necesidades mutuas, compartir actividades, conocerse y cuidarse.

Enamoramiento, es conceptualizado como el deseo intenso por explorar, tocar, relacionarse sexualmente, en donde el fantasear e inquietarse por la posibilidad de ver a la persona estimulan la sensualidad y el antojo.

Amor Obsesivo, concentra la necesidad, angustia, inseguridad, tristeza, idea de fracaso, intranquilidad, sufrimiento, invalidez, descontrol y sensación de urgencia de ver a la personas que se experimenta ante el alejamiento o separación del ser amado.

Amor Desesperado, se refieren a la búsqueda persistente de interacción con el objeto de amor, incluyendo estrategias de persecución, obligarle a hacerle compañía, acorralarle, imponiéndole su presencia, comprometiéndole a compartir espacios, presionándole, bromeándole sobre temas sexuales con el fin de impedir que algo se interponga entre ellos y así lograr la atención o correspondencia.

Satisfacción sexual: Se refiere a la percepción y evaluación que una persona hace de su vida sexual con base en ciertos aspectos, como la frecuencia de los encuentros sexuales, satisfacción de sus necesidades, estilo de comunicación en pareja, tipo de actividad sexual realizada, cumplimiento de expectativas y satisfacción con su relación en pareja en general (Reyes Domínguez, Díaz Loving & Rivera Aragón, 1998).

Sexo: Condición orgánica, masculina o femenina, de los animales y las plantas (Diccionario de la Real Academia Española, 2012).

Tiempo en la relación: Tiempo que dura o que transcurre entre el comienzo y el fin de una relación, ya sea dado en días, meses o años (Diccionario de la Real Academia Española, 2012).

Definiciones Operacionales.

Comunicación Emocional de la Pasión: Se refiere a los puntajes obtenidos en la escala de Comunicación Emocional de la pasión (Sánchez Aragón, 2012).

Estrategias de Regulación Emocional de la Pasión: Hace referencia a los resultados obtenidos en la prueba de Regulación Emocional de la Pasión (Sánchez Aragón, 2011).

Satisfacción Sexual: Está representada con los puntajes obtenidos en el Índice de Satisfacción Sexual de Hudson (1997) adaptado en México por Sánchez Aragón (2008).

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

Sexo: Estará dada por la respuesta que refiera cada participante al respecto de su sexo biológico.

Tiempo en la Relación: Estará dado por la respuesta que cada participante otorgue al respecto del tiempo en su relación de pareja actual.

Hipótesis Conceptual, de Trabajo.

1. No habrá diferencias significativas entre hombres y mujeres de distintos tiempos en la relación en cuanto a su comunicación emocional de la pasión y, su regulación emocional de la pasión.
2. No habrá diferencias significativas entre hombres y mujeres de distintos tiempos en la relación en cuanto a su comunicación emocional de la pasión y su regulación emocional de la pasión como predictores de su satisfacción sexual.
3. Mientras más alta sea la comunicación emocional de la pasión, mayor será la satisfacción sexual.
4. A más uso de estrategias de incremento de la pasión, mayor será la satisfacción sexual.

Participantes.

Se trabajó con una muestra no probabilística por cuotas de 204 personas (agrupadas en parejas) adultas, mexicanas, voluntarias, las cuales reportaron tener una relación romántica heterosexual.

La edad de los participantes de la muestra para esta investigación fue de los 18 a los 32 años, con una media de 22.58 y una moda de 20 años. En relación a la escolaridad, el 30% (60 participantes) contaban con estudios de bachillerato, el 70% refieren tener estudios de licenciatura (143 participantes), y el 0.5% (1 participante) estudios de posgrado. En cuanto al tiempo en la relación, estos variaron desde los 8 meses hasta 256, con una media de 42 meses

y una moda de 12 meses. En lo que respecta al estado civil, el 68% de la muestra refirió estar soltero (140 participantes), el 17% menciona estar casado (34 participantes), y el 15% vivir en unión libre (30 participantes).

Instrumentos.

❖ **Escala de Comunicación Emocional de las Relaciones Románticas** (Sánchez Aragón, 2012). Que consta de 97 ítems en formato de respuesta tipo Likert pictórico que evalúa la comunicación emocional percibida al respecto de las emociones de: amor-felicidad, pasión, celos, miedo, tristeza, enojo, sorpresa positiva, sorpresa negativa. De estos factores, se utilizará únicamente el de pasión que se compone de 17 reactivos y cuyo coeficiente alpha de Cronbach es de .93, la media es de 2.80 y su DE de .75. Su validez de constructo fue obtenida por medio de un análisis factorial que mostró congruencia en el contenido de los factores. A continuación se muestran algunos reactivos que ejemplifican dicha escala:

1. Si mi pareja me acaricia el cuerpo



2. Cuando mi pareja me abraza sugiriéndome que quiere algo más



3. Cuando mi pareja y yo hacemos el amor



4. Cuando entre mi pareja y yo se va intensificando el momento

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.



5. Si mi pareja me besa intensamente



- ❖ **Escala de Regulación Emocional de la Pasión Romántica** (Sánchez Aragón, 2011) que consta de un total de 99 reactivos en formato tipo Likert pictórica (Reyes Lagunes, 1993) que señala qué tanto se realiza cada una de las estrategias presentadas para: incrementar (sección con 59 reactivos) o decrementar (40 reactivos). La primera sección se compone de 5 factores: seducir (p.e. excitarlo), perversión (p.e. rasguñar), fantasear (p.e. sentir que es lo prohibido), incitar (p.e. gemir) y concentrar (no pensar, solo sentir) con coeficientes alpha de Cronbach de entre .61 y .99. La segunda sección tiene 8 factores: desgane (p.e. inventar un pretexto para irme), racionalizar (p.e. pensar en las consecuencias), bajar el ritmo (p.e. moverme más lento), consumir (p.e. llegar al orgasmo), desconcentrarse (p.e. preocuparme por el tiempo), restricción (p.e. pensar en Dios), jugueteo (p.e. bromear) y distracción (p.e. distraerme) con coeficientes alpha de Cronbach entre .56 y .96. Su validez fue obtenida por medio de un análisis factorial por sección que explican el 67.78% y el 65.52% de la varianza.

PARA INCREMENTAR LA INTENSIDAD DE LA PASIÓN.	
1	Fantasear
2	Imaginar que no hay nadie más
3	Sentir que es prohibido

4	Pensar que es una aventura
5	Disfrutar el momento

PARA DISMINUIR LA INTENSIDAD DE LA PASIÓN.	
1	Desconcentrarme
2	Pensar en otra cosa
3	Pensar que alguien podía llegar
4	Pensar en mis responsabilidades
5	Pensar en Dios

❖ **Escala de Satisfacción Sexual.** Para medir esta variable se empleó el Índice de Satisfacción Sexual de Hudson (1997) adaptado en México por Sánchez Aragón (2008), el cual cuenta con 25 reactivos en formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos que indican grados de acuerdo y que están encargados de evaluar la calidad del intercambio sexual mediante cuatro áreas principales: gozo sexual ($\alpha = 0.91$) con 10 reactivos, aburrimientos sexual ($\alpha = 0.77$) con 8 reactivos, evasión sexual ($\alpha = 0.71$) con 4 reactivos y presión sexual ($\alpha = 0.64$) con 3 reactivos. En la siguiente tabla se muestran algunos ejemplos de reactivos de la escala:

Gozo Sexual ($\alpha=0.91$)	<ul style="list-style-type: none"> • Nuestra vida sexual es muy excitante. • Disfruto de las técnicas sexuales que mi pareja usa o le gustan. • Mi pareja es un maravilloso compañero sexual. • Siento que nuestra vida sexual contribuye al éxito de
---------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

	<p>nuestra relación.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mi pareja es muy sensible a mis necesidades y deseos sexuales.
<p>Aburrimiento Sexual ($\alpha=.77$)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando tenemos sexo es demasiado apresurado y urge terminarlo. • Siento que mi vida sexual carece de calidad • Mi pareja no me satisface sexualmente. • Siento que mi vida sexual es aburrida.
<p>Evasión Sexual ($\alpha=.61$)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mi pareja es demasiado tosco cuando tenemos sexo. • Mi pareja no quiere tener relaciones sexuales cuando yo quiero. • Mi pareja parece evitar todo contacto sexual conmigo.
<p>Presión Sexual ($\alpha=.74$)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El sexo con mi pareja se ha vuelto una tarea para mí • Siento que mi pareja quiere demasiado sexo de mi parte. • Mi pareja habla demasiado de sexo. • Trato de evitar todo contacto sexual con mi pareja

❖ **Versión corta de la Escala Multifásica del Amor Pasional** (Sánchez Aragón, 2007).

Dicha prueba es un auto-reporte conformado por 30 reactivos en formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos (1=*Totalmente en desacuerdo* a 5=*Totalmente de acuerdo*); a través de los cuales se evalúa en qué fase del continuo del amor pasional se sitúa cada individuo. La escala se compone de cuatro factores: Atracción, Enamoramiento, Amor Obsesivo y Amor Desesperado.



ATRACCIÓN $\alpha= .64$
Mi pareja y yo nos complementamos.
Me causa felicidad hacer planes con mi pareja.
Me enamora mi pareja.
Cuando estoy con mi pareja soy la persona más feliz del mundo.
Adoro a mi pareja.
ENAMORAMIENTO $\alpha= .79$

Se me antoja mi pareja.
Explorar el cuerpo de mi pareja me excita.
Fantaseo con mi pareja.
En la presencia de mi pareja anhelo tocarlo(a) y ser tocado(a).
Deseo intensamente a mi pareja.
AMOR OBSESIVO $\alpha = .85$
No estoy tranquilo si no sé dónde está mi pareja todo el tiempo.
Cuando no veo frecuentemente a mi pareja pierdo el sueño.
Tengo una necesidad fuera de lo normal de estar con mi pareja.
A veces no puedo hacer mi vida normal por estar pensando en mi pareja.
Me causa ansiedad estar separado (a) de mi pareja.
AMOR DESESPERADO $\alpha = .74$
Siento que mi pareja no me corresponde porque no se ha dado cuenta de que me ama.
Investigo la forma de seducir a mi pareja cualquier costo.
Perseguir a mi pareja es la única forma de obtener contacto con él/ella.
Insisto en tener encuentros con mi pareja aunque él/ella dude en aceptar.
Aunque mi pareja no quiera yo hago todo lo posible por estar con él/ella.

Procedimiento de aplicación.

- ✓ Se aplicó el instrumento en varios lugares públicos, en la zona sur de la Ciudad de México, a parejas de personas adultas que voluntariamente decidieron participar en el estudio, haciendo énfasis en que los datos se utilizarían de manera estadística, anónima y confidencial, y únicamente con fines de investigación.
- ✓ Se creó una base de datos en el Programa Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS) y se llevó a cabo la captura de los instrumentos, para después poder realizar los análisis de datos pertinentes, que ayudaron a resolver cada uno de los objetivos previamente planteados.

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

Análisis de Datos.

Para responder a los objetivos particulares planteados al inicio del método, se realizaron los siguientes análisis estadísticos:

1. Análisis de frecuencias y medidas de tendencia central para el estudio de los datos sociodemográficos.
2. Análisis de confiabilidad Alpha de Cronbach para estimar la confiabilidad de los instrumentos utilizados para la muestra de esta investigación en particular.
3. Análisis de varianza para conocer las diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres de distintos tiempos en la relación, en torno a las variables interventoras.
4. Correlación Producto-Momento de Pearson para conocer la relación en las variables interventoras en la muestra.
5. Regresión lineal para identificar el carácter predictivo de la variable: comunicación emocional de la pasión en las estrategias de regulación emocional de la pasión y de ésta sobre la satisfacción con la relación de pareja en hombres y mujeres.

RESULTADOS

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

Inicialmente y previo a responder a los objetivos planteados en esta investigación, se realizaron análisis de confiabilidad para cada uno de los factores de las escalas aplicadas, con el fin de dejar los factores iniciales de las pruebas o modificarlos si era necesario, para que los niveles de confiabilidad de las escalas fueran aceptables. A continuación se presenta una tabla comparativa en la cual se muestran dichos coeficientes del estudio original y los de la muestra del presente estudio. (ver Tabla 1).

Tabla 1. Coeficientes de confiabilidad α de Cronbach.

Factor	α Investigación original	α Presente estudio	No. de reactivos que salieron
Comunicación Emocional			
Comunicación Emocional de la Pasión	.93	.89	0
Regulación Emocional de la Pasión			
Seducir	.99	.95	0
Perversión	.89	.87	0
Fantasear	.61	.81	1
Incitar	.68	.73	0
Concentrar	.76	.74	1
Desgane	.96	.92	0
Racionalizar	.85	.87	0
Bajar el ritmo	.85	.88	0
Consumar	.89	.86	0
Desconcentrarse	.78	.81	0
Restricción	.80	.81	0
Jugueteo	.77	.87	0

Distracción	.56	.71	0
Fases de la Pasión			
Atracción	.64	.82	0
Enamoramiento	.79	.85	0
Amor Obsesivo	.85	.93	0
Amor Desesperado	.74	.81	0
Satisfacción Sexual			
Gozo Sexual	.91	.91	0
Aburrimiento Sexual	.77	.88	0
Evasión Sexual	.61	.84	0
Presión Sexual	.74	.74	0

Como se puede apreciar en la tabla 1, sólo fue necesario eliminar dos reactivos, ambos de los factores “fantasear” y “concentrar” de la escala de Regulación Emocional de la Pasión, los demás factores mantuvieron sus confiabilidades en un rango aceptable, es decir, mayores a .70, lo cual indica que todos los factores de las escalas utilizadas para esta muestra fueron altamente estables y consistentes.

Para responder el primer objetivo de este estudio: identificar las diferencias entre hombres y mujeres de distintos tiempos en la relación en cuanto a la comunicación emocional de la pasión, las estrategias de regulación emocional de la pasión, las fases de la pasión y la satisfacción con la relación de pareja, se realizaron análisis de varianza (ANOVA) tanto como por efectos principales como por interacción. Cabe aclarar que no para todas las variables involucradas hubo diferencias, en las tablas 2, 3 y 4, se muestran las que fueron estadísticamente significativas.

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

En la tabla 2 se observa que, en cuanto a diferencias por sexo se puede decir que la variable de Comunicación Emocional de la Pasión resultó significativa, y refleja que los hombres sienten más pasión a partir de lo que su pareja les comunica.

En esta misma tabla se muestra que en cuanto a las diferencias sexuales y los factores de la escala de Regulación Emocional de la Pasión se puede observar que para el incremento de la pasión, dos factores resultaron significativos: **Fantasear** (sentir que es prohibido, pensar que es una aventura, besarlo más, complacerlo) y **Perversión** (hacerle sexo oral, pellizcarlo), y ambos tuvieron mayores puntajes en hombres que en mujeres, lo cual indica que los hombres suelen realizar más este tipo de conductas relacionadas con la pasión que las mujeres. En cuanto al decremento de la pasión se presentaron diferencias significativas para tres factores: **Desconcentrarse** (pensar en otra cosa), **Jugueteo** (bromear, platicar) y **Desgane** (perder el interés, decir que estoy cansado), y para los tres factores las mujeres tuvieron puntajes más altos que los hombres, lo cual indica que ellas suelen utilizar estas estrategias para decrementar su experiencia pasional más que los hombres.

Con relación en las diferencias sexuales y las fases de la pasión, los resultados arrojan que son estadísticamente significativos tres de los cuatro factores de esta escala. En cuanto a **Enamoramiento** (se me antoja mi pareja, deseo intensamente a mi pareja) los hombres puntúan más alto, es decir, tienen más elementos que favorecen dicho factor. En cuanto a los factores negativos del continuo de fases de la pasión, encontramos significativos tanto al **Amor Obsesivo** (la vida sin mi pareja no vale la pena), y al **Amor Desesperado** (debo de tener a mi pareja de cualquier forma) también se observa que los hombres suelen presentarlas características relacionadas con dichos factores.

Con respecto a las diferencias sexuales en la satisfacción sexual percibida, se encontró que los cuatro factores de dicha escala son estadísticamente significativos; en las cuatro escalas: **Gozo Sexual** (siento que mi pareja disfruta nuestra vida sexual), **Aburrimiento** (siento que mi vida sexual carece de calidad) **Evasión** (mi pareja es demasiado tosca cuando tenemos sexo) y **Presión** (mi pareja habla demasiado de sexo), los hombres nuevamente son los que tienen puntuaciones más elevadas, lo cual deja ver que a la vez son quienes sienten

más gozo sexual pero también son quienes sienten más aburrimiento, y experimentan mayor presión y evasión. (ver Tabla 2).

Tabla 2. Diferencias por sexo de acuerdo al análisis de varianza (ANOVA)

Escala	Factor	Mujeres	Hombres	F, p
Comunicación Emocional	Comunicación Emocional de la Pasión	2.52	2.74	F (1/188)= 6.145; p= .014
	Fantasear	3.24	3.89	F (1/188)= 23.110; p= .000
Regulación Emocional	Perversión	3.70	3.96	F (1/199)= 4.856; p= .029
	Desconcentrarse	3.46	2.89	F (1/199)= 13.329; p= .000
	Jugueteo	3.43	3.06	F (1/199)= 4.035; p= 0.046
	Desgane	2.91	2.47	F (1/201)= 8.698; p= 0.004
Fases de la Pasión		3.11	3.64	F (1/192)= 12.688; p= .000
	Enamoramiento	2.11	2.89	F (1/192)= 29.152; p= .000
	Amor Obsesivo	2.19	2.90	F (1/192)= 26.037; p= .000
	Amor Desesperado			
Satisfacción Sexual	Gozo Sexual	3.74	3.99	F (1/188)= 3.924; p= .049
	Aburrimiento	1.91	2.63	F (1/188)= 18.056; p= .000

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

Evasión	1.82	2.78	F (1/188)= 33.900; p= .000
Presión	2.20	2.98	F (1/188)= 28.205; p= .000

La tabla 3 indica las diferencias por tiempo en la relación, para lo cual se realizaron tres cortes y así forman tres grupos equivalentes en cuanto al número de participantes. Las diferencias significativas solo se encontraron en la Escala de RE de la Pasión. Así, para el Incremento de la Pasión, se observa que tanto los factores Seducir como Perversión tienen puntajes significativos que señalan que estas dos estrategias se dan con mayor frecuencia en los primeros meses de relación, y van decreciendo conforme pasa el tiempo, ya que los puntajes más bajos se dieron en el mayor tiempo de relación.

En cuanto a las estrategias de decremento, se muestra que las dos subescalas significativas fueron Desconcentrarse y Bajar ritmo. En desconcentrarse se puede observar que en los primeros meses de relación suelen desconcentrarse más, después los que estaban a la mitad se desconcentraban menos, y los que tenían más tiempo en la relación se desconcentraban aún más que el primer grupo. Con relación en Bajar el ritmo, se puede percatar de que en los primeros meses se dan más conductas relacionadas con este factor, como pueden ser moverse más lento o dejar de besar, y estas acciones van decreciendo conforme pasa el tiempo, no obstante las medias obtenidas superan la media teórica.

Tabla 3. Diferencias por tiempo en la relación de acuerdo al análisis de varianza (ANOVA)

Escala	Factor	Grupo 1 (8 meses -1 año)	Grupo 2 (2 -4 años)	Grupo 3 (5- 20 años)	F , p
	Seducir	4.38	4.23	4.06	F (2/188)= 3.284; p= .040
Regulación	Perversión	4.01	3.81	3.65	F (2/199)= 3.082; p= .048
Emocional	Desconcentrarse	3.42	3.21	3.86	F (2/199)= 4.264; p= .015
	Bajar el ritmo	3.43	3.18	2.94	F (2/199)= 3.153; p= .045

La tabla 4 refleja la interacción entre las variables sexo y tiempo en la relación, y muestra los efectos que resultaron estadísticamente significativos.

Se puede concluir que las variables que reflejan esta interacción de sexo y tiempo en la relación fueron la Comunicación Emocional de la Pasión, en donde se observa que en cuanto a lo que favorece la expresión pasional en las mujeres por lo que les comunican sus parejas, se nota que en el grupo 1 se da dicha comunicación, pero hay un incremento en el grupo 2, y en el grupo 3 decremanta significativamente. En cuanto a los hombres, ellos sienten más pasión a partir de lo que les comunican sus parejas en los primeros dos grupos, donde el tiempo de relación es menor, y se nota un incremento en el tercer grupo, en el cual hay más tiempo en la relación.

En cuanto a las Fases de la Pasión, se observa que para el factor Atracción (me enamora mi pareja, me emociona intensamente estar o pensar en mi pareja), las mujeres suelen sentirse más atraídas en los primeros meses de la relación, y conforme va pasando el tiempo, se nota un ligero decremento en dicha atracción. Los hombres en cambio, sienten menos atracción en los primeros meses de la relación, y dicha atracción va incrementando con el tiempo, y es mayor cuando se tiene más tiempo en la relación.

En lo que se refiere a la fase de Enamoramiento (explorar el cuerpo de mi pareja me excita, deseo intensamente a mi pareja), la tabla refleja en las mujeres lo mismo que en

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

atracción, las mujeres sienten más la fase de enamoramiento durante los primeros meses de relación, y conforme pasa el tiempo hay un leve decremento de en dicha fase incluso por debajo de la media teórica. En relación a los hombres, se observa que durante los primeros meses se da esta etapa de enamoramiento, después hay un ligero decremento y cuando hay más tiempo en la relación se refleja un notable incremento.

En cuanto al Amor Obsesivo (mi felicidad depende totalmente de mi pareja, no sé qué hacer si mi pareja no está conmigo), las mujeres reflejan que suelen estar más en esta etapa de Amor Obsesivo durante los primeros meses de relación y esto va decreciendo conforme pasa el tiempo. Los hombres en cambio, suelen estar en esta fase obsesiva al principio de la relación, después hay un decremento en dicha fase y después hay un incremento importante, lo que refleja que cuando más tiempo llevan en su relación tienden más a estar en la fase de amor Obsesivo.

En la escala de Satisfacción Sexual, en el factor de Gozo Sexual (siento que mi pareja disfruta nuestra vida sexual, el sexo es divertido para mi pareja y para mi) se observa que, en las mujeres, hay más gozo sexual durante los primeros meses de la relación, y va decreciendo con el paso del tiempo, a diferencia de los hombres en donde se observa un mayor gozo sexual en el grupo de más tiempo en la relación.

En cuanto al factor Presión (mi pareja habla demasiado de sexo), se observa el mismo comportamiento en las mujeres, es decir, hay más presión en los primeros meses de relación y dicha presión va decreciendo. En los hombres, hay más presión al principio de la relación, después disminuye un poco y al final aumenta considerablemente por lo que se sienten más presionados a medida de que pasa el tiempo (ver Tabla 4).

Tabla 4. Diferencias por interacción entre el sexo y el tiempo en la relación de acuerdo al análisis de varianza (ANOVA)

Escala	Factor	Mujeres			Hombres			F, p
		Grupo 1 (8 meses -1 año)	Grupo 2 (2 -4 años)	Grupo 3 (5- 20 años)	Grupo 1 (8 meses -1 año)	Grupo 2 (2 -4 años)	Grupo 3 (5- 20 años)	
Comunicación Emocional	Comunicación Emocional	2.56	2.61	2.33	2.78	2.57	2.84	F (2/188)= 3.178; p= .044
Fases de la Pasión	Atracción	3.95	3.78	3.49	3.77	3.82	4.15	F (2/192)= 4.409; p= .013
	Enamoramiento	3.49	2.96	2.92	3.59	3.39	3.92	F (2/192)= 3.452; p= .034
	Amor Obsesivo	2.37	2.01	1.96	2.80	2.56	3.24	F (2/192)= 3.699; p= .027
Satisfacción Sexual	Gozo Sexual	4.00	3.76	3.45	3.90	3.88	4.18	F (2/188)= 4.099; p= .018
	Presión	2.41	2.26	1.91	2.98	2.68	3.24	F (2/188)= 3.727; p= .026

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

Con relación en el segundo objetivo, se realizó una correlación producto-momento de Pearson para explorar el grado de asociación entre la comunicación emocional de la pasión, las estrategias de regulación emocional de la pasión, las fases de la pasión y la satisfacción sexual con la pareja.

En la tabla 5 se muestra que para el factor de Comunicación Emocional de la Pasión hay una relación significativa con algunos de los factores de las escalas de Regulación Emocional de la pasión, Fases de la Pasión y Satisfacción Sexual, las cuales se describirán a continuación:

En la medida que la pareja hace conductas que comuniquen y hagan sentir pasión al participante, este tenderá a incrementar su sentir mediante la Perversión (jugar, pellizcarlo, quitarle la ropa), el Fantaseo (disfrutar el momento, alargar el beso), el Incitar (expresar mi disfrute en la cara, gemir), el Seducir (decirle que lo quiero, hacerle sentir que lo amo) y el Concentrar (no pensar en otra cosa, concentrarme en lo que siente); y a decrementarla haciendo uso de tácticas como Distraerse (dejar que transcurra el tiempo, distraerme) y Racionalizar (racionalizar, pensar en las consecuencias).

En cuanto a la Escala de Fases de la pasión, la tabla muestra que en la medida en que la pareja tiene conductas que hacen sentir pasión al otro, éste se encontrará más en las fases de Enamoramiento (deseo intensamente a mi pareja, siento un deseo irresistible por mi pareja), Amor Desesperado (debo tener a mi pareja de cualquier forma, perseguir a mi pareja es la única forma de tener contacto con ella), Amor Obsesivo (me causa ansiedad estar separada de mi pareja, mi vida sin mi pareja no tiene sentido) y Atracción (mi pareja y yo nos complementamos, me enamora mi pareja).

Por último en esta tabla se observa que a más Comunicación Emocional de la Pasión más Gozo Sexual (nuestra vida sexual es excitante, el sexo es divertido para mi pareja y para mí), y habrá un decremento en la Presión (mi pareja habla demasiado de sexo, siento que mi pareja quiere demasiado sexo de mi parte) y en la Evasión (mi pareja es demasiado tosca cuando tenemos sexo, siento que nuestro sexo es sucio y desagradable) (ver Tabla 5).

Tabla 5. Correlaciones entre la Comunicación Emocional de la Pasión y los factores de las Escalas de Regulación Emocional de la Pasión, Fases de la pasión y Satisfacción Sexual.

Comunicación Emocional de la Pasión	
ESTRATEGIAS RE PASIÓN	
Perversión	.398**
Fantasear	.330**
Incitar	.318**
Seducir	.299**
Concentrar	.242**
Distracción	-.187*
Racionalizar	-.183*
FASES DE LA PASIÓN	
Enamoramiento	.287**
Amor Desesperado	.274**
Amor Obsesivo	.228**
Atracción	.207**
SATISFACCIÓN SEXUAL	
Gozo Sexual	.273**
Presión	-.233**
Evasión	-.204**

** Correlaciones significativas al .01

* Correlaciones significativas al .05

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

La tabla 6 señala las relaciones de las estrategias de RE, tanto para incrementar como para decrementar la pasión con las fases de la Pasión y los factores de la Escala de Satisfacción Sexual.

Se puede observar que para las Fases de la Pasión, en la medida que se está en la etapa de Atracción (cuando estoy con mi pareja soy la persona más feliz del mundo, adoro a mi pareja) habrá una tendencia a mostrar Seducción (expresar lo que me provoca, expresarle lo que deseaba) y Perversión (quitarle la ropa, hacer nuevas posiciones).

En la medida en que se encuentre en la fase de Enamoramiento (fantaseo con mi pareja), se darán conductas relacionadas con Fantasear (disfrutar el momento), Concentrar (concentrarme en lo que siente), Seducir (acercarlo más a mí), Perversión (masturbarlo, jugar) e Incitar (recordar otras ocasiones).

Mientras la persona se encuentre en la fase de Amor Obsesivo (tengo una necesidad fuera de lo norma de estar con mi pareja), habrá una tendencia a mostrar su sentir mediante estrategias como Fantasear (sentir que es prohibido) lo cual indica que se tiende a imaginar al objeto amado. Y esta misma fase la pasión correlaciona negativamente con las estrategias de decremento de la pasión: Desconcentrarse (pensar en otra cosa) Racionalizar (pensar en mis responsabilidades) Jugueteo (platicar) Bajar Ritmo (moverme más lento) y Consumar (saciar nuestros instintos).

Por último, cuando se está en la fase de Amor Desesperado (investigo la forma de seducir a mi pareja a cualquier costo) mayor será la conducta de Fantasear (imaginar que no hay nadie más) Concentrar (olvidarme de lo que pasa a mi alrededor) e Incitar (recordar otras ocasiones), y menor será el Desconcentrarse (pensar que alguien podía llegar), Racionalizar (pensar más y sentir menos), Jugueteo (bromear) y Consumar (llegar al orgasmo).

En lo que se refiere a las correlaciones entre las estrategias de RE de la Pasión y la Satisfacción Sexual, se observan los siguientes hallazgos:

Mientras se dé un mayor Gozo Sexual (nuestra vida sexual es muy excitante), el participante presentará más conductas de fantaseo (disfrutar el momento), de concentración (concentrarme en lo que siente), seducción (acariciarlo más), perversión (acariciar zonas que le exciten) incitar (expresar mi disfrute en la cara) y consumir (llegar al orgasmo).

En la medida en la que el participante fantasea (hacerle lo que le gusta), se desconcentra (preocuparme por el tiempo), racionalizar (pensar en las consecuencias), juguetea (platicar), baja el ritmo (descansar) y consume (llegar ambos al punto máximo), más, entonces significa que se sentirá más aburrido en lo sexual (siento que mi vida sexual carece de calidad).

En la medida en que el participante Fantasea (sentir que es prohibido) se concentra (pensar en otra cosa), no racionalizar (pensar más y sentir menos), no juguetea (jugar), no baja el ritmo (moverme más lento) y no consume (saciar nuestros instintos), se presentará una mayor evasión sexual (mi pareja parece evitar todo contacto sexual conmigo).

En la medida que el participante fantasea (disfrutar el momento), se concentra (concentrarme en lo que siente), es perverso (masturbarlo, jugar) incita (recordar otras ocasiones), no racionaliza (pensar las cosas con calma), no juguetea (bromear), no baja el Ritmo (moverme más lento) y no consume (llegar al orgasmo), habrá una tendencia a sentir mayor presión sexual (el sexo se ha vuelto una tarea para mí) (ver Tabla 6).

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

Tabla 6. Correlaciones entre la RE de la Pasión y los factores de las Escalas de Fases de la Pasión y Satisfacción Sexual.

	Fantasear	Concentrar	Seducir	Perversión	Incitar	Desconcentrarse	Racionalizar	Jugeteo	Bajar Ritmo	Consumar
Atracción			.320**	.158*						
Enamoramiento	.301**	.245**	.467**	.427**	.377**					
Amor Obsesivo	.331**					-.243**	-.269**	-.240**	-.163**	-.282**
Amor Desesperado	.356**	.155*			.174*	-.202**	-.228**	-.237**		-.195*
Gozo Sexual	.293**	.383**	.569**	.523**	.426**					.188*
Aburrimiento	.357**					-.314**	-.221**	-.258**	-.260**	-.313**
Evasión	.387**					-.342**	-.262**	-.201*	-.233**	-.295**
Presión	.428**	.210**		.208**	.241**	-.182*	-.170*	-.181*	-.184*	-.220**

** Correlaciones significativas al .01

* Correlaciones significativas al .05

La tabla 7 indica la relación de los factores de la Escala de Satisfacción Sexual con las fases de la Pasión, y se comportan de la siguiente manera:

En la medida en que el participante se encuentra en las fases de Atracción (mi pareja y yo nos complementamos), y Enamoramiento (deseo intensamente a mi pareja); se presentará un mayor gozo Sexual (el sexo es divertido para mi pareja y para mí).

A medida que el participante está en las etapas de Amor Obsesivo (mi felicidad depende totalmente de mi pareja) y Amor Desesperado (debo tener a mi pareja de cualquier forma) se presentara aburrimiento (nuestra vida sexual es monótona), evasión sexual (mi pareja no quiere tener relaciones sexuales cuando yo quiero) y presión sexual (mi pareja habla demasiado de sexo).

Tabla 7. Correlaciones entre las Fases de la Pasión y los factores de la Escala de Satisfacción Sexual.

	Atracción	Enamoramiento	Amor Obsesivo	Amor Desesperado
Gozo Sexual	.291**	.452**		
Aburrimiento			.441**	.541**
Evasión			.503**	.595**
Presión			.401**	.456**

** Correlaciones significativas al .01

Previo a responder al tercer objetivo, se efectuó un análisis factorial de segundo orden para la variable de Regulación Emocional de la Pasión (estrategias de incremento y decremento de la pasión) por separado para hombres y mujeres, esto con el propósito de evitar efectos de multicolinealidad y así el manejo de dichos factores fuera funcional y optimizado al momento de realizar las regresiones. Como se observa en las tablas siguientes, las dimensiones de la Escala de Regulación Emocional de la Pasión fueron agrupadas en tres factores, uno para Incremento de la Regulación Emocional y dos para Decremento de la Regulación Emocional, tanto para mujeres como para hombres (ver Tablas 8,9,10 y 11).

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

Tabla 8. Análisis factorial de segundo orden para los factores de Incremento de Regulación Emocional de la Pasión (Mujeres).

Análisis factorial de componentes principales	
Perversión	.925
Seducir	.916
Incitar	.907
Concentrar	.796
Fantasear	.730

Tabla 9. Análisis factorial para los factores de Decremento de Regulación Emocional de la Pasión (Mujeres).

Análisis factorial de componentes con rotación varimax		
	1	2
Bajar Ritmo	.835	
Consumar	.767	
Jugueteo	.700	
Distracción	.636	
Restricción		.851

Desgane	.790
Desconcentrarse	.658
Racionalizar	.621

Tabla 10. Análisis factorial para los factores de Incremento de Regulación Emocional de la Pasión (Hombres).

Análisis factorial de componentes principales	
Incitar	.838
Perversión	.812
Seducir	.808
Concentrar	.654
Fantasear	.639

Tabla 11. Análisis factorial para los factores de Decremento de Regulación Emocional de la Pasión (Hombres).

	Análisis factorial de componentes con rotación varimax	
	1	2
Restricción	.768	
Racionalizar	.762	
Desconcentrarse	.714	

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

Desgane	.683
Distracción	.576
Consumar	.832
Bajar Ritmo	.829
Jugueteo	.742

Para responder al tercer objetivo, el cual buscaba conocer los efectos diferenciales por sexo en el nivel de predicción de la comunicación emocional y fases de la pasión en las estrategias de regulación emocional de la pasión y a su vez en la satisfacción sexual, se realizaron regresiones múltiples (una variable dependiente y varias independientes) para identificar el carácter predictivo de las variables antes mencionadas.

La tabla 12 refleja que cuando las mujeres hacen cosas para incrementar la pasión, es porque experimentan pasión por lo que su pareja hace y están en la fase de enamoramiento con comportamientos como fantasear con su pareja o desearla y experimentan.

Para que ellas utilicen estrategias de decremento de la pasión como bajar el ritmo y consumir, es porque se experimentan amor obsesivo.

Además, para que las mujeres lleven a cabo otras estrategias de decremento de la pasión como desgane y desconcentrarse, es porque se experimentan amor desesperado.

Para que las mujeres tengan un mayor gozo sexual será porque sus parejas les comunican elementos que favorecen su pasión, estarán en la fase de enamoramiento mediante conductas como desear a su pareja o explorar su cuerpo, inciten a su pareja quitándose la ropa o recordando otras ocasiones, y no muestren conductas de desgane como perder el interés, entonces tendrán un mayor gozo sexual: el sexo será divertido, su pareja estará sexualmente complacida, etc.

Para que ellas experimenten aburrimiento sexual será porque se presentan estrategias como desgane, mediante evadir a la pareja o poner un alto, fantaseo como que es una aventura y pensar que no hay nadie más y se encuentren en la etapa de amor desesperado como que se debe tener a la pareja de cualquier forma.

Para que en las mujeres presenten conductas de evasión, será porque se encuentran en la fase de Amor desesperado, con conductas como perseguir a la pareja como única forma de obtener contacto o hacer todo lo posible por estar con la pareja. (ver Tabla 12).

Tabla 12. Regresiones Múltiples. (Mujeres)

MUJERES			
Variables Independientes	β	p	R^2
Variable dependiente: Incremento en la Regulación Emocional de la Pasión			
Comunicación Emocional de la Pasión	.364	.000	.335
Enamoramiento	.436	.001	
Variable dependiente: Decremento 1 en la Regulación Emocional de la Pasión			
Amor Obsesivo	-.322	.026	.135
Variable dependiente: Decremento 2 en la Regulación Emocional de la Pasión			
Amor Desesperado	.281	.045	.080
Variable dependiente: Gozo Sexual			
Comunicación Emocional de la Pasión	.428	.000	
Enamoramiento	.522	.000	.439
Incitar	.358	.040	

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

Desgane	-0.308	.039	.516
----------------	--------	------	------

Variable dependiente: Aburrimiento

Amor Desesperado	.289	.040	.072
Fantasear	.330	.013	
Desgane	.341	.026	.274

Variable dependiente: Evasión

Amor Desesperado	.273	.049	.076
-------------------------	------	------	------

En lo que se refiere a los hombres, la tabla 13 muestra el comportamiento de las predicciones.

Para que ellos utilicen estrategias que incrementen su pasión, será porque se encuentran en una fase de enamoramiento con conductas como anhelar tocar a la pareja y ser tocado.

Para que los hombres experimenten estrategias que decrementen su pasión, como consumir y bajar el ritmo, será porque están en una etapa de Amor Desesperado como perseguir a la pareja o querer estar con ella de cualquier forma.

Para que los hombres manifiesten sentir un mayor gozo sexual, será porque se encuentren en la fase de Enamoramiento, por ejemplo sentir un deseo irresistible por la pareja, hagan uso de estrategias de seducción, jugueteo como bromear; pero no se presenten las estrategias de racionalizar como pensar que es prohibido, y restricción, como pensar que no es correcto, y tampoco se encuentre en la fase de Amor Obsesivo como sentir ansiedad por estar lejos de la pareja.

Cuando se presenta el aburrimiento, será porque ellos se encuentren en las fases de amor obsesivo y amor desesperado, tiendan a utilizar estrategias para decrementar la pasión como desconcentrarse y distraerse, y que no haya atracción, es decir, no mostrar felicidad por hacer planes con la pareja, no ser feliz con la pareja, y cuando no se consuma como llegar al orgasmo ni se llega al punto máximo.

Para que se dé la evasión, como evitar tener contacto sexual, será porque ellos usen la estrategia de desgane, con conductas como no corresponder, resistirse o detenerse, fantasear, estar en las fases de Amor Obsesivo y Amor Desesperado, cuando se desconcentran o piensan en otra cosa, y no sienten atracción ni se emocionan por estar con la pareja, entonces habrá insatisfacción sexual.

Para que se presente presión sexual, será debido a que se está en la fase de Amor Obsesivo con conductas como pensar que la vida sin la pareja no vale la pena, también haya distracción y no se llegue a consumir la relación sexual (ver Tabla 13).

Tabla 13. Regresiones Múltiples. (Hombres)

HOMBRES			
VARIABLES INDEPENDIENTES	β	p	R ²
Variable dependiente: Incremento en la Regulación Emocional de la Pasión			
Enamoramiento	.459	.000	.144
Variable dependiente: Decremento 2 en la Regulación Emocional de la Pasión			
Amor Desesperado	.333	.018	.232
Variable dependiente: Gozo Sexual			

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual
con la Pareja.

Enamoramiento	.501	.000	
Amor Desesperado	-.406	.005	.265
Seducir	.473	.001	
Racionalizar	-.422	.002	
Jugueteo	.314	.018	.445
Restricción	-.385	.001	

Variable dependiente: Aburrimiento

Atracción	-.291	.004	.465
Amor Obsesivo	.453	.000	
Amor Desesperado	.334	.005	
Fantasear	.322	.006	.466
Desconcentrarse	.239	.045	
Distracción	.265	.014	
Consumar	-.235	.037	

Variable dependiente: Evasión

Atracción	-.307	.004	
Amor Obsesivo	.338	.011	.391
Amor Desesperado	.335	.006	
Fantasear	.369	.002	
Desconcentrarse	.251	.033	.478
Desgane	.416	.002	

Variable dependiente: Presión

Amor Obsesivo	.339	.016	.282
Distracción	.230	.042	
Consumar	-.320	.007	.396

Para responder al cuarto y último objetivo de esta investigación, el cual intenta conocer los efectos diferenciales por sexo en el nivel de predicción de la comunicación emocional y las fases de la pasión en las estrategias de regulación emocional de la pasión de la persona A en la satisfacción sexual con la relación de la persona B, se llevaron a cabo regresiones múltiples, primero para saber qué variables de los hombres predicen la satisfacción sexual de las mujeres y viceversa.

En la tabla 14 se muestra que para que los hombres tengan gozo sexual, será porque sus parejas hacen cosas para comunicarles o provocarles pasión.

Cuando las mujeres no estén en la fase de Atracción, como sentir felicidad por hacer planes con la pareja, o emocionarse por estar o pensar en la pareja, habrá una tendencia en los hombres a sentir aburrimiento.

Cuando las mujeres no inciten a su pareja, ellos evadirán o evitarán cualquier contacto sexual con ella (ver Tabla 14).

Tabla 14. Regresiones múltiples de la interacción entre hombres y mujeres para la predicción de las variables interventoras.

Variables Independientes	β	p	R ²
Variable dependiente: Gozo Sexual (HOMBRES)			
Comunicación Emocional de la Pasión (MUJERES)	.232	.043	.073
Variable dependiente: Aburrimiento (HOMBRES)			
Atracción (MUJERES)	-.290	.032	.146
Variable dependiente: Evasión (HOMBRES)			
Incitar (MUJERES)	-.526	.017	.439

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

La tabla 15 muestra que para que haya un decremento en la RE de la Pasión en las mujeres, es porque los hombres no perciben que sus parejas (mujeres) les comunican y estimulan para que ellos sientan pasión por ellas. Y cuando los hombres no realizan estrategias para seducirlas, ellas se sentirán presionadas sexualmente y evitarán cualquier contacto sexual con la pareja (ver Tabla 15).

Tabla 15. Regresiones múltiples de la interacción entre mujeres y hombres para la predicción de las variables intervectoras.

Variables Independientes	β	p	R ²
Variable dependiente: Decremento 1 en la Regulación Emocional de la Pasión (MUJERES)			
Comunicación Emocional de la Pasión (HOMBRES)	-.280	.012	.132
Variable dependiente: Presión (MUJERES)			
Seducir (HOMBRES)	-.351	.034	.134

DISCUSIÓN

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

El propósito de la presente investigación fue conocer los efectos de la comunicación emocional de la pasión y las estrategias de regulación emocional de la pasión en las fases de la pasión romántica (Atracción, Enamoramiento, Amor Obsesivo, Amor Desesperado) y la satisfacción sexual en parejas románticas.

Para ello se persiguieron los siguientes objetivos específicos los cuales serán abordados a continuación:

Identificar las diferencias entre hombres y mujeres de distintos tiempos en la relación en cuanto a la comunicación emocional de la pasión, las estrategias de regulación emocional de la pasión, las fases de la pasión y la satisfacción sexual con la pareja, para lo cual se pudo concluir lo siguiente:

En lo que se refiere a las diferencias sexuales con la Comunicación Emocional de la Pasión, los hallazgos demuestran que los hombres experimentan más pasión debido a que perciben que su pareja les comunica más elementos que favorecen dicha emoción. (por ejemplo, el hombre siente pasión porque su pareja le hace sugerencias sexuales, crea un ambiente sensual, le cuenta sus fantasías, le muestra su cuerpo desnudo, lo besa, acaricia y abraza en formas cada vez más intensas) (Sánchez Aragón, 2012)

Esta variable es especialmente importante, ya que por medio de las conductas que comprende, cada miembro de la relación despliega su intenso deseo de unión con su pareja (Hatfield & Rapson, 1993) con el fin de lograr “ser uno”, brindarse un espacio privado a la vez que placentero en el cual se desarrolla la intimidad emocional y sexual (Schaefer & Olson, 1981, en Sánchez Aragón 2011). Como se observa, el comunicar pasión, cumple diversas funciones pues, aunado al placer, las ganancias como la intimidad, las atenciones e incluso la postergación o eliminación de conflictos (Aron, Fisher & Strong, 2006, en Sánchez Aragón, 2011) incrementan la posibilidad de interacciones positivas.

En cuanto a las diferencias sexuales entorno a los factores de la escala de Regulación Emocional de la Pasión se encontró que los factores Fantasear (sentir que es prohibido, pensar que es una aventura, besarlo más, complacerlo) y Perversión (hacerle sexo oral,

pellizcarlo), tuvieron mayores puntajes en hombres que en mujeres, lo cual indica que los hombres suelen usar más este tipo de estrategias para incrementar la pasión que las mujeres. En cuanto a esto, un estudio hecho en la Universidad de Granada confirma que los hombres suelen fantasear de forma más recurrente que las mujeres, además de que ellos piensan con mayor frecuencia que ellas en actividades exploratorias, relacionadas con sexo en grupo o búsqueda de nuevas sensaciones, como “Ser promiscuo”, “Intercambio de parejas” o “Participar en una orgía” (Moyano & Sierra, 2012). Esto tiene consecuencias en cuanto a que los hombres podrían disfrutar más de su vida sexual con este tipo de estrategias, que les permiten tener un mayor goce sexual y por lo tanto sentirse más satisfechos en el ámbito sexual, ya que hacen el encuentro más placentero.

Por su parte Plaud y Bigwood (1997) definen la fantasía como “una experiencia privada o encubierta en la cual la imaginación de una actividad sexual deseable con una pareja es sexualmente activadora o erótica para el individuo”. En una revisión de varias investigaciones acerca del fantasear sexual, Leitenberg y Henning (1995) señalan que en 7 de 9 estudios, un mayor porcentaje de hombres (media de 85.9%) que de mujeres (media de 68.8%) informa fantasear antes y durante actividades sexuales.

En cuanto a la Perversión, Zuckerman et al. (1976) indican que son los hombres quienes tienden a poseer actitudes más positivas hacia sexo impersonal, sexo agresivo, pornografía y son más permisivos sexualmente hablando (Sánchez Aragón, 2010), esto se explica en la cultura mexicana en cuanto a que los hombres tienen más apertura para este tipo de actitudes, ya que las mujeres no suelen utilizar tanto la perversión sino otras estrategias relacionadas más con el cuidado y cariño, más que lo agresivo, sucio y explícito.

En cuanto al decremento de la pasión se presentaron diferencias significativas para tres factores: Desconcentrarse (pensar en otra cosa), Jugueteo (bromear, platicar) y Desgane (perder el interés, decir que estoy cansado), y para los tres factores las mujeres tuvieron puntajes más altos que los hombres, lo cual indica que ellas suelen utilizar estas estrategias para disminuir su experiencia pasional más que los hombres. En cuanto a esto, Vorvick (2010) menciona que las mujeres suelen perder el interés sexual, y esto se puede deber a problemas de comunicación, falta de afecto, peleas y conflictos de poder.

Por otra parte, el deseo sexual también puede inhibirse en mujeres que han tenido una educación sexual muy estricta durante la crianza, actitudes negativas hacia el sexo o experiencias sexuales traumáticas.

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

Con relación en las diferencias sexuales en las Fases de la Pasión, los resultados arrojan que éstas son estadísticamente significativas en tres de los cuatro factores de esta escala. En cuanto a Enamoramiento, el Amor Obsesivo, y el Amor Desesperado se observa que los hombres puntúan más alto que las mujeres. Esto se relaciona con la investigación que Jiménez Rodríguez y Retana Franco realizaron en el 2011 en donde encontraron que los hombres reportan en menor medida las creencias acerca del control y pensamiento de las consecuencias de la pasión, lo que mostraría en ellos un mayor desenfreno en la experiencia pasional y por ende se experimenta dicha emoción en mayor medida en las últimas fases (Jiménez Rodríguez, 2013).

Y con la relación en las diferencias sexuales en la Satisfacción Sexual, se encontró que los cuatro factores de dicha escala son estadísticamente significativos: Gozo Sexual (siento que mi pareja disfruta nuestra vida sexual), Aburrimiento (siento que mi vida sexual carece de calidad) Evasión (mi pareja es demasiado tosca cuando tenemos sexo) y Presión (mi pareja habla demasiado de sexo), los hombres nuevamente son los que tienen puntuaciones más elevadas porque aunque el aburrimiento, la evasión y la presión difiere de las mujeres, estos puntajes están por debajo de la media.

El comportamiento significativo de los hombres con los cuatro factores de la Satisfacción Sexual puede ser debido a que en la cultura mexicana, los hombres tienden a expresar de manera más libre y abierta su sexualidad, en cambio las mujeres suelen reprimir más esta parte ya que tienen ideas más arraigadas las cuales indican que la mujer debe ser sumisa, casta y pura, y si se desata en el plano sexual se puede confundir con promiscuidad. Los hombres tienen ese gozo sexual y lo disfrutan, pero muchas veces ya no encuentran esa satisfacción en su pareja y se ven obligados a buscar en otros lugares lo que su pareja ya no les da, es por eso que los factores negativos como aburrimiento, evasión y presión también resultan significativos, ya que en el presente estudio se enfocó a la Satisfacción Sexual con la pareja. Así lo menciona Cortés Mondragón (2010) en cuanto a que los hombres tienden a perder el interés por su pareja primaria por lo que crece la posibilidad de que acudan a fuentes externas para saciar su deseo sexual. Esto también se relaciona con lo que Valdez (2008) propone acerca de que los hombres actúan instrumentalmente y buscan objetivos como el placer y la satisfacción propia.

Por otra parte, para expresar las posibles diferencias por tiempo en la relación, fue necesario hacer tres cortes en la muestra total, que resultaron equivalentes en tamaño. A continuación se muestran dichos grupos:

- ✓ Grupo 1: Desde 8 meses a 1 año.
- ✓ Grupo 2: De 2 a 4 años.
- ✓ Grupo 3: De 5 a 20 años.

Para las estrategias que incrementan la Pasión, se observó que tanto los factores Seducir como Perversión tienen puntajes significativos que señalan que estas dos estrategias se dan con mayor frecuencia en los primeros meses de relación, y van decrementando conforme pasa el tiempo. En cuanto a las estrategias de decremento, se muestra que las dos escalas con diferencias estadísticamente significativas fueron Desconcentrarse y Bajar ritmo. En desconcentrarse se puede observar que en los primeros meses de relación suelen desconcentrarse más, después los que estaban a la mitad se desconcentraban menos, y los que tenían más tiempo en la relación se desconcentraban aún más que el primer grupo. En relación a Bajar ritmo, se puede percatar de que en los primeros meses se hacen más conductas relacionadas con este factor, como pueden ser moverse más lento o dejar de besar, y estas acciones van decrementando conforme pasa el tiempo.

Esto se puede entender mejor a la luz de lo que refirió Yela (1998) acerca de las 3 principales fases en las relaciones románticas:

- ❖ La 1ª fase comprendería los primeros meses de la relación; aproximadamente, hasta el medio año. Es la etapa de “Enamoramiento”, un período relativamente breve en que se produce un vertiginoso aumento de todos los componentes amorosos, especialmente en el incremento de la pasión, que llega a alcanzar su punto máximo, lo que indica que la persona se ve envuelta en un cúmulo de emociones nuevas e intensas hacia el otro, tanto de activación fisiológica general y sexual, como de deseos paulatinamente satisfechos de establecer un vínculo afectivo especial con dicha persona.

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

- ❖ La 2ª fase comprende desde los 0.5 años hasta los 4 años aproximadamente. Se le llama fase de “Amor Pasiona”. Se diferencia del enamoramiento principalmente en que cobra más importancia el compromiso y la intimidad.
- ❖ Finalmente, en la 3ª fase que comienza alrededor de los 4 años, cuando empiezan a descender los componentes pasionales. Se conoce como “Amor Compañero”, término que emplean, Berscheid y Walster (1978), Duck (1983), y Sternberg (1988), para sustituir al clásico término de “amor conyugal” que implica una unión matrimonial que no tiene necesariamente por qué acontecer. Durante esta fase, alcanzan su nivel máximo la intimidad y el compromiso y desciende paulatinamente la pasión romántica.

Se puede observar que los tiempos que Yela utilizó en su muestra para hacer sus hipótesis y comprobar su teoría son similares a la muestra del presente estudio, y se puede concluir que depende de la fase en la que se encuentre la pareja es como se irá dando la regulación emocional de la pasión.

En cuanto a las diferencias por interacción entre el sexo y el tiempo en la relación se encontró que las variables que reflejan dicha interacción fueron la Comunicación Emocional de la Pasión, en donde se observa que en cuanto a lo que favorece la expresión pasional en las mujeres por lo que les comunican sus parejas, se nota que en el primer grupo se da dicha comunicación, pero hay un incremento en el segundo grupo, y en el tercer grupo decreta significativamente. Esto puede deberse principalmente a que en los primeros meses de la relación las parejas les comunican más pasión ya que es una etapa de enamoramiento y unión, y se dan conductas como hacer sugerencias sexuales, crear un ambiente sensual, contar fantasías, mostrar el cuerpo desnudo, besar, acariciar y abrazar en formas cada vez más intensas. En cuanto a los hombres, ellos sienten más pasión a partir de lo que les comunican sus parejas en los primeros dos grupos, donde el tiempo de relación es menor, y se nota un incremento en el tercer grupo, en el cual hay más tiempo en la relación, debido a que conocen más a la persona y se despliega su intenso deseo de unión con su pareja (Hatfield & Rapson, 1993) con el fin de lograr “ser uno”, brindarse un espacio privado a la vez que placentero en el

cual se desarrolla la intimidad emocional y sexual (Schaefer & Olson, 1981, en Sánchez Aragón, 2012).

En cuanto a las Fases de la Pasión, se observa que para el factor Atracción (me enamora mi pareja, me emociona intensamente estar o pensar en mi pareja), las mujeres suelen sentirse más atraídas en los primeros meses de la relación, y conforme va pasando el tiempo, se nota un ligero decremento en dicha atracción. Los hombres en cambio, sienten menos atracción en los primeros meses de la relación, y dicha atracción va incrementando con el tiempo, y es mayor cuando se tiene más tiempo en la relación.

En lo que se refiere a la fase de Enamoramiento (explorar el cuerpo de mi pareja me excita, deseo intensamente a mi pareja), los hallazgos muestran que las mujeres sienten más la fase de enamoramiento durante los primeros meses de relación, y conforme pasa el tiempo hay un leve decremento en dicha fase. Por su parte, en los hombres se observa que durante los primeros meses de la relación se encuentran en esta etapa de enamoramiento, después hay un ligero decremento y cuando hay más tiempo en la relación se refleja un notable incremento.

En cuanto al Amor Obsesivo (mi felicidad depende totalmente de mi pareja, no sé qué hacer si mi pareja no está conmigo), las mujeres reflejan que suelen estar más en esta etapa de Amor Obsesivo durante los primeros meses de relación y esto va decrementando conforme pasa el tiempo, esto puede deberse a que es una fase en donde se dan manifestaciones de ansiedad y urgencia por ver a la persona, además de agonía si se ve frustrada la unión deseada (Sánchez Aragón, 2007), ya que las mujeres en el inicio de su relación tienen más necesidad de interdependencia y de codependencia.

Los hombres en cambio, suelen estar en esta fase obsesiva al principio de la relación, después hay un decremento en dicha fase y después hay un incremento importante, lo que refleja que cuando más tiempo llevan en su relación tienden más a estar en la fase de Amor Obsesivo, ya que conforme pasa el tiempo, ellos podrían manifestar en la percepción de un sentido de emergencia con respecto a la relación, o un deseo irresistible por lograr la correspondencia, y en caso de no tener a la persona amada tienden a manifestar sentimientos de inseguridad y ansiedad, propios de la etapa de amor Obsesivo (Villanueva Orozco, 2004).

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

En la escala de Satisfacción Sexual, en el factor de Gozo Sexual (siento que mi pareja disfruta nuestra vida sexual, el sexo es divertido para mi pareja y para mi) se observa que, en las mujeres, hay más gozo sexual durante los primeros meses de la relación, y va decrementando con el paso del tiempo, a diferencia de los hombres en donde se observa un mayor gozo sexual en el grupo de más tiempo en la relación.

Que en las mujeres haya un decremento en el gozo sexual con el paso del tiempo podría explicarse desde la perspectiva en donde al principio de la relación hay emoción y gozo debido a que están experimentando con una nueva persona, y esto se relaciona con lo que mencionan Troll y Smith (1976) en cuanto a que cuando una relación comienza, el nivel de atracción es alto pero con el paso del tiempo se pierde el factor de la novedad y entonces la atracción y la pasión disminuyen (Pick, Díaz & Andrade, 1988).

Por el contrario, el incremento en el gozo sexual en los hombres se puede explicar porque ellos viven con mayor placer y satisfacción sus encuentros sexuales conforme pasa el tiempo, debido a que necesitan conocer mejor a su pareja, lo que le gusta y disgusta, qué disfruta, entre otros factores. Esto se relaciona con una investigación de Valdez et al. (2008) en la cual menciona que para que los hombres gocen sexualmente necesitan motivadores como: sentir el afecto de su pareja, que los trate bien, que se entiendan a un nivel intelectual, que alimenten su ego y autoestima y que los excite físicamente (Carrasco, 2010); y para que se den estos motivadores se necesita tiempo para conocer a la pareja.

En cuanto al factor Presión (mi pareja habla demasiado de sexo), se observa el mismo comportamiento en las mujeres, es decir, hay más presión en los primeros meses de relación y dicha presión va decrementando. Esto puede deberse a que sienten esa presión debido a que cuando van iniciando una relación son más tímidas y pueden tener más prejuicios sobre el sexo, y los hombres suelen ser más desinhibidos en ese aspecto (Miranda, 2011), además ellas responden a estímulos emocionales, por lo que suelen percatarse de estar realmente enamoradas de su pareja, y por estas razones ellas podrían verse más presionadas. En los hombres, hay más presión al principio de la relación, después disminuye un poco y al final aumenta considerablemente por lo que se sienten más presionados a medida de que pasa el tiempo, esto puede deberse porque desean darle gusto a su pareja y empiezan a involucrar sentimientos.

En lo que respecta al segundo objetivo, el cual buscó explorar el grado de asociación entre la comunicación emocional de la pasión, las estrategias de regulación emocional de la pasión, las fases de la pasión y la satisfacción con la relación en la pareja, se encontró que para el factor de Comunicación Emocional de la Pasión hay una relación significativa con algunos de los factores de las escalas de Regulación Emocional de la pasión, Fases de la Pasión y Satisfacción Sexual, las cuales se describirán a continuación:

En la medida que la pareja hace conductas que comuniquen y hagan sentir pasión al otro, este tenderá a incrementar su sentir mediante la Perversión (jugar, pellizcarlo, quitarle la ropa), el Fantaseo (disfrutar el momento, alargar el beso), el Incitar (expresar mi disfrute en la cara, gemir), el Seducir (decirle que lo quiero, hacerle sentir que lo amo) y el Concentrar (no pensar en otra cosa, concentrarme en lo que siente); y a decrementarla haciendo uso de tácticas como Distraerse (dejar que transcurra el tiempo, distraerme) y Racionalizar (racionalizar, pensar en las consecuencias); lo cual es entendible porque mediante este proceso de comunicación emocional de la pasión la pareja suele brindarse un espacio privado y a la vez que placentero en el cual se desarrolla la intimidad emocional y sexual (Schaefer & Olson, 1981), pero que resulta necesario regular las respuestas emocionales ya que estas impactan en la forma en la cual se construye la vivencia emocional, la propia sexualidad y las experiencias de este tipo con una pareja romántica (Sánchez Aragón, 2009).

Como se observa, el comunicar pasión cumple diversas funciones pues, aunado al placer, las ganancias como la intimidad, las atenciones e incluso la postergación o eliminación de conflictos (Aron, Fisher & Strong, 2006) incrementan la posibilidad de interacciones positivas.

En cuanto a la Escala de Fases de la Pasión, los hallazgos muestran que en la medida en que la pareja tiene conductas que hacen sentir pasión al otro, éste se encontrará más en las fases de Enamoramiento (deseo intensamente a mi pareja, siento un deseo irresistible por mi pareja) ya que es una etapa en donde el deseo orienta a la búsqueda de excitación, plenitud, satisfacción, que se conforman por la adición de elementos como la sensualidad y el erotismo (Jiménez Rodríguez, 2013); también se estará en la fase de Amor Desesperado (debo tener a mi pareja de cualquier forma, perseguir a mi pareja es la única forma de tener contacto con ella) debido a que la persona que atraviesa esta etapa busca más contacto, intimidad y dependencia con su pareja. En cuanto a la etapa del Amor Obsesivo (me causa ansiedad estar separada de mi pareja, mi vida sin mi pareja no tiene sentido) también se encontró una

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

correlación con la comunicación emocional de la pasión debido a que cuando se está en dicha etapa se vive una urgencia por ver a la pareja y hay una idealización por la relación, además la persona se deja seducir fácilmente por las fantasías que genera, llegando a experimentar extremos tales como euforia y depresión (Jiménez Rodríguez, 2013). Por último también se encontró una correlación entre la comunicación emocional de la pasión y la fase de Atracción (mi pareja y yo nos complementamos, me enamora mi pareja), debido a que es una etapa en donde se comunica dicha emoción, pues hay una motivación a la unión con la pareja potencial, por lo cual conductualmente se procura el acercamiento físico y emocional, y se motivan la satisfacción de necesidades mutuas e individuales de la persona que despierta la emoción (Sánchez Aragón, 2007); además se observa una comunicación más íntima, se es respetuoso atento y cordial, se comparten actividades y se cuida a la persona (Díaz Loving & Sánchez Aragón, 2002 en Martínez Pérez, 2009).

Los hallazgos también demuestran que entre más se comunican elementos que favorecen la Pasión habrá mayor Gozo Sexual (nuestra vida sexual es excitante, el sexo es divertido para mi pareja y para mí), y menor Presión (mi pareja habla demasiado de sexo, siento que mi pareja quiere demasiado sexo de mi parte) y menor Evasión (mi pareja es demasiado tosca cuando tenemos sexo, siento que nuestro sexo es sucio y desagradable). Esto se relaciona con lo que mencionan Álvarez-Gayou, Honold y Millán (2006) en cuanto a que existe un fuerte vínculo entre la comunicación y la satisfacción sexual. Estos autores encontraron que ambos sexos atribuyen una notoria importancia a diferentes aspectos emocionales para el logro de la satisfacción sexual; el amor y la comunicación parecen ser igualmente relevantes para ambos sexos y se le otorga menor peso a los aspectos físicos. Entre los factores que determinan la satisfacción sexual en hombres y mujeres mexicanos se encuentra el factor Comunicación, que hace referencia a “la expresión de los propios sentimientos y a la percepción de los sentimientos del otro”, y tiene que ver con que tienen un mayor goce sexual. En cuanto a la presión y la evasión, al parecer cuando las personas no comunican con sus parejas la intimidad entre ellos es baja lo cual impacta un impacto desfavorable en el plano sexual ya que no existe interés por acercarse a la pareja trayendo dicha presión y evasión (Cortés Mondragón, 2009).

En lo que respecta a las correlaciones entre las fases de la pasión y las estrategias de RE de la pasión, se puede concluir lo siguiente:

Se puede observar que para las Fases de la Pasión, en la medida que se está en la etapa de Atracción (cuando estoy con mi pareja soy la persona más feliz del mundo, adoro a mi pareja) habrá una tendencia a desplegar estrategias de Seducción (expresar lo que me provoca, expresarle lo que deseaba) y Perversión (quitarle la ropa, hacer nuevas posiciones). Por ser la etapa inicial en el continuo suelen darse estas estrategias que incrementan la pasión, ya que es aquí donde se da el desarrollo del deseo sexual, el amor, la pasión, el entendimiento y la relación sexual (Sánchez Aragón, Díaz Loving & Rivera Aragón, 1996). Además durante esta etapa, en términos conductuales, la persona hace todo por llamar la atención del otro, utilizando la coquetería y la seducción como recursos para ello (Díaz Loving & Sánchez Aragón, 2002).

En la medida en que se encuentre en la fase de Enamoramiento (fantaseo con mi pareja), se dará la estrategia de Fantasear (disfrutar el momento), Concentrar (concentrarme en lo que siento), Seducir (acercarlo más a mí), Perversión (masturbarlo, jugar) Incitar (recordar otras ocasiones), esto se relaciona con los hallazgos de Sánchez Aragón (2007) en donde menciona que en esta etapa se da el deseo intenso de tocar al ser amado y relacionarse sexualmente con este, dado que se estimulan la sensualidad y el antojo a través de fantasear e inquietarse ante la posibilidad de ver o estar cerca del objeto de amor. Además, se utilizan estas estrategias de incremento de la pasión debido a que el enamoramiento está basado en la excitación y en una intensa emoción (Sternberg, 2000 en Martínez, 2005).

Mientras la persona se encuentre en la fase de Amor Obsesivo (tengo una necesidad fuera de lo normal de estar con mi pareja), habrá una tendencia a mostrar su sentir mediante conductas como Fantasear (sentir que es prohibido) lo cual indica que se tiende a fantasear con el objeto amado, esto debido a que en esta etapa se idealiza al ser amado, ya que en repetidas ocasiones se desea más amor del otro que lo que se tiene, y la persona se deja seducir fácilmente por las fantasías que genera (Sperling, 1985 en Jiménez Rodríguez, 2013). Y esta misma fase, la pasión correlaciona negativamente con las estrategias de decremento de la pasión: Desconcentrarse (pensar en otra cosa) Racionalizar (pensar en mis responsabilidades) Jugueteo (platicar) Bajar el Ritmo (moverme más lento) y Consumar (saciar nuestros instintos), esto se debe a que como es una etapa de deseo intenso por el otro,

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

no se presentan estrategias que de regulación emocional para decrementar la pasión, al contrario, se crea un apego ansioso, un estilo que incorpora dimensiones conductuales y afectivas del amor pasional con una extraordinaria necesidad de interdependencia (Sperling, 1985).

Por último, cuando se está en la fase de Amor Desesperado (investigo la forma de seducir a mi pareja a cualquier costo) mayor será usada la estrategia de Fantasear (imaginar que no hay nadie más) Concentrar (olvidarme de lo que pasa a mi alrededor) e Incitar (recordar otras ocasiones) esto se puede dar debido a que en esta etapa hay una búsqueda por la interacción con el ser amado, en donde se dan más estrategias para incrementar la pasión y así poder hacerse presente y agrandar a la persona por la cual experimenta la pasión. Y en cuanto a las estrategias de decremento de la pasión en esta etapa se darán en menor medida el Desconcentrarse (pensar que alguien podía llegar), Racionalizar (pensar más y sentir menos), Jugueteo (bromear) y Consumar (llegar al orgasmo), ya que es una etapa en donde la persona no es capaz de controlar las emociones que experimenta y es más perseverante con actitudes de hostigamiento con el otro, con el fin de obtener lo que desea.

En lo que se refiere a las correlaciones entre las estrategias de RE de la Pasión y la Satisfacción Sexual, se observan los siguientes hallazgos:

Mientras se den un mayor conductas de fantaseo (disfrutar el momento), de concentración (concentrarme en lo que siente), seducción (acariciarlo más), perversión (acariciar zonas que le exciten) incitar (expresar mi disfrute en la cara) y consumar (llegar al orgasmo), el participante presentará mayor Gozo Sexual (nuestra vida sexual es muy excitante). Esto se relaciona con los hallazgos de Sánchez Aragón (2009) que implican que todas las estrategias para incrementar las pasión (incitar, seducir, concentrarse, ser perverso y fantasear), son recursos indispensables para lograr el gozo sexual ya que tienen la capacidad de romper la rutina enriqueciendo la vida sexual de las personas (Barrientos y Páez, 2006).

En la medida en la que el participante fantasea (hacerle lo que le gusta), se desconcentra (preocuparme por el tiempo), racionaliza (pensar en las consecuencias), juguetea (platicar), baja el ritmo (descansar) y consuma (llegar ambos al punto máximo), significa que se siente

aburrido en lo sexual (siento que mi vida sexual carece de calidad), esto puede deberse a que hay un mayor uso de estrategias de decremento de la emoción, y cuando se consume, eso automáticamente disminuye el goce sexual (Sánchez Aragón, 2009), además esta misma autora señala que si el amante tiende a desconcentrarse durante el evento, entonces siente aburrimiento sexual.

En la medida en que el participante Fantasea (sentir que es prohibido) se concentra (pensar en otra cosa), no racionalizar (pensar más y sentir menos), no juguetea (jugar), no baja el ritmo (moverme más lento) y no consume (saciar nuestros instintos), se presentará una mayor evasión sexual (mi pareja parece evitar todo contacto sexual conmigo), esto puede deberse a que no se están llevando a cabo estrategias que incrementan la pasión, además no se llega a la consumación, la cual se refiere a la culminación del evento pasional en satisfacción para ambos amantes, por lo que habrá una tendencia a evadir sexualmente si no se llega a dicha culminación. En la medida que el participante fantasea (disfrutar el momento), se concentra (concentrarme en lo que siento), es perverso (masturbarlo, jugar) incita (recordar otras ocasiones), no racionaliza (pensar las cosas con calma), no juguetea (bromear), no baja el Ritmo (moverme más lento) y no consume (llegar al orgasmo), habrá una tendencia a sentir mayor presión sexual (el sexo se ha vuelto una tarea para mí). Esto se relaciona con lo que mencionan los hallazgos de Sánchez Aragón (2009), que en la medida en que se baja el ánimo de la situación pasional y se es más racional es que se genera presión sexual y hay menos tendencia hacia la aventura.

En cuanto a la relación de los factores de la Escala de Satisfacción Sexual con las fases de la Pasión, dichas correlaciones se comportan de la siguiente manera:

En la medida en que el participante se encuentra en las fases de Atracción (mi pareja y yo nos complementamos), y Enamoramiento (deseo intensamente a mi pareja); se presentará un mayor gozo Sexual (el sexo es divertido para mi pareja y para mí), ya que estas etapas se caracterizan conductas como felicidad, goce, deseo intenso por explorar, tocar y relacionarse sexualmente (Sánchez Aragón, 2007), son fases muy intensas que provocan la falta de control e irracionalidad, y se considera que se tiene una relación estable ya que ambos integrantes disfrutan y es una etapa de desbordamiento de emociones, deseo sexual intenso por la pareja,

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

entrega sin medida y consumación sexual, donde el erotismo y la sensualidad están presentes (Sánchez Aragón, 2000).

A medida que el participante está en las etapas de Amor Obsesivo (mi felicidad depende totalmente de mi pareja) y Amor Desesperado (debo tener a mi pareja de cualquier forma) se presentara aburrimiento (nuestra vida sexual es monótona), evasión sexual (mi pareja no quiere tener relaciones sexuales cuando yo quiero) y presión sexual (mi pareja habla demasiado de sexo). Esto se puede deber en gran medida debido a que en estas fases las personas suelen tener pensamientos de inferioridad, angustia, sufrimiento y descontrol (Sánchez Aragón, 2007). En estas etapas negativas también se encontró una experiencia de un sentimiento de fuerte unión con el amante, un sentido de urgencia de la relación, un deseo desbordante por y ansiedad por lograr la reciprocidad, idealización del amante, un sentimiento de inseguridad fuera de la relación, ansiedad ante la separación y extremos de felicidad y tristeza (Sánchez Aragón, 2005).

En lo que se refiere al tercer objetivo, el cual buscaba conocer los efectos diferenciales por sexo en el nivel de predicción de la comunicación emocional y fases de la pasión en las estrategias de regulación emocional de la pasión y a su vez en la satisfacción sexual, se puede concluir lo siguiente:

En el caso de las mujeres, que cuando las mujeres hacen cosas para incrementar la pasión, es porque experimentan pasión por lo que su pareja hace y están en la fase de enamoramiento con comportamientos como fantasear con su pareja o deseársela. Esto se predice debido a que la fase de enamoramiento ha sido descrita como un sentimiento de tremenda felicidad y consumación sexual (Lee, 1976; Stenberg, 1986), en la cual se presenta un deseo intenso de tocar al ser amado y relacionarse sexualmente con éste, dado que se estimulan la sensualidad y el antojo a través de fantasear e inquietarse ante la posibilidad de ver o estar cerca del objeto de amor (Sánchez Aragón, 2007; en Martínez Pérez, 2009); por lo cual se presentaran en mayor medida las estrategias que incrementen la pasión.

Para que ellas utilicen estrategias de decremento de la pasión como bajar el ritmo y consumir, es porque se experimentan amor obsesivo.

Además, para que las mujeres lleven a cabo otras estrategias de decremento de la pasión como desgane y desconcentrarse, es porque se experimentan amor desesperado.

Esto es debido a que en la fase de amor obsesivo se da un tipo de amor con un apego totalmente ansioso y engañoso, por lo tanto hay una tendencia a que se den conductas que decrementen la pasión, ya que se tienen pensamientos obsesivos que hacen ambivalente el comportamiento en las mujeres.

Para que las mujeres tengan un mayor gozo sexual será porque sus parejas les comunican elementos que favorecen su pasión, estarán en la fase de enamoramiento mediante conductas como desear a su pareja o explorar su cuerpo, inciten a su pareja quitándose la ropa o recordando otras ocasiones, y no muestren conductas de desgane como perder el interés, lo cual se relaciona con que para las mujeres el conocimiento y la estimulación sensual y emocional de su cuerpo, el tomar la iniciativa en el contacto erótico e incitar sexualmente a su pareja facilitará un mayor disfrute sexual (Valdés, Sapien & Córdoba, en Cortes Mondragón, 2010).

Para que ellas experimenten aburrimiento sexual será porque se presentan estrategias como desgane, mediante evadir a la pareja o poner un alto, fantaseo como que es una aventura y pensar que no hay nadie más y se encuentren en la etapa de amor desesperado como que se debe tener a la pareja de cualquier forma, por lo tanto en algunas ocasiones dicho aburrimiento sexual se puede dar como respuesta a la monotonía, los problemas diarios y la inseguridad que puede sufrir una persona (Valdés, 2008).

Para que en las mujeres presenten conductas de evasión, será porque se encuentran en la fase de Amor desesperado, con conductas como perseguir a la pareja como única forma de obtener contacto o hacer todo lo posible por estar con la pareja, por lo que las mujeres tenderán a sentir que su pareja parece evitar todo contacto sexual o que el sexo es sucio y desagradable, ya que en esta fase de amor desesperado hay una búsqueda persistente y desesperada por el objeto de pasión, en donde se dan aspectos como acorralarle, imponerle su presencia, presionarle; todo ello para lograr su atención o correspondencia (Sánchez Aragón, 2007), y es debido a estas actitudes de acoso que la persona prefiere evadir y se siente insatisfecha sexualmente.

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

En lo que se refiere a los hombres, para que ellos utilicen estrategias que incrementen su pasión, será porque se encuentran en una fase de enamoramiento con conductas como anhelar tocar a la pareja y ser tocado, ya que durante esta fase ellos se basan en la excitación y en una intensa emoción (Martínez Pérez, 2009), lo cual les permite tener una disposición de involucramiento profundo y un aumento en la percepción del objeto de la atención (Sánchez Aragón, 2010), por lo cual hay ese mayor uso de estrategias que incrementan la emoción.

Para que los hombres experimenten estrategias que decrementen su pasión, como consumir y bajar el ritmo, será porque están en una etapa de Amor Desesperado como perseguir a la pareja o querer estar con ella de cualquier forma. Esto puede explicarse debido a que los hombres estén ejerciendo mayor control que ellas en el ámbito sexual accediendo o no dependiendo únicamente de sus deseos (Sánchez Aragón, 2009), además de que la fase de amor desesperado es considerada como una forma severa de intrusión obsesiva (Cupach & Spitzberg, 1998, en Martínez Pérez, 2009).

Para que los hombres manifiesten sentir un mayor gozo sexual, será porque se encuentren en la fase de Enamoramiento, por ejemplo sentir un deseo irresistible por la pareja, hagan uso de estrategias de seducción, jugueteo como bromear; pero no se presenten las estrategias de racionalizar como pensar que es prohibido, y restricción, como pensar que no es correcto, y tampoco se encuentre en la fase de Amor Obsesivo como sentir ansiedad por estar lejos de la pareja, debido a que los hombres que se encuentran sexualmente satisfechos dan mayor importancia a aspectos pasionales y de atracción, además de que ellos usan la interacción sexual para aumentar la intimidad emocional (Greff & Malherbe, 2001), debido a esto es que hacen un mayor uso de estrategias como seducir, jugar, y están en la fase de enamoramiento, ya que así se da una mayor interacción y hay más goce sexual. Además de que dichas estrategias son recursos indispensables para lograr el gozo sexual ya que tienen la capacidad de romper la rutina enriqueciendo la vida sexual de las personas (Barrientos y Páez, 2006).

Cuando se presenta el aburrimiento ,será porque ellos se encuentren en las fases de amor obsesivo y amor desesperado, tiendan a utilizar estrategias para decrementar la pasión como desconcentrarse y distraerse, y que no haya atracción, es decir, no mostrar felicidad por hacer

planes con la pareja, no ser feliz con la pareja, y cuando no se consuma como llegar al orgasmo ni se llega al punto máximo, esto se debe a que los hombres necesitan incrementar la pasión para sentirse sexualmente satisfechos, ya que ellos normalmente siempre buscan llegar al éxtasis (orgasmo) en la relación sexual (Carrasco Chávez, 2009), y al momento de que se desconcentran y distraen es menos remota la posibilidad de alcanzar dicho objetivo, por lo tanto se da dicho aburrimiento. Además, en las fases negativas del continuo del amor pasional, normalmente existe un interés enfermizo por poseer a la persona, por lo tanto no se da una satisfacción sexual.

Para que se dé la evasión, como evitar tener contacto sexual, será porque ellos usen la estrategia de desgane, con conductas como no corresponder, resistirse o detenerse, fantasear, estar en las fases de Amor Obsesivo y Amor Desesperado, cuando se desconcentran o piensan en otra cosa, y no sienten atracción ni se emocionan por estar con la pareja, entonces habrá insatisfacción sexual. Esto se relaciona con lo que menciona Sánchez Aragón (2010), en cuanto a que si el amante tiende a distraerse durante el evento pasional, entonces siente menos gozo y más evasión sexual.

Para que se presente presión sexual, será debido a que se está en la fase de Amor Obsesivo con conductas como pensar que la vida sin la pareja no vale la pena, también haya distracción y no se llegue a consumir la relación sexual, ya que como se dijo anteriormente, los hombres buscan consumir la relación sexual, y al no poder hacerlo y al distraerse se da una presión sexual. Además, también se sienten presionados ya que en la fase del amor obsesivo se da una intensa necesidad por el otro que no se ve satisfecha ya que no es correspondido (Sánchez Aragón, 2007).

En relación con el cuarto objetivo de esta investigación, el cual intenta conocer los efectos diferenciales por sexo en el nivel de predicción de la comunicación emocional y las fases de la pasión en las estrategias de regulación emocional de la pasión de la persona A en la satisfacción sexual con la relación de la persona B, se pueden observar las siguientes predicciones:

Para que los hombres tengan gozo sexual, será porque sus parejas hacen cosas para comunicarles o provocarles pasión. Esto se relaciona con lo que mencionan Litzinger y Coop (2005), en cuanto a que las parejas que aprenden a comunicarse mejor tendrán un

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

enriquecimiento en sus vidas sexuales, además, cuando las mujeres comunican elementos que favorecen la pasión en sus parejas, es más probable que ellos reciban más de lo que quieren y menos de lo que les disgusta en la interacción sexual, además esta comunicación incrementa la intimidad y por lo tanto la satisfacción sexual (Mc Neil & Byers, 2009; en Cortes Mondragón, 2010).

Cuando las mujeres no estén en la fase de Atracción, como sentir felicidad por hacer planes con la pareja, o emocionarse por estar o pensar en la pareja, habrá una tendencia en los hombres a sentir aburrimiento, esto debido a que ella no estará reforzando conductas de acercamiento a su pareja, y no demostrará interés ni despertará pensamientos continuos y el deseo de involucrarse (Martínez Pérez, 2009), por lo que no habrá goce sexual por parte de él y se dará el aburrimiento.

Cuando las mujeres no inciten a su pareja, ellos evadirán o evitarán cualquier contacto sexual con ella, esto puede explicarse debido a que la estrategia de Incitar tiene relación con las expresiones faciales y corporales que son síntomas de excitación que provocan a los hombres durante el encuentro sexual (Sánchez Aragón, 2010), por lo tanto cuando no se incita, los hombres tenderán a evadir a la pareja, debido a la falta de expresiones que provoquen el contacto íntimo.

Para que haya un decremento en la RE de la Pasión en las mujeres, es porque los hombres no perciben que sus parejas (mujeres) les comunican y estimulan para que ellos sientan pasión por ellas, esto debido a que las mujeres disfrutan las caricias, la estimulación sexual de su cuerpo, y la apertura sexual por parte de sus parejas para facilitar un mayor disfrute sexual (Carrasco Chávez, 2009), y cuando no se presenta se utilizan más estrategias que decrementando la pasión.

Y cuando los hombres no realizan estrategias para seducirlas, ellas se sentirán presionadas sexualmente y evitaran cualquier contacto sexual con la pareja, ya que la seducción por parte de los hombres es una estrategia fundamental para incrementar la pasión en las mujeres, ya que es una forma peculiar de atraer, encantar a la otra persona, de innovar, y aborda las maneras de hacer especial y diferente una situación pasional (Sánchez Aragón,

2009), y al no utilizar dicha estrategia, aumenta la posibilidad de que se experimente presión y evasión sexual, y por ende, se sentirán insatisfechas sexualmente.

CONCLUSIONES

Para concluir, se puede afirmar que la presente investigación cubrió el objetivo de conocer los efectos de la comunicación emocional de la pasión y las estrategias de regulación emocional de la pasión en las fases de la pasión romántica (Atracción, Enamoramiento, Amor Obsesivo, Amor Desesperado) y la satisfacción sexual en parejas románticas, mostrando que todas las pruebas aplicadas a la muestra para este estudio resultaron con altos coeficientes de confiabilidad, lo que nos indica que no hay errores de medición en las escalas, esto asegura que los datos obtenidos son confiables y válidos, y se llegó a las siguientes conclusiones a partir de las hipótesis que se plantearon en un principio:

Si se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres de distintos tiempos en la relación en cuanto a su comunicación emocional de la pasión y, su regulación emocional de la pasión, en cuanto a esto se puede concluir que los hombres comunican más pasión que las mujeres e utilizan más estrategias que incrementan su pasión. Además dichas estrategias suelen utilizarse en menor medida conforme pasa el tiempo.

En cuanto a que no habría diferencias significativas entre hombres y mujeres de distintos tiempos en la relación en cuanto a su comunicación emocional de la pasión y su regulación emocional de la pasión como predictores de su satisfacción sexual de igual manera se concluye que si hay diferencias entre hombres y mujeres, ya que sin importar el tiempo en la relación ellos comunican más elementos que favorecen pasión y además utilizan estrategias de RE que incrementan dicha pasión, sin embargo en cuanto a la satisfacción sexual difieren de las mujeres, comprobando así que ellos tienen mayor goce sexual porque ejercen su sexualidad sin miedo ni presiones, en cambio las mujeres suelen ser más tímidas y racionales, quizá por esta razón ellas tienden a utilizar más estrategias de decremento, en lugar de incremento.

Mientras más alta sea la comunicación emocional de la pasión, mayor será la satisfacción sexual, esto se puede explicar debido a que mediante la expresión de elementos que favorecen la pasión la pareja, suele brindarse un espacio privado y a la vez que placentero en el cual se desarrolla la intimidad emocional y sexual, lo que permite que haya mayor goce sexual y por lo tanto se esté satisfecho.

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

A más uso de estrategias de incremento de la pasión, mayor será la satisfacción sexual, ya que todas las estrategias para incrementar la pasión (incitar, seducir, concentrarse, ser perverso y fantasear), son recursos indispensables para lograr el gozo sexual ya que tienen la capacidad de romper la rutina enriqueciendo la vida sexual de las personas. Estos hallazgos se confirman al ver los datos de las estrategias de concentración y seducción, las cuales decrementan la posibilidad de aburrimiento, evasión y presión sexual experimentada (Sánchez Aragón, 2010).

Por lo tanto se puede concluir que la pasión, al ser una emoción ambivalente, puede ser utilizada en su lado positivo, en las fases de Atracción y Enamoramiento, y al comunicarla de una manera adecuada, expresando los elementos para favorecerla, y utilizando estrategias de RE que la incrementen, se puede dar un mayor gozo sexual, se elimina el aburrimiento, la evasión y la presión y la pareja se encuentra satisfecha sexualmente.

En cambio, según los hallazgos de la presente investigación, en las fases negativas del amor pasional (Amor Obsesivo y Desesperado), hay una tendencia a utilizar estrategias que decrementen la pasión, no se comunican elementos que favorecen dicha emoción y por lo tanto se tiende a evadir, presionar y aburrirse, por lo tanto la pareja se encontrará insatisfecha en el ámbito sexual.

LIMITACIONES Y SUGERENCIAS

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

Como principal limitante de este estudio se considera que la muestra fue pequeña, además de que casi todos los participantes eran estudiantes universitarios con tiempos cortos de noviazgo.

Para futuras líneas de investigación se recomienda utilizar una muestra con un rango más amplio tanto de edad como de tiempo en la relación, e incluso sería interesante ver el comportamiento en personas casadas y con hijos, debido a que normalmente los jóvenes se dicen estar satisfechos sexualmente, ya que apenas están empezando tanto sus relaciones afectivas como su vida sexual, por ende es interesante cuando ya la relación es más estable y se vive con la pareja, para conocer los efectos que tienen las variables en un mayor tiempo en la relación.

También sería interesante agregar como criterio de inclusión, la escolaridad de los participantes, ya que puede variar el uso de estrategias de RE de la pasión dependiendo de esta variable, además la percepción de la sexualidad y su satisfacción también podría variar.

Por último se recomienda tener espacios más controlados, ya que muchas veces había distracciones por parte de los participantes, e incluso se veían las respuestas entre los miembros de la pareja, y esto pudo afectar en la sinceridad en las respuestas, por lo tanto en escenarios controlados se podría evitar este tipo de situaciones.

REFERENCIAS

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

- Aron A, Fisher H, Mashek D, Strong G, Li H, Brown L. (2005). Reward Motivation and emotion system with early-stage intense romantic love. *Journal Neurophysiology* 94: 327-337
- Alvarez-Gayou, J. L. (1986). *Sexoterapia Integral*. Ciudad de México: Manual Moderno.
- Álvarez J L, Jurguenson G. Sexoterapia integral. Santafé de Bogotá, México, DF: El Manual; 2001.
- Armenta Hurtarte, C., & Díaz Loving, R. (2008). Comunicación y Satisfacción: Analizando la Interacción de Pareja. *Psicología Iberoamericana*, 16(1), 23-27.
- Baumeister, R. F. & Wotman, S. R. (1992). *Breaking hearts: The two sides of unrequited love*. New York: Guilford.
- Biscotti, O. (2006). *Terapia de Pareja, una mirada sistémica*. México, Paidós.
- Brehm, S., Miller, R., Perlman, D., & Campbell, S. (2002). *Intimate relationships* (3rd ed.). Boston: McGraw-Hill.
- Buss, D. M. (1988). The evolution of human intrasexual competition: Tactics of mate attraction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 616-628.
- Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. (2007). Emotion Regulation and Culture: Are the Social Consequences of Emotion Suppression Culture-Specific? *Emotion*, 7(1), 30-48.
- Chávez, E. C. (2010). *Seducción: Una forma de Expresión Emocional Femenina*. Distrito Federal, México: (Tesis de Licenciatura) Universidad Nacional Autónoma de México.
- Cortés Mondragón, E. A. (2009). *La Autodivulgación y la Satisfacción Sexual como Precursores de las Respuestas de Insatisfacción en la Pareja*. Distrito Federal, México: (Tesis de Licenciatura) Universidad Nacional Autónoma de México.
- Cupach, W. R., & Spitzberg, B. H. (1998). Obsessive relational intrusion and stalking. In Spitzberg, B. H., & Cupach, W. R. (Eds.), *The dark side of close relationships*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum.

- Davis, K., & Latty-Man, H. (1987). Love styles and relationship quality: a contribution to validation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 4(4), 409-428.
- Dion, K., & Dion, K. (1988). Romantic love: Individual and cultural perspectives. En: R. Sternberg, & M. Barnes (Eds.), *The of psychology of love* (pp. 264-292). New Haven: Yale University Press.
- Díaz Loving, R. (1999) Una teoría bio-psico-socio-cultural de la relación de pareja. En *Antología Psicosocial de la Pareja*. México: Miguel Ángel Porrúa y Asociación Mexicana de Psicología Social.
- Díaz Loving, R., Rivera Aragón, S. V., & Cruz Martínez, L. M. (2011). Las premisas histórico-socioculturales de la familia mexicana: su exploración desde las creencias y las normas. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 3(2), 128-142.
- Díaz-Loving, R. y Sánchez Aragón, R. (2002). *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. México: Miguel Angel Porrúa.
- Eguiluz, M. L. (2007) *Entendiendo a la Pareja. Marcos teóricos para el trabajo terapéutico*. México. Editorial Pax. Págs. 99 y 100.
- Fehr, B. (1993). How do I love thee? Let me consult my prototype. En: Duck, S. (Ed.). *Individuals in relationships: understanding relationship processes series*. Vol. 1 (pp. 87-120). Newbury Park, CA: Sage.
- Flores Galaz, M. M. (2011). Comunicación y Conflicto: ¿Qué tanto impactan en la Satisfacción Marital? *Acta de Investigación Psicológica*, 1(2), 216-232.
- Fisher H. Lust, attraction, and attachment in mammalian reproduction. *Human Nature*; 1998, 9: 23-52.
- Fisher, H.; Aron, A.; Mashek, D.; Li, H.; Brown, L. Defining the brain system of lust romantic atracction and attachment. *Archives of Sexual Behavior*, 2002; 31; 5: 413-419.
- Fitzpatrick, M. A. (1987). A typological approach to communication in relationships. En B. Rubin (Ed.) *Communications yearbook*. New Bunswick, New Jersey: Transaction Books
- Fletcher, G., Simpson, J., Thomas, G., & Giles, L. (1999). Ideals in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, (1), 72-89.

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual
con la Pareja.

- García Fernández, J. L. (1991). La Comunicación de las Emociones. En J. L. García Fernández. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- García Rodríguez, G. D. (2011). Predictores psicosociales del comportamiento sexual. *Revista Interamericana de Psicología*, 45(3), 405-418.
- Garrido Rojas, L. (2006). Apego, Emoción y Regulación Emocional: Implicaciones para la Salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38(3), 439-507.
- Goldberg, J. G. (1993). The dark side of love. New York: Putnam.
- González Menéndez R. La psicología en el campo de la salud y la enfermedad. La Habana: Científico Técnica; 2004.
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, PP.281-291.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2009). Emotion Regulation in Everyday Life. En D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes, *Emotion Regulation in Couples and Families* (págs. 13-35). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Hatfield, E. & Rapson, R. (1993). Love, sex and intimacy: their psychology, biology and history. New York; HarperCollins.
- Hatfield, E. & Rapson, R. (1996). Love and sex: cross-cultural perspectives. USA: Allyn and Bacon.
- Iglesias Santoss, P., Sierra, J. C., García, M., Martínez, A., Sánchez, A., & Tapia, M. I. (2009). Índice de Satisfacción Sexual (ISS): un estudio sobre su fiabilidad y validez. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9(2), 259-273.

- Jiménez Rodríguez, B. (2013). *Complacencia, Auto-modificación, Empatía y Vulnerabilidad Emocional en hombres y mujeres apasionados románticos*. Distrito Federal, México: (Tesis de Licenciatura) Universidad Nacional Autónoma de México.
- Kú Hernández, O. E., & Sánchez Aragón, R. (2006). La violencia a través de las fases del amor pasional: Porque la pasión también tiene un lado oscuro. *Revista Colombiana de Psicología*, 15(1), 39-50.
- Lee, J. A. (1976). *Lovestyles*. London: J. M. Dent & Sons.
- Le, B. & Agnew, C. (2003). Commitment and its Theorized Determinants: A Meta-Analysis of the Investment Model. *Personal Relationships*, 10, 1, 37-57.
- Levinger, G. y Snoek, J.D. (1972). Un nuevo enfoque en la atracción interpersonal. En J.R.Torregrosa (Comp.): *Teoría de Investigación en la Psicología Social actual*. (435-471). Madrid. Instituto de la Opinión Pública. 1974.
- Martínez Pérez, M. (2009). *Regulación Emocional en las Fases del Amor Pasional*. Distrito Federal, México: (Tesis de Licenciatura) Universidad Nacional Autónoma de México.
- Maureira, F. Las bases de la condición humana. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 2008; 11, 4: 97-111.
- Melero Cavero, R. (2008). *La relación de pareja. Apego, Dinámicas de Interracción y Actitudes Amorosas: Consecuencias sobre la calidad de la relación*. Valencia, España. (Tesis de Doctorado) Universidad de Valencia.
- Miranda Hernández, J. I. (2012). *La Comunicación No Verbal en las Relaciones de Pareja*. Distrito Federal, México: (Tesis de Licenciatura) Universidad Nacional Autónoma de México.
- Miller, S., Nunnally, E. y Wackman, D. (1976). A communication training program for couples. *Social Case work*.(January).
- Montes Berges, M. (2009). Patrones de comunicación, diferenciación y satisfacción en la relación de pareja. *Anales de Psicología*, 25(2), 288-298.

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

Moral de la Rubia, J. (2008). Validación de la Escala de Valoración de la Relación en una muestra mexicana. *Revista Electrónica de Metodología Aplicada*, 13(1), 1-12.

Moral de la Rubia, J. (2010). Satisfacción y frecuencia de relaciones sexuales en parejas casadas. *Ciencia UANL*, 13(1), 30-37.

Murrieta S., B.P. (2004). *Estudio comparativo en madres solteras y casadas con respecto al apego, los estilos de enfrentamiento, masculinidad-feminidad y bienestar subjetivo*. Tesis de Licenciatura no publicada. México: Universidad Nacional Autónoma de México.

Myers, D. (2000). *Psicología Social* (6ª ed.). México: McGraw Hill.

Nina, E (1988) Comunicación y pareja conyugal *Revista de psicología contemporánea*, 3, 1.

Nina Estrella, R. (1991). *Comunicación Marital y Estilos de Comunicación: Construcción y Validación*. Tesis de Doctorado no publicada, Facultad de Psicología, UNAM.

Noller, P. (1980). Misunderstandings in marital communication: a study of couples no verbal communication.

Journal of Personality and Social Psychology, 39, 1135-1148.

Noller, P. (1982). Couple communication and marital satisfaction. *Australian Journal of Sex, Marriage and Family*, 13(2), 69-75.

Norton, R. (1983). Measuring marital quality: A critical look at the dependent variable. *Journal of Marriage and the Family*, 45, 141-151.

Ojeda García, A. (1998). *La Pareja: apego y amor*. Tesis de Maestría en Psicología Social no publicada. Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, México.

- Ortiz Barón, M., Gómez Zapiain, J., & Apodaca, P. (2002). Apego y satisfacción afectivo-sexual en la pareja. *Psicothema*, 14(2), 469-475.
- Overall, N., Fletcher, G., & Simpson, J. (2006). Regulation processes in intimate relationships: The role of ideal standards. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, (4), 662-685.
- Paéz, X. Neurobiología del amor y sustrato biológico de la monogamia. Seminarios postgrados multidisciplinares biología celular. Universidad de los Andes, Venezuela, 2006.
- Pérez Aranda, G. I., & Estrada Carmona, S. (2006). Intimidad y Comunicación en cuatro etapas de la vida de pareja: su relación con la satisfacción. *Archivos Hispanoamericanos de Sexología*, 12(2), 133-163.
- Reik, T. (1972). A psychologist looks at love. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Reis, H., & Rusbult, C. (2004). Close relationships. New York: Psychology Press.
- Rodríguez Jiménez, O. R. (2010). Satisfacción Sexual, Ansiedad y Prácticas Sexuales. *Pensamiento Psicológico*, 7(14), 41-52.
- Sánchez Aragón, R. (2000). Validación empírica de la teoría biopsico-socio-cultural de la relación de pareja. Tesis de Doctorado no Publicada. Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Sánchez Aragón, R. (2005). Matices del Amor Pasional: De lo Normal a lo Patológico. *II Encuentro Participación de la Mujer en la Ciencia*, (págs. 1-6). León, Guanajuato.
- Sánchez Aragón, R. (2007). Significado Psicológico del Amor Pasional: Lo Claro y lo Oscuro. *Revista Interamericana de Psicología*, 41(3), 391-402.
- Sánchez Aragón, R. (2007). Pasión romántica: Más allá de la intuición, una ciencia del amor. México, D. F.: Miguel Ángel Porrúa.
- Sánchez Aragón, R. (2009). Efectos Diferenciales del Bienestar Subjetivo, Autorrealización y Celos en las Fases del Amor Pasional. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14(1), 5-21.

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual con la Pareja.

- Sánchez Aragón, R. (2009). Expectativas, Percepción de estabilidad y estrategias de Mantenimiento en las Relaciones Amorosas. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14(2), 229-243.
- Sánchez Aragón, R. (2011). La Estructura Emocional de la Pasión Romántica. *Acta de Investigación Psicológica*, 1(2), 254-273.
- Sánchez Aragón, R. (2012). Comunicación Emocional en las Relaciones Románticas: Diseño y Validación de una Medida en México. *Interpersona*, 6(2), 211-226.
- Sánchez Aragón, R. D. (2009). Reglas y preceptos culturales de la expresión emocional en México: su medición. *Universitas Psychologica*, 8(3), 793-805.
- Sánchez Aragón, R., & Díaz Loving, R. (2003). Patrones y estilos de comunicación de la pareja: Diseño de un inventario. *Anales de Psicología*, 19(2), 257-277.
- Satir, Virginia (1991) Ejercicios para la comunicación humana México: Pax.
- Satir, Virginia (1991) Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar México: Pax
- Silva, J. C. (2003). Biología de la Regulación Emocional: su impacto en la psicología del afecto y la psicoterapia. *Terapia Psicológica*, 22(1), 163-172.
- Sperling, M. (1985). Discriminant measures for desperate love. *Journal of Personality Assessment*, 49, 324-328.
- Sternberg, R. A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, 1986; 93, 2, 119-135.
- Sternberg, R. El triángulo del amor: intimidad, pasión y compromiso. Barcelona: Paidós, 1989.
- Taylor, S., & Brown, J. (1988). Illusion and Well-Being. A Social Psychological Perspective on Mental Health. *Psychological Bulletin*, 103, (2), 193-210.
- Torres González, T., & Ojeda García, A. (2009). El Compromiso y la Estabilidad en la Pareja: Definición y Dimensiones dentro de la Población Mexicana. *Psicología Iberoamericana*, 1(1), 38-47.

- Uribe Alvarado, I., García Borjas, M. L., & Ramírez Ortega, L. G. (2011). Relación entre estilos de comunicación y satisfacción sexual en estudiantes universitarios. *Interamerican Journal of Psychology*, 45(2), 157-167.
- Valdez, J., González, L., Arce, V. & López J. (2007). La elección real e ideal de pareja: Un estudio con parejas establecidas. *Revista Interamericana de Psicología*, 41, (3), 1-7.
- Valdez Medina, J. L., González Arratia López Fuentes, N. I., Torres Muñoz, M. A., & Rocha Tapia, N. C. (2011). Estrategias Biológicas y Psicosocioculturales que intervienen en la conservación de la pareja: un análisis por sexo. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 16(1), 57-72.
- Valdés Rodríguez, M. d., Sapién López, J. S., & Córdoba, D. I. (2004). Significados de la Satisfacción Sexual en Hombres y Mujeres de la Zona Metropolitana. *Psicología y Ciencia Social*, 6(1), 34-48.
- Valor Segura, I., Expósito, F., & Moya, M. (2010). Emociones Poderosas y no Poderosas ante Conflictos de Pareja: Diferencias de Género. *Intervención Psicosocial*, 19(2), 129-134.
- Vecina Jiménez, M. L. (2006). Emociones Positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 9-17.
- Vera Herrero, J. (2011). Patrones de Comunicación en Parejas y su Relación con la Satisfacción Marital. *Eureka*, 8(2), 200-216.
- Vera Noriega, J. Á., Laga Castro, A. L., & Hernández Loya, F. (1998). Semántica de conceptos asociados a la relación de pareja. *Estudios Sociales*, 8(16), 110-126.
- Villanueva Orozco, G. (2004). De la atracción al acoso: ¿Tipos o fases del amor pasional?. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.
- Watzlawick, P. (1981). *Teoría de la Comunicación Humana*. Editorial Herder.
- Yela García, C. (1997). Curso Temporal de los Componentes Básicos del Amor a lo largo de la Relación de Pareja. *Psicothema*, 9(1), 1-15.
- Yela García, C. (1998). Diferencias entre sexos en los juicios verbales sobre su comportamiento amoroso y sexual. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 51(1), 115-147.

Efectos de la Comunicación Emocional de la Pasión y su Regulación en la Satisfacción Sexual
con la Pareja.