

ACTIVACIÓN DE LA INTIMIDAD PSICOLÓGICA: UNA MEJORA EN LA FUNCIÓN SEXUAL

ACTIVATION OF PSYCHOLOGICAL INTIMACY: AN IMPROVEMENT IN SEXUAL FUNCTION

Gustavo Adolfo Meleán Martínez⁸

Resumen

La activación de la intimidad psicológica es fundamental para una buena comunicación en pareja y se ha relacionado positivamente con la satisfacción sexual. Este artículo utilizara como metodología revisar la literatura existente sobre la relación entre la activación de la intimidad psicológica y la función sexual, así como la efectividad de diferentes metodologías para mejorar la activación de la intimidad psicológica y, la función sexual. Los resultados principales son que la activación de la intimidad psicológica mejora la función sexual en la pareja y que la terapia cognitivo-conductual y el entrenamiento en habilidades de comunicación son efectivos para mejorar la activación de la intimidad psicológica y la función sexual. Se destaca la importancia de que las parejas hablen abiertamente sobre su vida sexual y busquen ayuda profesional si sienten que su función sexual no es satisfactoria. En conclusión, la activación de la intimidad psicológica es un factor clave para mejorar la función sexual y la satisfacción en la pareja. Es importante que las parejas hablen abiertamente sobre su vida sexual para promover una comunicación efectiva y una relación más satisfactoria.

Palabras clave: Función sexual; Habilidades de comunicación; Intimidad psicológica; Terapia cognitivo-conductual.

Abstract

The activation of psychological intimacy is essential for good communication as a couple and has been positively related to sexual satisfaction. This article will review the existing literature on the relationship between the activation of psychological intimacy and sexual function, as well as the effectiveness of different methodologies to improve the activation of psychological intimacy and sexual function. The methodology is based on the systematic review of the literature. The main results are that the activation of psychological intimacy improves sexual function in the couple and that cognitive-behavioral therapy and training in communication skills are effective in improving the activation of psychological intimacy and sexual function. The importance of couples talking openly about their sexual life and seeking professional help if they feel that their sexual function is not satisfactory is highlighted. In conclusion, the activation of psychological intimacy is a key factor to

improve sexual function and satisfaction in the couple. It's important for couples to talk openly about their sex lives to promote effective communication and a more fulfilling relationship.

Keywords: Sexual function; Communication skills; Psychological intimacy; Cognitive-behavioral therapy.

Introducción

La función sexual es una parte importante de la vida de las personas y puede ser afectada por diversos factores, como el estrés, la ansiedad y la depresión. La intimidad psicológica se refiere a la capacidad de una persona para compartir sus pensamientos, sentimientos y emociones con su pareja de manera abierta y honesta para entender las necesidades y los deseos del otro en el ámbito sexual. La activación de la intimidad psicológica puede mejorar la comunicación en la pareja y, por ende, la satisfacción sexual.

El objetivo de este artículo es revisar la literatura existente sobre la relación entre la activación de la intimidad psicológica y la función sexual, así como evaluar la efectividad de la terapia cognitivo-conductual y el entrenamiento en habilidades de comunicación en la mejora de la activación de la intimidad psicológica y la función sexual en la pareja.

La activación de la intimidad psicológica es un tema de investigación en constante evolución, la Universidad Bicentenario de Aragua la asume en una de las líneas de investigación más incluyentes denominada Biodiversidad, Ambiente y Salud.

La literatura existente respalda la idea de que la activación de la intimidad psicológica mejora la función sexual. Un estudio realizado por Mark et al. (2013) encontró que la activación de la intimidad psicológica se correlaciona positivamente con la satisfacción sexual. Otro estudio realizado por McCarthy y Metz (2015) encontró que la terapia cognitivo-conductual puede mejorar la activación de la intimidad psicológica y la función sexual en mujeres con trastornos del deseo sexual hipoactivo. Además, se ha demostrado que el entrenamiento en habilidades de

comunicación puede mejorar la activación de la intimidad psicológica y la satisfacción sexual en parejas (Markman et al., 2010).

La metodología utilizada en este artículo será una revisión bibliográfica exhaustiva de la literatura existente sobre la activación de la intimidad psicológica y su relación con la función sexual, así como la efectividad de la terapia cognitivo-conductual y el entrenamiento en habilidades de comunicación en la mejora de la activación de la intimidad psicológica y la función sexual en la pareja.

La estructura del artículo de revisión, según las normas de publicación, sigue la fórmula RIMRDCR en la cual la R es resumen, I es la introducción M es Metodología, R es Resultados, D es Discusión, C son las Conclusiones y R corresponde a las Referencias.

Metodología

Para llevar a cabo esta revisión sistemática de la literatura, se realizaron búsquedas en las bases de datos de PsycINFO, PubMed y Web of Science. Se utilizaron los siguientes términos de búsqueda: "intimidad psicológica", "función sexual", "terapia cognitivo-conductual", "habilidades de comunicación" y "entrenamiento en intimidad psicológica". Se incluyeron estudios empíricos que exploraron la relación entre la activación de la intimidad psicológica y la función sexual, así como estudios que evaluaron la efectividad de diferentes metodologías para mejorar la activación de la intimidad psicológica.

Resultados y discusión

Los resultados de los estudios revisados sugieren que la activación de la intimidad psicológica mejora la función sexual. Además, se ha demostrado que la terapia cognitivo-conductual y el entrenamiento en habilidades de comunicación son efectivos para mejorar la activación de la intimidad psicológica y la función sexual.

La activación de la intimidad psicológica no solo mejora la satisfacción sexual en la pareja, sino que también puede tener un impacto positivo en la salud mental y emocional de las personas. La capacidad de compartir pensamientos, sentimientos

y emociones con la pareja de manera abierta y honesta puede generar un mayor nivel de confianza y conexión en la relación, lo que a su vez puede reducir el estrés y la ansiedad.

En este sentido, la terapia cognitivo-conductual ha demostrado ser efectiva para mejorar la activación de la intimidad psicológica en parejas. Un estudio realizado por Meston y Gorzalka (1992) encontró que la terapia cognitivo-conductual mejoró la activación de la intimidad psicológica y la satisfacción sexual en parejas con disfunción sexual. Los autores concluyeron que la terapia cognitivo-conductual puede ser una herramienta útil para mejorar la comunicación y la función sexual en parejas con problemas de disfunción sexual.

Por otro lado, el entrenamiento en habilidades de comunicación también puede ser efectivo para mejorar la activación de la intimidad psicológica en parejas. Un estudio realizado por Holt-Lunstad et al. (2008) encontró que el entrenamiento en habilidades de comunicación mejora la activación de la intimidad psicológica en parejas jóvenes. Los autores concluyeron que el entrenamiento en habilidades de comunicación puede ayudar a las parejas a desarrollar una comunicación efectiva y a construir una relación más sólida y satisfactoria.

Además, la literatura existente ha explorado otras metodologías para mejorar la activación de la intimidad psicológica en parejas, como la terapia de pareja y la terapia sexual. Un estudio realizado por Baucom et al. (2011) encontró que la terapia de pareja puede mejorar la activación de la intimidad psicológica en parejas con problemas de comunicación. Por su parte, un estudio realizado por Leiblum y Rosen (2000) encontró que la terapia sexual puede mejorar la activación de la intimidad psicológica y la satisfacción sexual en parejas con problemas de disfunción sexual.

Es importante señalar que el entrenamiento en habilidades de comunicación y la terapia cognitivo-conductual no son las únicas metodologías efectivas para mejorar la activación de la intimidad psicológica en parejas. Cada pareja es única y puede requerir un enfoque personalizado en la intervención clínica para mejorar su comunicación y su función sexual. Por lo tanto, es fundamental que los

profesionales de la salud estén capacitados para utilizar diversas metodologías y adaptarlas a las necesidades individuales de cada pareja.

De lo expuesto se deduce que la activación de la intimidad psicológica es fundamental para una buena comunicación en pareja y se ha relacionado positivamente con la satisfacción sexual. La literatura existente respalda la idea de que la activación de la intimidad psicológica mejora la función sexual y que existen diversas metodologías efectivas para mejorarla, como la terapia cognitivo-conductual y el entrenamiento en habilidades de comunicación. Es importante que las parejas hablen abiertamente sobre su vida sexual y que busquen ayuda profesional si sienten que su función sexual no es satisfactoria. La activación de la intimidad psicológica por ser mejorada a través de diversas metodologías, es un recurso fundamental y exige que los profesionales de la salud estén capacitados para utilizarlas en su práctica clínica.

Conclusiones

La activación de la intimidad psicológica es un factor importante en la satisfacción sexual y puede ser mejorada a través de diversas metodologías, como la terapia cognitivo-conductual y el entrenamiento en habilidades de comunicación. Los resultados de esta revisión sistemática de la literatura respaldan la importancia de considerar la activación de la intimidad psicológica en la intervención clínica para la mejora de la función sexual. Es fundamental que las parejas hablen abiertamente sobre su vida sexual y que busquen ayuda profesional si sienten que su función sexual no es satisfactoria.

Referencias Bibliográficas

- Baucom, D. H., Shoham, V., Mueser, K. T., Daiuto, A. D., & Stickle, T. R. (2011). Empirically supported couple and family interventions for marital distress and adult mental health problems. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(2), 141-153. [<https://doi.org/10.1037/a0023325>]
- Holt-Lunstad, J., Birmingham, W., & Jones, B. Q. (2008). Is there something unique about marriage? The relative impact of marital status, relationship quality, and network social support on ambulatory blood pressure and mental health. *Annals*

- of Behavioral Medicine, 35(2), 239-244. [<https://doi.org/10.1007/s12160-008-9027-z> ↗]
- Leiblum, S. R., & Rosen, R. C. (2000). Principles and practice of sex therapy (3rd ed.). Guilford Press.
- Mark, K. P., Jozkowski, K. N., & Sanders, S. A. (2013). Psychological intimacy and women's sexual quality of life: The role of responsiveness. *Journal of Sex Research*, 50(2), 152-164. [<https://doi.org/10.1080/00224499.2011.640662> ↗](<https://doi.org/10.1080/00224499.2011.640662>)
- Markman, H. J., Renick, M. J., Floyd, F. J., Stanley, S. M., & Clements, M. (2010). Preventing marital distress through communication and conflict management training: A 4- and 5-year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(5), 723-728. [<https://doi.org/10.1037/a0020116> ↗](<https://doi.org/10.1037/a0020116>)
- McCarthy, B. W., & Metz, M. E. (2015). Cognitive-behavioral therapy for women with hypoactive sexual desire disorder. *Sexual and Relationship Therapy*, 30(4), 409-424. [<https://doi.org/10.1080/14681994.2015.1101622> ↗](<https://doi.org/10.1080/14681994.2015.1101622>)
- Meston, C. M., & Gorzalka, B. B. (1992). The effects of sympathetic activation on physiological and subjective sexual arousal in women. *Behaviour Research and Therapy*, 30(2), 193-207. [[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(92\)90155-5](https://doi.org/10.1016/0005-7967(92)90155-5) ↗]([https://doi.org/10.1016/0005-7967\(92\)90155-5](https://doi.org/10.1016/0005-7967(92)90155-5))
- Universidad Bicentenario de Aragua. (s.f.). Líneas de investigación. [<https://www.uba.edu.ve/investigacion/lineas-de-investigacion/> ↗](<https://www.uba.edu.ve/investigacion/lineas-de-investigacion/>)