

# Estrés y sexualidad: un programa de intervención

Alina Julia Ortega Bravo

*Centro de Salud Mental (CENSAM). Alturas de Jaimanitas. Ciudad de la Habana. Cuba.*

## RESUMEN

La relación entre el estrés y la sexualidad constituye un vínculo importante poco trabajado, que a veces se ha abordado desde un marco estrecho, en la búsqueda de diferencias entre los hombres y las mujeres con relación a las respuestas de estrés. También se han valorado diferentes eventos de la pareja como ruptura, matrimonio, muerte del cónyuge y las tensiones que se crean producto de éstos.

Se presenta un programa para manejar el estrés y enriquecer la sexualidad. El programa considera los siguientes aspectos esenciales: la relación entre aspectos psíquicos y corporales, el uso de terapias corporales, el grupo como vía fundamental para el tratamiento, el enfoque personalizado y la importancia del enriquecimiento de la sexualidad. Se considera la experiencia y la reflexión como puntos de partida para la realización de los cambios que deben producirse. Se incluyen los Hatha Yoga como modalidad terapéutica fundamental. El programa tiene 3 semanas de tratamiento que contempla 12 sesiones de trabajo con objetivos y contenidos específicos en cada una de ellas.

**Palabras clave:** Enriquecimiento de la sexualidad. Estrés. Terapia corporal.

## ABSTRACT

### **Stress and sexuality: an intervention program**

The relationship between the stress and the sexuality constitutes an important bond little worked that has been approached sometimes from a narrow mark, in the search of differences between the men and the women with relationship to the stress answers. Different events of the couple have also been valued as rupture, marriage, the spouse's death and the tensions that are believed product of the same ones.

A program is presented to manage the stress and to enrich the sexuality. The Program considers the following essential aspects: the relationship among psychic and corporal aspects, the use of corporal therapies and the group like fundamental road for the treatment, the personalized focus and the importance of the enrichment of the sexuality. It is considered the experience and the reflection like starting point for the realization of the changes that you/they should take place. The Hatha Yoga like fundamental therapeutic modality is included. The Program has three weeks of treatment that it contemplates 12 work sessions with objectives and specific contents in each one of them.

**Key words:** Enrichment of the sexuality. Stress. Corporal therapies.

## ESTRÉS Y SEXUALIDAD

Es de señalar el progresivo y actual interés científico por los problemas y procedimientos asociados al estrés y a la sexualidad, lo que se refleja en estudios de diversos autores, tanto europeos como latinoamericanos; este interés se debe al creciente y preocupante desarrollo de tensiones, violencia, violencia sexual y prostitución infantil en estos países. Todas estas mani-

festaciones están muy vinculadas a problemas económicos y sociales, en que los gobiernos no se trazan estrategias que vayan más allá de manejo de dolencias y situaciones locales.

La sexualidad comprende todos los factores: el psicológico, el biológico y el sociocultural, por lo que, en la medida que el hombre aprende y se desarrolla como ser sexuado establece también sus vínculos y afrontamientos con sus entornos, en los cuales puede desarrollar concepciones, estilos y modos de vida adecuados o no, que van a influir en sus afrontamientos y salud, por lo que algunos autores han realizado estudios e investigaciones acerca del estrés y la sexualidad.

**Correspondencia:** Dra. A.J. Ortega Bravo.  
Centro de Salud Mental.  
Avda. 236 esq. 11. Alturas de Jaimanitas. Cuba.  
Correo electrónico: censam@infomed.sld.cu

Algunos de estos estudios se han referido a la sexualidad como amortiguador del estrés, aunque no todos han partido de este concepto desde el mismo ángulo, ya que algunos han enfatizado en los aspectos biológicos como el sexo, otros en los aspectos sociales (familia, trabajo, entorno), otros en los aspectos psicológicos y otros en la interrelación de todos los factores.

Se han realizado estudios relacionados con la bioenergía, en los cuales se plantea que estar vibrantemente vivos podría ser equivalente a la capacidad para el placer y el gozo de la vida.

Lowen<sup>1</sup> señala que estar vibrantemente vivo tiene relación con que la pelvis debe estar liberada, suelta, ya que una pelvis que se mantenga inmóvil, sea hacia delante o hacia atrás, tiene una predisposición al dolor en la parte inferior de la espalda por la tensión muscular, que se puede dar por tensión de naturaleza emocional o física.

Este autor hace énfasis en cómo las tensiones tienen un reflejo corporal que va a influir negativamente en el disfrute sexual, por lo que propone una serie de ejercicios bioenergéticos que facilitan el movimiento de la pelvis, la liberación de la tensión y de la carga energética.

Otra relación entre estrés y sexualidad se ha abordado a través del estudio de los eventos vitales, donde predominan como situaciones estresoras de mayor nivel la muerte del cónyuge, el divorcio y la separación, por lo que la relación de pareja juega un papel importante en el individuo en sentirse apoyado, aceptado, amado, realizado y, sobre todo, poder contar con el otro como sostén de apoyo.

Los doctores norteamericanos Holmes y Rahe realizaron un experimento de seguimiento para evaluar si había relación entre un determinado esfuerzo de ajuste en un momento de la vida y las posibilidades de contraer una futura enfermedad. En sus estudios encontraron que durante los 12 meses siguientes a la muerte del esposo o esposa morían 10 veces más viudos y viudas que las personas de su grupo de edad. Encontraron también que las probabilidades de enfermar durante el año siguiente a un divorcio eran 12 veces mayores que las personas casadas durante 1 año correspondiente<sup>2</sup>.

Ortiz<sup>3</sup> señala cómo los sucesos estresantes en el medio laboral influyen de forma negativa en el medio familiar.

En Cuba, no ajena a los problemas sociales y económicos del mundo que afectan el bienestar de la población, es interés del Estado velar por la calidad de vida del pueblo, por lo que los problemas relacionados con la tensión y la sexualidad constituyen elementos de importancia en los que se ha proyectado tanto en el ámbito educacional como en el de salud.

En 2001, Rodríguez<sup>4</sup> realizó un estudio en Villa Clara con parejas infértiles para valorar el comportamiento del estrés, que constató la presencia de estrés en todas las parejas, resaltando la propia enfermedad como la principal fuente de estrés y, además, encontró predominio de la evitación y el escape como estilos de afrontamientos ante situaciones de estrés.

Calá<sup>5</sup>, en su tesis sobre estrés y satisfacción marital en un grupo de parejas cubanas, encontró un elevado nivel de vulnerabilidad al estrés con una incidencia de estilos de vida inadecuados. Encontró diferencias entre los sexos, planteando que los hombres son más vulnerables al estrés que las mujeres, los hombres se sentían más satisfechos en el matrimonio que las mujeres y las expectativas respecto al matrimonio también eran diferentes. No encontró una relación lineal entre vulnerabilidad al estrés y la satisfacción marital.

Álvarez González<sup>6</sup>, psicólogo cubano estudioso del tema del estrés, señala que se han descrito diferencias sexuales en las respuestas de estrés en trabajos realizados por diversos autores, de los cuales resume:

- Hay diferencias en el sexo en la respuesta psiconeuroendocrina al estrés. Las mujeres tienden a mostrar una reactividad menor que los hombres.
- Las mujeres que han escogido una profesión tradicionalmente “masculina” muestran una respuesta psiconeuroendocrina similar a la de los hombres.
- Las mujeres describen con frecuencia sentimientos negativos de incomodidad y afectos negativos, mientras que los hombres manifiestan afectos positivos y satisfacción por su propia ejecución bajo estrés.
- Las respuestas psiconeuroendocrinas de estrés son moduladas por la fase de ciclo menstrual en que se producen.
- El ciclo menstrual normal se caracteriza por cambios en el estado de ánimo.

Las investigaciones en relación con el estrés y a la sexualidad han estado vinculadas a problemas de salud, en lo que se refiere a factores predisponentes biológicos, sociales y psicológicos, así como a los tratamientos.

En investigaciones propias se encontró como factores estresantes vinculados a la sexualidad en pacientes estresados los relacionados con problemas en la comunicación de la pareja, dificultades en las relaciones padres-hijos, no tener pareja y las disfunciones sexuales.

## **PROGRAMA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS Y ENRIQUECIMIENTO DE LA SEXUALIDAD**

La autora<sup>7</sup> propone un programa de intervención psicológica de tratamiento progresivo, no sólo por los

objetivos que se plantea cada semana de tratamiento y porque cada día se aprende algo nuevo relacionado con las técnicas y temas de reflexión, sino también porque no debe forzarse al cuerpo para lo que no está preparado, por lo que ante el dolor y las molestias no se realizan las técnicas y se enfatiza en la búsqueda de sensaciones placenteras y agradables.

## ASPECTOS ESENCIALES DE LA CONCEPCIÓN TEÓRICA DEL PROGRAMA

- Relación entre lo psíquico y lo corporal.
- Uso de diferentes modalidades de terapia corporal.
- El grupo como vía fundamental de tratamiento.
- Enfoque individual y personalizado.
- Enriquecimiento de la sexualidad.

Otra característica esencial del programa es que el tratamiento es intensivo porque los sujetos reciben un entrenamiento de las modalidades, recursos y técnicas de manera constante e intensa durante la sesión de la mañana, y por la tarde con las dinámicas de reflexión, y quedan espacios pequeños para el descanso y la recreación.

Se utiliza como modalidad fundamental los Hatha Yoga, debido a sus propias peculiaridades al buscar el equilibrio armónico entre lo físico y lo espiritual, así como los 3 elementos inseparables: la concentración, la postura y la respiración, muy importantes para trabajar el estrés y la sexualidad.

El yoga, los masajes y la digitopresión posibilitan al individuo a conocerse, a desarrollar sensaciones desconocidas hasta ese momento y a ampliar sus potencialidades.

Este programa consta de 3 semanas de tratamiento con objetivos específicos.

### Primera semana

Desarrollo del Yo (autocontrol, autoestima y autocuidado).

- Disminuir tensiones.
- Crear un espacio que facilite el intercambio y desarrollo de las tareas.

- Brindar conocimientos teóricos acerca del estrés y las técnicas que hay que emplear.
- Desarrollar la responsabilidad en el tratamiento y un papel activo en él.

### Segunda semana

El Yo y los otros.

- Desarrollar la comunicación (relaciones interpersonales, asertividad, empatía, afectos).
- Charlas educativas así como técnicas y modalidades que se utilizan en el programa para el enriquecimiento de la sexualidad.

### Tercera semana

Reforzar lo aprendido.

- Desarrollar hábitos de autoentrenamiento.
- Estimular la cohesión del grupo (apoyo social y redes de apoyo). Analizar temas más complejos como: las motivaciones, estilo de vida y afrontamientos.

## CONCLUSIÓN

Se han realizado investigaciones que muestran la efectividad del programa, con resultados muy positivos que se reflejan a través de instrumentos diseñados para este fin y a través de la mejoría de los pacientes.

## Bibliografía

1. Lowen A. Ejercicios de Bionergía. Málaga: Sirio; 1996.
2. Hewitt J. Relajación. 5.<sup>a</sup> ed. Madrid: Pirámide; 1996.
3. Ortiz A. El impacto de las emociones en la salud laboral. Revista Jurídica de Lexjuris (Puerto Rico). 2001;4.
4. Rodríguez K. Comportamiento de estrés en parejas infértiles. Tesis de maestría. Ciudad de la Habana: CENESEX; 2001.
5. Cala O. Estrés y satisfacción marital en un grupo de parejas. Tesis de maestría. Ciudad de la Habana: CENESEX; 2001.
6. Álvarez González M. Stress un enfoque integral. La Habana: Ed. Científica Técnica; 2000.
7. Ortega A. Programa para el manejo del estrés y el enriquecimiento de la sexualidad. Tesis doctoral. CENSAM; 2003.