



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 24 No. 1

Marzo de 2021

CONSTRUCCIÓN DE LA SEXUALIDAD Y LA AUTOIMAGEN EN UNA MUJER MEXICANA UNIVERSITARIA: ESTUDIO DE CASO DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA

Jessica Calzada Moreno¹ Angel Corchado Vargas² José Freddy Sandoval Villamil³
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Universidad Nacional Autónoma de México

RESUMEN

La sexualidad humana entendida como un modelo holónico, propuesto por Eusebio Rubio en 1994, es resultado de la interacción de cuatro potencialidades humanas u holones sexuales: reproductividad, género, erotismo, y vinculación afectiva. Esta concepción brinda un amplio panorama que posibilita un autoanálisis integral potencializando un proceso de construcción de la autoimagen, siendo el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) un excelente medio para identificar las particularidades de la persona que conforman la totalidad, ya que los fundamentos de la psicología humanista abogan por un abordaje holístico de la persona. En la presente intervención se realizó un estudio de caso, de once sesiones psicoterapéuticas desde el ECP con una estudiante de licenciatura de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la UNAM. Se trabajó la resignificación del concepto de su sexualidad y su relación directa con la construcción y entendimiento de su autoimagen. Se tomó como marco referencial interpretativo a la fenomenología y la hermenéutica, la primera se caracteriza por el énfasis puesto sobre lo individual y la experiencia subjetiva, mientras que, para la segunda, la relevancia radica en el carácter

¹ Egresada de la Carrera de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México. Correo electrónico: angel.corchado@gmail.com

² Profesor de Asignatura A definitivo, Carrera de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. Correo electrónico: angel.corchado@gmail.com

³ Egresado de la Carrera de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México. Correo electrónico: angel.corchado@gmail.com

depositado al contexto sociocultural donde surge el acto interpretado entendiéndolo no sólo por las conductas humanas, sino por todo aquello que las disponga. Se logró establecer un espacio de escucha y confianza, observando cambios y transformaciones actitudinales de la persona. Se modificó la concepción de sí misma (autoimagen) y consiguió darse cuenta de la relación directa de la sexualidad como parte fundamental de la existencia y del proceso de aceptación.

Palabras clave: Sexualidad humana, holónico, Enfoque Centrado en la Persona, autoimagen.

CONSTRUCTION OF SEXUALITY AND SELF-IMAGE IN A MEXICAN UNIVERSITY WOMAN: A CASE STUDY FROM A PERSON-CENTRED APPROACH

ABSTRACT

Human sexuality understood as a holonic model, proposed by Eusebio Rubio in 1994, is a result of the interaction of four potential human or sex holons: reproducibility, gender, eroticism, and linking affective. This conception provides a wide panorama allowing a self-analysis integral potentiating a process of construction of self-image, being a person-centred approach (PCA) an excellent means to identify the special features of the person that make up the whole, since the fundamentals of humanist psychology advocate a approach holistic of the person. In this intervention a case study was carried out, of eleven psychotherapeutic sessions from the PCA with a bachelor student of the Faculty of Higher Education Iztacala of National Autonomous University of Mexico (UNAM). Worked the resignification of the concept of sexuality and its relationship with the construction and understanding of their self-image. Was taken as interpretive frame of reference to phenomenology and hermeneutics, the first is characterized by the emphasis on the individual and subjective experience, while, for the second, the relevance lies in the deposited character at sociocultural context in which arises interpreted act, understanding it not only by human behaviors, but for everything that has them. Managed to establish a listening and trust space, observing changes and attitudinal transformations of the person. The concept of itself (self-image) was modified and she got realize the direct relationship of sexuality as a fundamental part of existence and acceptance process.

Keywords: Human sexuality, holonic model of sexuality, sex holons, person-centred approach, self-image.

Al escuchar en los diversos medios de comunicación y difusión de información, además del hablar cotidiano sobre el panorama público de la mujer, dentro del contexto actual del siglo XXI en México, comúnmente se relaciona con la situación presente del país y sus fenómenos sociales como: violencia de género,

feminicidios, prejuicios, falta de equidad e igualdad en ámbitos laborales, sociales y personales, roles, tradiciones, costumbres, etcétera. Sin embargo, al referirse a la mujer, se debe poner atención en el significado que se le aporta en la experiencia diaria, lo que permitiría hablar de cambios, transformaciones en la estructura inter e intra-personal y de formas de gestión de la institución base de la sociedad (familia), convirtiéndose en una revolución de pensamiento y percepción del paradigma contemporáneo.

En la presente intervención se expone un estudio de caso sobre el desarrollo y construcción de la sexualidad y la autoimagen de una mujer parte de la comunidad estudiantil de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Para su comprensión holística se mencionan aspectos psicosociales y socio-culturales generales relacionados con el ser mujer, retomando elementos teóricos del modelo holónico de la sexualidad y metodológicos de la intervención terapéutica desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) respectivamente.

Con respecto a la sexualidad, González, González-Arratia y Valdez (2016), mencionan que, al ser una abstracción humana, su definición no escapa del contexto sociocultural e histórico en el que se construye, dando como ejemplos las propuestas de Foucault (2007), Rubio (2007) y Revilla (2013). Para el primero de estos autores la sexualidad es un dispositivo que está siempre inscrito en un juego de poder con la finalidad de instaurar modelos de comportamiento sociales a partir del discurso contextual, regulando las vidas de la persona para cumplir con las necesidades de una sociedad.

Sin embargo para rescatar la subjetividad del discurso social, Rubio (2007) lo conceptualiza como relato, siendo la experiencia del individuo elemento fundamental, que estructura un significado particular e integral desde diversas potencialidades vitales, no sólo aspectos biológicos como el sexo y función de procrear y trascender a la especie humana, también entendiendo que el resultado de la identidad de la sexualidad de una persona se origina en la conceptualización de género como constructo social, vínculos afectivos a través de las relaciones interpersonales y la forma de comunicar y compartir el placer por medio del erotismo.

Para vincular los puntos anteriores, Revilla (2013) hace una revisión documental alrededor de los conceptos de género y sexualidad partiendo de las relaciones de poder y conocimiento entre los individuos, los cuales presentan una carga ideológica que precede desde la época victoriana, pero en la primera década del siglo XXI muestra una transformación del paradigma y pérdida de control político sobre los seres humanos, permitiendo pensar de manera distinta nuestra sexualidad haciéndola autónoma y con signos de libertad. La persona comienza a ser responsable sobre su sexualidad, construyéndola desde su experiencia y entendiendo que se conforma inter e intrapersonalmente.

Lo importante de las propuestas es entender a la sexualidad como un aspecto fundamental de la condición humana, presente a lo largo de la vida, abarcando el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. La sexualidad se vivencia y se expresa por medio de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas y relaciones. Si bien la sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no todas ellas se experimentan o expresan siempre. La sexualidad recibe la influencia de la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, así como religiosos y espirituales (Rubio, 2009).

Por su parte, el modelo planteado por Ira Reiss (1967), es un modelo socio-cultural que concibe a la sexualidad a nivel intra e interpersonal, como el conjunto de guiones culturales de una determinada sociedad sobre las respuestas eróticas y genitales (Reiss y Ellis, 2002; citado en Vásquez, 2015; Lamas, 2013). Los guiones culturales son representaciones sociales compartidas por un conjunto de personas de una sociedad sobre tres aspectos claves:

1. Los roles de género que limitan el poder entre varón/mujer y masculino/femenina.
2. Los criterios de normalidad/anormalidad sobre la expresión de la sexualidad.
3. El grado de celos sexuales extramaritales que determinan con quién mantener o no conductas sexuales.

El modelo holónico de la sexualidad, éste es propuesto por Eusebio Rubio en 1994. Para este autor (citado en Lamas, 2013), la sexualidad humana es el resultado de la interacción de cuatro potencialidades humanas u holones sexuales: reproductividad, género, erotismo, y vinculación afectiva. La integración de estos cuatro holones se da en función de procesos mentales condicionados por aspectos socio-culturales que dotan de significado a las experiencias subjetivas de posibilidad de reproducción, de pertenecer a un grupo según el sexo/género, del placer generado a partir del encuentro erótico-sexual, y de la calidad de los vínculos afectivos.

En cada holón se realiza un respectivo análisis biológico, psicológico y/o sociológico de los mismos, por ello la importancia de articular los aportes de una variedad de disciplinas científicas, como Psicología, Sociología, Biología, Antropología, Derecho, etcétera (Rubio, 1994). Se desarrolla progresivamente de acuerdo al ciclo evolutivo, para que en la edad adulta todos estos se integren en un todo articulado mediante la significación sexual. Entrelaza de manera integral los tres principales planos desde los cuales se ha abordado el estudio de la sexualidad (biología, psicología, sociología), proporcionando así una amplia perspectiva biopsicosocial desde la cual será posible analizar, posteriormente, el discurso de la participante. Este modelo no se limita a encuadrar etapas lineales o condiciones, sino que permite hablar de la sexualidad de la persona a lo largo del ciclo vital, rescatando las significaciones de las complejas experiencias individuales influenciadas por su respectivo entorno.

En este modelo la sexualidad como un sistema. Los sistemas son conjuntos de elementos en interacción donde se postula que el todo es más que la suma de sus partes (Rubio y Ortiz, 2012). Numerosos sistemas están conformados por elementos que en sí mismos tienen un alto grado de complejidad y merecen ser estudiados como sistemas en sí mismos. A este tipo de elemento, que es a su vez es un todo en sí mismo pero que es parte de un sistema, el escritor Arthur Koestler (1980, citado en Vásquez, 2015) le dio el nombre de holón.

Esta teoría tiene muchas posibilidades de ayudar a entender la complejidad de la sexualidad, ya que el concepto reclama un abordaje integral. Por esta razón el

Modelo Holónico de la Sexualidad se retoma como una de las plataformas conceptuales para el desarrollo del trabajo de intervención.

Los holones sexuales son:

1. Reproductividad.
2. Género.
3. Vinculación afectiva.
4. Erotismo.

Estos cuatro holones antes descritos interactúan entre sí para conformar la totalidad de la sexualidad. El abordaje de la persona en el ámbito biopsicosocial requiere de un análisis que considere la sexualidad como una expresión en todas las etapas de la vida y en todos los seres humanos (Luengo, Fuentes, Lobos, Toledo y Molina, 1998; Molina, Sandoval y González, 2003, citados en Navarro y Hernández, 2012).

Un proceso psicoterapéutico puede apoyar al desarrollo de construcción de la autoimagen, siendo el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), ya que sus fundamentos desde la psicología humanista abogan por un abordaje holístico de la persona. Para ello, la sexualidad vista de manera holónica lograría un íntegro autoanálisis y por lo tanto un posible empoderamiento como impulso de la persona y sus potencialidades.

Al hablar sobre los fenómenos, noción y dinámica del ser humano sus diferentes campos, se debe aclarar y puntualizar que la percepción sobre el género es neutral, no se da prioridad a ningún sexo, sea masculino o femenino. La importancia radica en el valor y significado de existir como organismo con tendencia a la actualización y desarrollo de sus potencialidades, intra e interpersonal siendo consciente del momento y contexto presente donde se ubique, además de la libertad y responsabilidad que conlleva. Como lo menciona Rogers (1980) se debe utilizar una expresión más amplia: la de persona. Es por lo anterior que el estudio del significado de ser mujer, su sexualidad y cada elemento personal y social que la conforman como persona, se apoya en los postulados teóricos y prácticos de la psicoterapia humanista.

Rogers amplió su visión y planteó la existencia de una teoría general de las relaciones humanas y su aplicación a diversos campos de la vida, de modo que

puede representar un enfoque centrado en todas las personas participantes en una relación, ya sea individual, grupal, educativa, psicoterapéutica o de trabajo (Rogers, 1980; Segrera, 2008; Delgado y Olivares, 2016).

En cuanto a la parte personal, el proceso es dinámico. Se muestran una serie de cambios constantes que llevan al autoconocimiento. Si la persona modifica actitudes y conductas, se debe a que pudo lograr un auto conocimiento y auto regulación, y fue determinante a la actitud del terapeuta, generando una nueva percepción de sí misma (Corchado, 2012).

Rogers (1977), puntualiza que el ECP no se debe malinterpretar un simple método o técnica que deba seguirse al pie de la letra, sino como un conjunto coherente y cambiante de actitudes que el consejero debe de asimilar en su organización personal y que instrumentalizará mediante técnicas y métodos si comprende la tesis fundamental y básica del enfoque: la actitud que tiene el consejero hacia la dignidad y la significación de la persona y el individuo tiene la capacidad suficiente para manejar de forma constructiva todos los aspectos de su vida que potencialmente pueden ser reconocidos en la conciencia.

Al hablar sobre las actitudes del consejero que son ser empático, auténtico y con aceptación positiva incondicional, Rogers y Kinget (1967), hacen alusión a la filosofía y concepto de profundo respeto y aceptación del otro, teniendo la confianza genuina sobre la capacidad de la persona para lograr una *invisión (insight)* o autodirección constructiva, entendiendo que la terapia es realmente una tesis sobre las relaciones humanas, siendo un proceso continuo y cambiante.

Rogers (1977) clarifica y describe la función y responsabilidad del terapeuta como: “asumir, en la medida de lo posible, el marco de referencia interno del cliente para percibir el mundo tal como éste lo ve, para percibir al cliente tal como él mismo se ve, dejar de lado todas las percepciones según un marco de referencia externo y comunicar algo de esta comprensión empática al cliente” (p. 40).

Una de las contribuciones generales más significativas del enfoque centrado en la persona fue la insistencia en investigar la instrumentalización detallada del punto de vista y experiencia de los consejeros en las entrevistas mismas, dando como

resultado la formulación y propuesta de una serie de técnicas, que se explican a continuación:

- Rapport: Manera de comenzar una entrevista, acompañamiento, etcétera, para dar la iniciativa de interacción.
- Proxemia: Actitud corporal que se caracteriza por una proximidad o cercanía al otro, con toda nuestra atención tanto física como psicológica, en muestra de apertura y acompañamiento.
- Elucidación: Sugerencia de palabras cuando existe un hueco de acuerdo con el contexto de la persona y sus gesticulaciones.
- Reflejo simple o de contenido: Parafrasear el mensaje de la persona afirmándolo.
- Reflejo de sentimiento: Regularmente va acompañado con el reflejo de contenido. De todo el discurso de la persona se rescata y extrae el sentimiento para darle énfasis y hablar de él sin llegar a ser forzado.
- Reflejo no verbal: Es un acto espejo que se realiza para que la persona al tener conocimiento de sus acciones, contacte con lo que piensa y/o dice, y con su cuerpo.
- Uso de metáforas: Se ejemplifica como forma de explicación el mensaje para una mayor comprensión del sentido.
- Manejo de silencios: Es un espacio de reformulación y significación que ayuda a la reflexión contactando con ideas, creencias, emociones y sentimientos.
- Concretización: Especificar por medio de cuestionamientos, el significado del discurso de la persona con el fin que ambos comprendan la experiencia.
- Conflicto mayéutico: Es la búsqueda de respuestas de manera asertiva, consciente y respetuosa, que se basa en la formulación de cuestionamientos evitando la pregunta ¿por qué?
- Conexión de islas: Se relacionan y vinculan fragmentos del discurso para analizar y confrontación de ideas.

La instrumentalización con base a las actitudes antes explicadas permite formar una relación de confianza con el consejero generando un ambiente de confianza que permite a la persona comunicarse consigo mismo (a). Rogers (1980, citado en Corchado, 2012b) parte de la idea de que todos los métodos terapéuticos basados

en la intelectualización, demostración y aprendizaje son inútiles o poco prácticos; es decir, la terapia centrada en el cliente, a partir de la relación, yo como persona creo herramientas para mi desarrollo. Por relación se entiende establecer un principio de empatía y filiación con la persona, entendiéndola, aceptándola, y tomando en cuenta que es un ser humano íntegro, que emplea la libertad de conocerse a sí mismo.

El concepto de autoimagen, como parte primordial desde el ECP, pretende que cada individuo llegue a adquirir, construir y comprender una imagen exacta, precisa y completa de sí mismo, ésta no debe estar orientada hacia la conceptualización sino hacia la acción, siendo base y tendencia hacia la autoactualización de todas las funciones que integran a la persona (corporales, psíquicos, sociales y experienciales). La preocupación de Rogers (1967, citado en García, 1999) se centra en el yo tal y como es percibido por la persona, con respecto a sus características, atributos, cualidades y áreas de desarrollo, límites y capacidades, valores y relaciones que la persona reconoce como descriptivo de sí mismo y como datos de su propia constitución siendo parte de la identidad. En la tendencia a la actualización, la persona parte, no de la situación real y objetiva, sino de la autopercepción que se tiene en el momento presente, del contexto situado y de la circunstancia o evento. En sin intervención, el carácter realista siempre dependerá del nivel de correspondencia o congruencia entre los atributos que la persona cree poseer y lo que posee en realidad.

Ahora bien, en lo que compete a la praxis, el propósito inicial de la terapia era que las personas resolvieran sus problemáticas, pero Rogers (1960, citado en Lafarga y Gómez del Campo, 1992), al observar y estudiar los informes grabados de su trabajo clínico, se percató de que el resultado más característico no era la solución del problema sino una liberación de tensión, un sentimiento diferente acerca de la imagen de uno mismo, y una distinta percepción de aquella.

Una parte del campo perceptual se diferencia gradualmente y constituye el yo mismo (*self*) es decir, la conciencia de ser o la capacidad de percibir la propia percepción del contenido de esta. La estructura perceptual del yo mismo es el resultado de la interacción con el ambiente, y particularmente como resultado de la

interacción con los demás; es una pauta conceptual, organizada, fluida, congruente, asociada con un sentimiento de satisfacción con uno mismo. A medida que suceden las experiencias en la vida de la persona estas son percibidas, simbolizadas y organizadas en relación con el yo mismo, distorsionadas porque la experiencia no es compatible con una imagen satisfactoria del yo mismo (*self ideal*) o bien ignoradas porque se perciben como amenazadoras para la estructura (Lafarga y Gómez del Campo, 1992, vol. IV, p. 82).

La autopercepción determina la propia actitud ante sí mismo, ante los demás y ante los objetos y acontecimientos de la realidad. Esta percepción de uno mismo, fuente de toda conducta humana, es producto de hábitos emocionales y mentales que actúan a mayor o menor congruencia con el organismo. Aprender satisfactoriamente acerca del yo mismo, o sea la modificación positiva de la percepción del yo es posible únicamente a través de la repetición de experiencias satisfactorias que faciliten una percepción del yo crecientemente aceptante, esclarecedora e integradora del mundo de la experiencia (Anderson, 1974, citado en Lafarga y Gómez del Campo, 1992, vol. IV, p. 84).

Desde el punto de vista de Rogers (1959, citado en Casanova, 1993), se hace uso del concepto del yo cuando se habla de la imagen que la persona tiene de sí misma, en cambio se utiliza el término estructura del yo cuando se observa la estructura desde el marco de referencia exterior. Para que el individuo alcance una autoimagen sana y moldeable frente a las exigencias del medio, la estructura conceptual del sí mismo ha de mostrarse abiertamente, es decir, el yo externo, que es lo que los demás constatan de mi persona, cómo me ven y me dejo ver. El cómo me ven proviene no sólo de la manera de ser yo mismo, de mi *self*, sino de cómo el otro quiere o puede aprehenderme, en relación con sus propias experiencias y vivencias. Mientras que el cómo me dejo ver, implica una nota de subjetividad. Dependerá de mi actitud interna, de mi mí mismo profundo, frente a las referencias que tengo de esa persona que para mí puede ser reconocida como otro yo, o bien como un objeto amenazante en ese momento de mi realidad.

La persona habrá de encontrar inicialmente en sí mismo su propio juez, lo cual hará que valore positivamente su yo sin tener en cuenta la valoración que los demás hacen de él. La consideración positiva experimentada de esta forma se denomina consideración positiva de sí mismo. Y para que la persona pueda sentir una consideración positiva de sí misma, antes habrá tenido que sentirse objeto de consideración por parte de los demás (Casanova, 1993; Campos, 1982).

En tanto la persona no alcance la aceptación de sus vivencias y particularidades menos apreciadas de sí, no podrá auto-aceptarse como persona de forma íntegra (todos y cada uno de los holones que la constituyen), lo cual significa que sólo en la medida en que la persona reconozca sus propias exigencias, necesidades y conflictos, encontrará en su organismo un medio fiable de llegar a la conducta más satisfactoria en esa situación existencial (Casanova, 1993).

Estos elementos teóricos y empíricos antes mencionados invitan a la reflexión sobre la importancia del entendimiento de la autoimagen como base fundamental del desarrollo de la mujer no importando elementos como el contexto o el género; estos elementos no deberían de ser los de mayor importancia o determinantes de cómo va ser la autopercepción de sí mismo, sino vislumbrarlos como componentes integradores de la persona.

Metodología

Objetivos de la intervención

General:

Analizar la forma en que una intervención desde el Enfoque Centrado en la Persona coadyuva al proceso de construcción de la autoimagen y sexualidad de una mujer universitaria.

Objetivos específicos:

1. Identificar los conceptos clave de la sexualidad humana.
2. Explicar las bases teóricas del Enfoque Centrado en la Persona.
3. Describir la metodología del Enfoque Centrado en la Persona.
4. Revisar el concepto de autoimagen desde la Psicología Humanista y su relación integral con la sexualidad.

MÉTODO

Participante

Una mujer de 21 años de edad, alumna de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FESI), quien solicitó atención psicológica. Es hija única del matrimonio que actualmente está disuelto desde hace 14 años. El motivo de separación fue violencia intrafamiliar relacionada con el alcoholismo de su papá. Vive con su madre, el esposo de ésta última y su medio hermano de 6 años de edad. Por cuestiones de confidencialidad y anonimato se cambió el nombre real de la persona por el de Helena, además de todas las personas mencionadas en su discurso.

Escenario

Un cubículo de aproximadamente 6 m² en condiciones de ventilación e iluminación adecuadas, equipado con un escritorio, tres sillas, un reloj de pared, pañuelos y gel antibacterial, ubicado en las instalaciones de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

Instrumentos

Diario de facilitación.

Procedimiento

La persona acudió a consulta por los siguientes motivos: ataques de ansiedad y estados de humor cambiantes, además menciona que ya no quiere sentir culpa, como expectativa del proceso. Se llevaron a cabo 11 sesiones de intervención.

RESULTADOS

De cada sesión se seleccionaron los temas más relevantes. Asimismo, se hizo una breve descripción de cómo y en qué momentos fueron utilizadas las técnicas que conforman la instrumentalización humanista con el propósito de demostrar la pertinencia del ECP y su relación con el desarrollo del proceso de la autoimagen y la sexualidad en la persona.

Se preguntaron los motivos de consulta. Helena aprovechó ese momento para expresar parcialmente y a grandes rasgos, lo que en ese momento le causaba

conflicto. Se recuperó información general para contextualizar los motivos de consulta utilizando principalmente manejo de silencios, proxemia y concretización. El reflejo simple aunado con el reflejo de sentimiento permitió a Helena tener contacto con el discurso de su vivencia para rescatar, ampliar y entender las situaciones que le causan conflicto. Por medio de la concretización se permitió a Helena tener un primer acercamiento al significado de cada uno de los temas eje, especialmente la culpabilidad y cómo se relaciona con el entendimiento y expresión de su sexualidad. El reflejo de sentimiento fue de utilidad para que Helena contactara con los diferentes significados tanto del lado negativo como positivo de sus experiencias, a saber, su incursión en lo laboral y las críticas que recibe de su madre, respectivamente.

A partir de los temas tratados en esta sesión, y por medio del reflejo simple y la concretización, Helena logró identificar sus necesidades esenciales y compromiso para trabajar en los aspectos que le generaron malestar emocional. Supo identificar el tipo de relación que tiene con cada una de las personas que conforman su presente, siendo de mayor relevancia la que construyó con Miguel.

El sentimiento de culpabilidad relacionado con su erotismo comenzó a tener un proceso de resignificación al darse cuenta de la importancia que atribuía a la decisión de poder explorar y aprender de su sexualidad por medio del encuentro con diferentes parejas sexuales. Por la gran cantidad de información que Helena proporcionó en las sesiones anteriores, los terapeutas aclararon y concretizaron algunas dudas.

También se trabajó con el discurso acerca del afecto no correspondido por medio de conflicto mayéutico y conexión de islas, llegando a la reflexión de que no le corresponde a ella decidir cómo ni en qué medida la otra persona le exprese su afecto. Y que, de igual manera, el cómo las demás personas perciban lo que ella exprese, no es su responsabilidad. Helena sugirió que es mejor que exprese sus opiniones a que los demás impongan sus pautas y ella sólo desee complacer.

Por medio del uso de metáforas y conexión de islas, se le invitó a que reflexionara acerca de qué tiene más importancia para ella: al poner en una balanza qué es lo que quiere, ¿qué lado tendría más peso?, su respuesta fue el conocer personas.

Al mencionar que todo lo acontecido le causaba ansiedad, se le pidió permiso para hacer una retroalimentación donde se rescató su esfuerzo y compromiso en sus cambios hasta ahora logrados que le han permitido nuevas experiencias.

Se utilizó el conflicto mayéutico con el objetivo de que reflexionara acerca de la funcionalidad de preguntarse constantemente de las proyecciones a futuro, con lo cual se rescató el valor e importancia de la experiencia con base en sus necesidades y deseos. También se utilizaron el conflicto mayéutico y la concretización para confrontar su pensamiento “quiero que me quiera como yo lo hice” admitiendo que ella no posee el control de los sentimientos de los demás ni hacer que las personas sean como ella quiere, sabiendo que sólo ella es responsable de su persona y ella decide el cómo significar los eventos.

Se destacaron los siguientes avances: la noción de su sexualidad se amplió y resignificó otorgando una satisfacción propia en la forma de expresarla, además de identificar cuáles son sus necesidades para desarrollar los elementos que constituyen su autoimagen. Las discusiones con su mamá disminuyeron; ya no se presentan comportamientos impulsivos ante situaciones erótico-afectivas; mantiene una relación de confianza con Gustavo quien en ese momento ya no era su pareja formal; ha tomado la decisión de separarse del núcleo familiar, primeramente, buscando un trabajo.

Con base en los principios de la hermenéutica, se definieron cuatro categorías de análisis con base en los tipos de relaciones con que la participante contaba en esos momentos, tanto intra como interpersonal, y la influencia de estas interacciones en el desarrollo y construcción de los elementos que integran su sexualidad como parte de su autoimagen (Lafarga y Gómez del Campo, 1992, vol. IV).

Categorías de análisis:

1. Intrapersonal. - Se refiere al conocimiento de uno mismo y a la percepción de capacidades y limitaciones individuales.

Entre los 9-10 años de edad, en una ocasión incité a tener contacto sexual a una de mis primas de 6 años de edad. Este es el acontecimiento del que me siento muy culpable. [Sesión 1]

Desde que yo era niña tenía mucha curiosidad, en una ocasión bajé hasta los genitales de mi padre y él enseguida me dijo: ¿Qué estás haciendo?, ¡no lo vuelvas a hacer! [Sesión 1]

Helena comparte sus primeras experiencias en la esfera del conocimiento del sexo; Cerón (2016) indica que el primer vehículo que tiene la persona en la exploración y construcción de su sexualidad a temprana edad es el cuerpo mismo que permite dar significado a la acción como placer o desagrado, partiendo del cuerpo de otro o de uno mismo y tomando en cuenta las sensaciones y percepciones que nos pueda comunicar el cuerpo.

A temprana edad comenzó a tener curiosidad posiblemente de la sensación de placer que le generaba tener contacto físico en la zona genital, enfocándose a las personas con las que tenía mayor proximidad (padre y primos), y es donde el padre siendo consciente del actuar de su hija, reprime y castiga la acción y crea la idea negativa del comportamiento sin explicación alguna. En la actualidad Helena lo significa y relata conforme esas primeras experiencias como un tema prohibido y con sentimientos de vergüenza. Revilla (2013) y Rubio (2007), mencionan que el relato permite entender la subjetividad de la persona y cómo entiende su sexualidad conforme a experiencias significativas o traumáticas los cuales presentan una carga ideológica, por las relaciones de poder en su sexualidad, siendo desde un comienzo negativo para ella.

Rogers (1961) describe algunas cualidades de las expresiones generales que la persona toma durante la primera etapa del proceso psicoterapéutico, donde existe cierta resistencia a comunicar el sí mismo refiriéndose a hechos externos, además de que las relaciones íntimas y comunicativas se consideran peligrosas, traumáticas, adversas y dolorosas; la manera de construir la experiencia está determinada por acontecimientos pasados. Para Helena, el comienzo del descubrimiento de su sexualidad y del entendimiento de su autoimagen se ve afectada por el significado o estructura que generó por las vivencias compartidas en la sesión, reaccionando a ese pasado y sentir un aproximado de sensaciones del evento y no el presente mismo.

Sentí culpa cuando mi madre se fracturó la pierna y no fui a cuidarla porque estaba viviendo con mi padre [...] mi mamá me hacía comentarios acerca de que mi hermanito me extrañaba mucho, me sentí culpable y regresé a vivir con ellos [Sesión 2]

La culpa que surge en Helena podría deberse a la carga que el género inscribe en la persona, ya que conforma un marco de ideas y conceptos que además de entender lo que somos, indica de cierta manera lo que debemos ser y hacer según nuestro género, el cual ordena los demás elementos y modifica la percepción que de nosotros se tiene y la propia autoimagen, pudiendo, Helena hacer aseveraciones de sí como una mal agradecida hija o egoísta por no cumplir con lo socialmente esperado de una hija mujer (Rubio y Ortiz, 2012; Serret, 2006).

Rogers (1961) indica que los problemas, los sentimientos y significados que expresa la persona en las primeras etapas de la intervención no se reconocen, ni se admiten como propios, éstos se relacionan con decisiones de externos, dejando la responsabilidad en manos de los otros. La experiencia sigue siendo global y dicotómica, además de descriptivo de sucesos ajenos; carece de responsabilidad personal en relación con los problemas. La culpa de Helena se enfoca en el sentido y forma de comunicar de su mamá atribuyéndose el significado, teniendo una actitud receptiva, fija e inmutable.

Me sentí, ¿cómo decirlo?... independiente, con fuerza, al tomar la decisión de trabajar durante el año extra que tuve en preparatoria, además siento que empecé a desarrollar seguridad y autosuficiencia de mí misma. [Sesión 2]

Al mencionar Helena haber tenido un sentido de independencia, hace concordancia con lo referido por Lipovetsky (2012, citado en Rentería, 2017) donde el compromiso que las mujeres tienen con la sociedad en diferentes esferas como académica, laboral, familiar, entre otras, refleja y transmite la voluntad de ser reconocidas como individuos responsables de su propias vidas, convirtiéndose en elemento principal del cambio en la dinámica y prácticas culturales al modificar la perspectiva acerca de las premisas tradicionales (Moncada y González, 2017). El sentido que surgió en Helena podría decirse que no fue meramente su incursión en lo laboral, sino todo lo que rodea a esa actividad, tal fue el caso que este

acontecimiento le permitió dentro del contexto, desarrollar herramientas sociales que desde ese momento ha explotado.

Siento culpabilidad desde que pasó eso, bueno cada vez que hablo de un tema así, por ejemplo, hace poco estaba platicando con mi prima y ella no sabía qué orientación sexual tenía con las mujeres y pensé que a lo mejor fue mi culpa su decisión. [Sesión 3]

Me siento culpable cuando se habla de sexualidad. Tengo un extraño sentimiento cuando tengo relaciones sexuales con alguien, no me siento bien con el hecho de sentir mi cuerpo desnudo, es como "agh", no me crea tanto placer. De repente cuando estoy en ese momento pienso si estoy haciendo bien y la imagen de mi mamá me viene a la mente. [Sesión 3]

Helena, al hablar sobre temas que se relaciona con el concepto de la sexualidad, muestra malestar y culpabilidad, entendiendo que la noción sobre su sexualidad, la sigue percibiendo a través de los otros, sobre acontecimientos pasados que retoma en el presente y no de sus necesidades actuales. Como menciona Rogers (1967, citado en García, 1999) para que la persona pueda tener una sana tendencia a la actualización, debe partir, no de la situación real y objetiva, de los hechos externos, sino de la autopercepción que se tiene en el momento presente, de sus acciones, del contexto situado y de la circunstancia o evento, dejando la idea o sentido del deber ser.

Helena se encuentra enjuiciada y pone en duda su persona y expresión de su sexualidad, entendiendo que se ve limitada por el concepto que ha adquirido de lo moralmente correcto según su madre.

La incomodidad de Helena también radica en la falta de conocimiento de sí misma y su sexualidad. El no poderse reconocer como un persona sexuada con el derecho a disfrutar de su corporalidad limita la forma de relacionarse con los demás y con ella misma, como lo menciona Cerón, (2016) el libre ejercicio y conocimiento de la sexualidad que pueda tener una persona sobre su cuerpo y la oportunidad de experimentar permite significar el placer estando íntimamente ligadas con la autonomía e independencia que pueda tener una persona y en consecuencia se reflejan en los papeles y relaciones en que participe dentro de la sociedad.

Otro punto importante es que la exploración sexual en México como la masturbación, los juegos sexuales y todas las interacciones previas (exploración

de las zonas erógenas como la piel), aún no son considerados parte de la vida sexual. La educación sobre sexualidad, entendiéndolo más allá de la idea de prevención y salud sexual que en México predomina por sobre otros temas, no permite que las y los jóvenes se aprecien como personas sexuadas y con el derecho de sentir placer a través de la aceptación y expresión de su erotismo quitando la posibilidad de reconocerse como personas que fluyen en diferentes dimensiones biopsicosociales, como afirman Navarro-Corona, Rocha, Tena, Cruz del Castillo, Herrera, y Castañeda (2016).

Hablando del proceso terapéutico Rogers (1961) menciona algunas descripciones en el discurso de la persona al encontrarse en la tercera etapa del proceso. Se expresan o describen experiencias y sentimientos personales pasados, sin embargo, la aceptación de dichos sentimientos es exigua, teniendo sentidos malos, vergonzosos, imprudentes o negativos para la integridad de la persona. Helena continúa entendiendo el concepto de sexualidad como un acto que va en contra de toda moral, dejando a lado parte de su sí misma.

A veces quisiera tener una pareja estable, pero a la vez ya no quiero la monotonía, sentir celos, salir con la misma persona y no poder salir con mis amigos [Sesión 5]

Helena se encuentra en una etapa en donde la búsqueda de estabilidad y compromiso se vuelven factores para reafirmar la propia identidad, ya que ayudan a desarrollar las capacidades de responsabilidad y aprecio de la otra persona. Sin embargo, una relación formal, que, aunque suponga un contexto de apoyo y seguridad, también puede dar la posibilidad de un mayor número de conflictos, comportamientos agresivos y dinámicas relacionales basadas en el dominio, motivos por los cuales adultos emergentes como Helena, opten por elegir relaciones casuales sin compromiso o bien, la soltería (Contreras, Guzmán, Alfaro y Jiménez, 2011; Sánchez, Ortega, Ortega y Viejo, 2008).

Hay días que en verdad me siento... ¡Ash, que conflicto!, no sé bien que es lo que quiero. ¿Qué necesita Helena? [Sesión 5]

Rogers (1961), en la cuarta etapa del proceso, relacionado con la necesidad menciona que el objetivo más deseable para la persona es poder llegar a ser sí

mismo y el preguntarse por sus necesidades se vuelve parte fundamental del proceso de transformación y cambio, abandonando supuestos ideológicos o roles que ha utilizado para encarar y hacer frente a la vida hasta ese momento, teniendo la oportunidad de descubrir un sentido más profundo, más propio de sí mismo por medio del cuestionamiento de su validez.

Sartre (1998) afirma que el estado de desamparo, ligado con la angustia, implica que elijamos nosotros mismos nuestro ser. Así pues, denota el comienzo en el que Helena se acota a contar con lo que depende de su voluntad, o con el conjunto de probabilidades que hacen posible su acción, enfocando la mirada en sus requerimientos personales.

Me gusta ser melosa, de hecho, me había intentado guardar de los demás, pero esta oportunidad (el conocer a Gustavo) me ha dado nuevo conocimiento de mí misma despertando esa parte de mí que se había acabado [Sesión 6]

Sören Kierkegaard (s/f, citado en Rogers, 1961) describe: “La causa de la desesperación reside en no elegir ni desear ser uno mismo y que la forma más profunda de la desesperación es la del individuo que ha elegido ser alguien diferente de sí mismo” (p.105). Para Helena, limitarse o “guardarse” de ser ella misma como lo describe, se vuelve una forma eventual de enfrentar las circunstancias de su realidad, restringiendo y dogmatizando su libertad personal y sexual, creando una identidad no real de su autoimagen; sin embargo, ella misma comparte que ha tomado la decisión y actitud de experimentar e intentar tener una relación afectiva mostrando su sí mismo (melosa). Rogers (1961), menciona que cuando se acepta y se es consciente de la vivencia de un sentimiento, la persona experimenta con profundidad diversos aspectos de sí mismo que habían permanecido ocultos o resguardados en el interior, volviéndose un proceso vivo que respira siente y fluctúa con el medio externo que la rodea y con ella misma.

Quiero saber distinguir las cosas o situaciones que me generan desagrado y hacer algo para cambiarlo, pero no quiero que me duela, sentir dolor, no mucho [Sesión 6]

En este deseo que expresa Helena, se manifiesta parte de su autoexigencia y compromiso de autoconocimiento para una toma de decisiones más responsable

para sí misma, donde, de todas las posibilidades, pueda elegir la que mejor convenga a su estabilidad y bienestar propios. Rogers (1995), al respecto hace mención de cierta habilidad para enfocar conscientemente la atención, llamada *concienciamiento*, a través de la cual se llega al nivel donde tienen lugar las elecciones. Cuanto mayor sea el grado de éste, mayor será la posibilidad de una elección informada, más desprovista de introyecciones y de que esa elección consciente sea todavía más afín al flujo evolutivo (tendencia del organismo hacia un orden creciente). En estas condiciones la persona es potencialmente más consciente, no sólo de los estímulos externos, sino de las ideas y de los sueños, así como del constante flujo de sentimientos, emociones y reacciones fisiológicas que percibe en su interior.

Rogers (1961) describe algunas expresiones que la persona experimenta al tener constancias y compromiso de su proceso terapéutico. Estas características las engloba en la sexta etapa donde la persona se encuentra muy próxima de poder vivenciar plenamente sus sentimientos presentes, a pesar del temor, la desconfianza o sorpresa que pueda sentir al compartir de manera inmediata sus experiencias. Comienza a advertir que el punto de partida para el cambio reside en su propio interior, en palabras de Rogers en su acontecer orgánico.

Me da miedo expresar todo lo que soy y no ser valorada. A veces tengo pensamientos irracionales sin base empírica, sin embargo, cuando se presentan dichos pensamientos me digo a mí misma: La ansiedad es una proyección a futuro, o ¿De qué me sirve pensar esto? [Sesión 7]

He estado controlando mis pensamientos y cuestionamientos a futuro y reflexionando antes de hablar: ¿Es algo bueno lo que voy a decir?; No, entonces para qué le contesto así si sé que se va a enojar [Sesión 7]

No me gusta que me hablen con groserías y menos por parte de mi familia. Las cosas que mi madre me dice me las apropio. [...] Me acordé de ustedes y pensé ¿en qué tiene razón mi mamá y en qué no? [...] Todo lo que me dice no sé por qué, pero tiene un gran impacto para mí, y cuando la ignoro me siento mal físicamente. No es tan fácil ignorar todo lo que me dice [Sesión 7]

Helena poco a poco empieza a preguntarse sobre la funcionalidad de sus pensamientos, ubicándose con mayor detenimiento en el aquí y en el ahora. Rogers (1961) menciona que durante un proceso terapéutico exitoso la persona descubre en su propio organismo la confianza que se merece por el simple hecho

de existir, y la experiencia se va construyendo más flexible, se descubren nuevos significados y constructos personales por medio del preguntarse ella se da cuenta y examina críticamente acerca de qué comentarios o eventos son parte de su sí, o corresponde a la responsabilidad del emisor. Tiende a diferenciar con exactitud el origen de los sentimientos, pensamientos y significados, sintiendo menor temor hacia sus propias reacciones emocionales logrando evocar situaciones pasadas similares y recordar las consecuencias de las actitudes tomadas en esas situaciones y hacer una elección sobre el acontecimiento presente.

Al respecto con su relación con Gustavo dice: Me siento como una niña de 15 años otra vez, haciendo estas cosas, pero con más responsabilidad. Me estoy enamorando de un todo y de un nada; el todo es por lo que estoy compartiendo, pero también de nada porque sé que nada es certero de que vaya a continuar así y me siento feliz con eso [Sesión 8]

Ante la creciente emoción del enamoramiento y, desde luego, a este nivel de avance del proceso terapéutico, Helena se reconoce y se vive más auténtica, congruente con su sentir y más responsable de sus sentimientos y acciones. Experimenta mayor conciencia de la incertidumbre que en algunas situaciones presentan y comienza a cambiar de postura ante realidades que anteriormente tendían a desequilibrarla optando por actitudes que le brindan estabilidad y le permiten disfrutar del momento. Rogers (1961) describe una serie de transformaciones que la persona puede percibir a medida que la intervención terapéutica progresa, tales como un mayor grado de madurez en las conductas observadas, aumento en la cantidad de actitudes positivas, cambios en la percepción y aceptación del sí mismo, la incorporación a la estructura propia de las experiencias previamente negadas, entre otras, lo cual da cuenta del fructífero flujo de la terapia.

El día de hoy, pasó algo horrible (lo mencionaba entre lágrimas), en la mañana nos encontrábamos mi mamá, su pareja y yo en el auto sobre la autopista para llegar a la FES y de repente, no sé de dónde salió, un perrito se atravesó en nuestro camino y la pareja de mi mamá quien conducía logró esquivarlo parcialmente... sentimos que el carro le había pegado, yo sólo cerré mis ojos y [...] la vida para mí de un animal es sagrada, así como la de un niño, porque son inocentes, todo lo relacionado a pequeños y que afecte a ellos, me lastima mucho [...] yo le pediría perdón a ese perrito [Sesión 8]

La expresión de la vivencia de este suceso se relaciona con la gran culpa que ha cargado desde lo acontecido con su prima, quien era para ella un ser inocente susceptible a ser profanado. Mizrahi (2003) se refiere a la culpa como un sistema de clausura alimentado y sostenido por el conjunto de herméticas leyes que prevalecen en un determinado momento, que a su vez neutralizan la realización de la subjetividad transformadora y con ello las posibilidades están negadas de antemano, las potencialidades inhibidas y las aspiraciones frustradas. Es así como se consolida el imperante autoengaño y malentendido del propio ser y con la realidad, lo que induce a la persona que lo padece a llevar a cabo conductas para inmolarsse. De ese modo el sistema valida la apreciación de que la culpa es verdadera y el resultado es un incesante navegar en la incertidumbre.

En estos momentos no estoy sintiendo culpabilidad sobre mis decisiones, soy consciente y responsable de las consecuencias que se puedan presentar y ahora tomo otra actitud para resolver las circunstancias. Me siento en control de mis pensamientos, ya no siento mucha culpa por no recibir la respuesta que yo espero. [Sesión 10]

Lo que necesito ahora es caminar, siempre me ha servido para tranquilizarme y pensar bien las cosas; debo tomar varias decisiones, pero lo quiero hacer con la cabeza fría. [Sesión 11]

Se observa en Helena que se sitúa en el aquí y en el ahora: “En estos momentos” y “Lo que necesito ahora”, identifica su sentir y necesidades inmediatas. Conoce sus sentimientos a los cuales les puede dar nombre y con ello tiene un mayor conocimiento y gestión de su comportamiento y actitudes orientadas a la acción. Lo anterior se confirma por lo mencionado por García (1999), quien afirma que aquella persona que ha concientizado una imagen exacta, precisa y completa de sí mismo, ha desarrollado el concepto de autoimagen con tendencia hacia la autoactualización de todas las funciones que integran a la persona (corporales, psíquicos, sociales y experienciales). Ahora la persona toma una actitud descriptiva sobre sus características, atributos, cualidades y áreas de desarrollo, límites y capacidades, valores y relaciones que constituyen su sí mismo e identidad.

En estos días han pasado cosas, muy extrañas pero... bueno les comento, el fin de semana me sentí muy confundida... besé a un chico que era un viejo amigo, pero fue algo que no me gustó, no me sentí a gusto, entonces me retiré y me despedí... al llegar a casa lo único que quería era recostarme pero antes pasé al baño y fue ahí al ver mi reflejo cuando empecé a platicar conmigo y pensando en lo que había dicho mi mamá sobre mis actitudes con los chicos, me empecé a cuestionar de lo que hago, de lo que quiero hacer, de por qué no hago los trabajos, de por qué no voy bien en la escuela... descubrí a una personita ahí y esa personita estaba bien, estaba tranquila y me empezó a decir las cosas, y lo que me dijo es que dejara mi esencia en lo que hago [Sesión 11]

Algunos elementos que Rogers (1961) describe en la sexta etapa, se vincula fuertemente con la construcción y desarrollo del concepto de autoimagen de una persona. Helena puede vivenciar, diferenciar y aceptar como inmediatos sus sentimientos que en sesiones pasadas se encontraban carentes de significado, comunicándolos de manera libre. No importando las consecuencias o preocupaciones a futuro, dichos sentimientos fluyen y son auténticos, congruentes y trascendentes con la experiencia presente denotando una conciencia reflexiva y un referente propio claro y definido.

2. Emparejamiento. - Se entenderá como aquellos vínculos sociales con intención erótica y emocional con personas del sexo opuesto.

Hubo un día que regresando de la escuela pasé a la casa de Víctor, subí a su habitación y lo encuentro con otra chica teniendo relaciones, en verdad no saben que enojada me encontraba, la saqué de la casa y sentía tanta furia que, qué vergüenza decirlo, pero yo lo incité a que tuviéramos relaciones, ¡fue algo salvaje!, tanto que después del acto sexual se me quedaron marcas en el cuerpo como mordidas, rasguños y algunos moretones [Sesión 1]

Helena observa la situación de manera externa, donde se rescata su sentir de enojo e ira por acontecer un hecho aversivo por parte de su pareja, sin embargo, al mencionar “yo lo incité” permite entender la responsabilidad de su actuar consciente pero impulsivo, al no reflexionar el cómo se sentía en la experiencia. La idea del discurso de Foucault (2007), del poder vinculado al conocimiento que se comunica por medio de la sexualidad se refleja en el discurso de Helena donde posiblemente se sintió vulnerable y una forma de recuperar cierto grado de poder fue por medio de tomar la iniciativa o imponer el acto sexual, se trata en este caso

de un poder suma-cero, ya que el aumento de poder de Helena, implica la restar poder de Víctor por medio de la imposición (León, 2001).

También como lo mencionan González (2011) y Serret (2008) las mujeres por medio del concepto de género en la actualidad acceden al poder de manera intrapersonal al ser ellas quienes deciden su querer, sentir, opinión y vivencia resignificando las percepciones construidas y los referentes simbólicos de la cultura.

Quando conocí a Miguel (su segunda pareja sexual) descubrí aspectos de mí misma en el ámbito sexual, descubrí que... ¡soy caliente! je, je, je. A partir de esa experiencia, comenzó a conocer chicos y cuenta que al momento tiene 6 parejas sexuales [Sesión 2]

¿Quién es la persona más importante para mí?, Miguel y después mi mamá, él me ha enseñado muchas cosas y he aprendido mucho de mí en el aspecto sexual, me ha hecho descubrir cosas muy bonitas [Sesión 3]

Estas relaciones informales de las que habla Helena, se caracterizan por contener una carga erótico-afectiva donde los sentimientos son menos intensos, tales como la simpatía, lo que posibilita vínculos sin deseo de exclusividad o compromiso, caracterizados por autonomía y libertad. Bataille (1971) describe la posibilidad de hacer de la vida sexual un acontecer erótico, que no corresponda a un fin biológico, sino hacer de la desnudez una apertura al encuentro de lo estimulante y excitantemente desconocido con la posibilidad de encontrar el acto algo de sí. La persona se pierde en la exaltación del deseo que se renueva impulsando a los amantes a nuevos encuentros furtivos, (Vizzueth, García y Guzmán, 2010 citados en Rojas-Solís y Flores, 2013; Villaseñor-Farías, 2005; Pérez y Miryam, 2015).

Helena menciona que por medio de Miguel se dio la oportunidad de explorar diversas esferas que componen su sexualidad, tanto que se califica como "caliente". Uno de los principios básicos que permite a una persona poder lograr cierta profundidad en sí mismo y el entendimiento de su autoimagen presente es la argumentación de Rogers (1977) sobre la dinámica y condiciones de una relación interpersonal que posibilitan el conocimiento y percepción propia a partir del otro. La otra persona nos significa como un espejo, siendo parte fundamental de nuestro reconocimiento de atributos y actitudes, dando la apertura de una conciencia reflexiva determinando qué características nos pertenecen, cuáles son

áreas de oportunidad de crecimiento y actualización y cuáles son ajenos a la concepción que uno tiene de sí mismo y como se muestran al mundo.

Las relaciones afectivas que se puedan construir con otro ser humano se vuelven uno de los lazos más importantes y significativos en la vida de una persona, ya que permite vincularse a profundidad, además de satisfacer necesidades primordiales tales como seguridad, pertenencia, confianza, intimidad y sexualidad (Torres, Cortés y Heredia, 2017). Para complementar, Rogers (1977) menciona que no importando si el tipo de relación es de pareja estable o de descubrimiento, lo primordial es que sea igualitaria, donde cada una de las partes se enriquecen con las experiencias y aceptación del otro. Es posible que el descubrimiento de las “cosas bonitas” que comenta Helena no sólo se relacione con lo erótico, sino que ha involucrado y compartido la libertad de expresarse de manera auténtica y propia de su persona, sus deseos y/o necesidades y la percepción que tiene de ella misma reestructurando el significado del concepto según los intereses y la subjetividad de Helena (Cerón, 2016).

He salido con chicos y la verdad, algunos de ellos ni me gustan. Soy fría con ellos, no me gusta sacar mi lado meloso, aunque sí siento bonito cuando lo hacen conmigo... pero depende de quien sea [Sesión 5]

Con mis amigos (chicos que conoce y parejas sexuales) no expreso explícitamente mis expectativas acerca de la relación porque pienso: ¿Qué tal si no les parece? y luego, ¿qué tal si se alejan? Mejor espero a que ellos pongan las pautas [Sesión 5]

Parece que la discordancia entre los intereses y deseos en cuanto a las relaciones de pareja que tiene Helena se conecta con lo mencionado por autores como Rojas-Solís y Flores (2013), quienes manifiestan que la idea que se tiene de las relaciones amorosas se comienza a percibir con el mismo sentido de cualquier producto comercial: obtención rápida, consumo inmediato y satisfacción instantánea confundiendo en ocasiones contextos y objetivos. Ella mantiene relaciones informales de tipo erótico pero paradójicamente siente el ser “melosa” va de acuerdo a la naturaleza de la relación que establece, en otras palabras, aún no ha definido y comunicado concretamente sus intenciones, objetivos y acuerdos de lo que recibe y ofrece de ese tipo de vinculación.

Existe cierta resistencia a comunicar el sí mismo, sus intereses, sentimientos y significaciones personales no las reconoce como propias, dejando la expectativa de elección a la otra persona. Rogers (1961) menciona que en las primeras etapas del proceso terapéutico la persona describe sus experiencias como hechos ajenos a la persona, dejando la responsabilidad y libertad al mundo, y Helena al cuestionarse para cumplir las necesidades de las otras personas, limita su potencial de poder experimentar y vivir acorde a su querer y sentimientos del momento.

¡Ay! (mientras suspiraba), este viernes conocí a un chico que se llama Gustavo, fue en una pulquería y que les puedo decir, platicamos y la verdad me cayó muy bien y me invitó a salir. Hemos salido varias veces en esta semana y no sé por qué lo considero muy especial, pero, ¡ash Helena! al darme cuenta que me sentía muy bien a su lado empecé a dudar de la realidad, ¿en verdad está pasando? Mis dudas eran sobre los motivos de este chico, entonces no me pude aguantar y le pregunté ¿qué era lo que quería de la relación?, teniendo como respuesta: - ¿Crees que te estoy tratando como para un momento? Esa respuesta me generó mucha tranquilidad y alegría [Sesión 6]

La consolidación de una relación de pareja surge en la adolescencia y continúa en la adultez emergente donde la búsqueda de estabilidad y compromiso se vuelven factores sustanciales para reafirmar la propia identidad, desarrollando responsabilidades y capacidad de apreciar a otro, brindando importancia a la intimidad, recreación, o compañía. Esa relación más seria y estable se suele vincular con mayor edad y un contexto de apoyo y seguridad, pero también con la posibilidad de un mayor número de conflictos, comportamientos agresivos y dinámicas relacionales basadas en el dominio como por ejemplo el choque que experimenta Helena entre el ideal que tiene de su pareja y de la relación, y la realidad que ella no concibe como verdadera (Contreras, Guzmán, Alfaro y Jiménez, 2011; Sánchez, Ortega, Ortega y Viejo, 2008). Singer (1999, citado en Villanueva, Ramírez y Arismendi, 2019) habla de la idealización histórica que se tiene del amor romántico o amor de pareja, donde la subjetividad juega un papel importante ya que se fabrican ideales imaginarios de lo que se espera tener del otro en una relación, sin embargo no se contempla la responsabilidad propia de

aceptar la realidad presente que puede no estar acorde con nuestro imaginario, no obstante las relaciones de pareja o afectivas se cuestionaron de acuerdo a las necesidades y deseos personales, antes que nada.

Logré expresar y comunicar mis intenciones personales con Gustavo, no quería que fuera como con los chicos anteriores de "sólo un rato" [Sesión 6]

En cuanto a la relación con Gustavo, ya no me hago tantas preguntas o dudas acerca de si estoy haciendo bien las cosas. Con él me siento libre, auténtica, creo que por fin comienzo a mostrarme tal cual soy y eso me hace sentir muy a gusto conmigo misma. [Sesión 7]

Le escribí a Gustavo en un papel acerca de lo que siento por él y se lo coloqué en su mochila. Él me agradeció y me dijo que había sido un gesto muy bonito de mi parte, y... no me sentí mal al no recibir lo mismo [Sesión 8]

El sentido del amor según Frankl (1993), se vuelve la única forma de aprehender a otro ser humano en lo más profundo de su personalidad, nadie puede ser totalmente conocedor de la esencia de otro ser humano si no le ama (p. 110). En el vínculo afectivo que se construye se logran apreciar las aptitudes, actitudes y potencias de la persona amada. A través del amor como emoción, la persona que ama posibilita la manifestación de las potencialidades tanto de la persona de la otra persona, como de uno mismo. Dicha emoción, además del vínculo y el significado que se tiene hacia una persona alimenta la voluntad de crecimiento personal en diferentes holones que se vinculan con la sexualidad. En el discurso de Helena al mencionar que se siente a gusto con ella misma, al ser consciente de dicho sentimiento da la oportunidad de lo que puede ser y de lo que puede llegar a ser como pareja, en una relación informal o el simple hecho de poder manifestar un sentir sin culpa ni vergüenza, logra que esas potencialidades o tendencia a la actualización sean más reales y que lo signifique después en el concepto y forma de percibir y comunicar su autoimagen y sexualidad.

Rogers (1977), comparte que el deseo de una relación duradera, en la cual uno pueda conocer al otro como una persona total, compleja, y en la que uno pueda ser conocido de la misma forma, parte de la comunicación libre y genuina entre ambas partes, compartiendo intenciones personales. El logro de Helena es resultado de su compromiso con ella misma por medio del acompañamiento

psicológico, donde se vuelve un organismo capaz de reconocer y expresar sus necesidades y expectativas con las demás personas.

Por fin tomé valor y tuve la iniciativa de invitar a Gustavo a un hotel, aclaro que quería algo tranquilo sin tener relaciones sexuales con él y se lo comuniqué, pero una cosa llevó a la otra y pues comencé a seducirlo para llevar la situación al siguiente nivel pero él no me lo permitió teniendo en cuenta el respeto que había delimitado, pero lo curioso es que no tuve pensamientos irracionales ni sentimientos culposos o de vergüenza, acepté la decisión de Gustavo y eso me hizo sentir tranquila [Sesión 9]

Aún mantengo contacto con mis... como definirlos... bueno mis parejas sexuales, sin embargo, me encuentro comprometida con mi relación actual, con Gustavo. Me siento muy orgullosa por controlarme y mantener mi postura en situaciones que antes hubiera actuado por instinto [Sesión 10]

El crecimiento personal que Helena ha elaborado y desarrollado a lo largo del proceso terapéutico se muestra como esta serie de cambios que ella misma diferencia en relación a sus actitudes y conductas pasadas, el cual la ha llevado por el camino del autoconocimiento construyendo una resignificada percepción de sí misma conceptualizada como autoimagen (Corchado, 2012). Además de esta transformación, se dan, por consiguiente, cambios no sólo en la propia actitud hacia sí misma, sino ante las demás personas y ante los acontecimientos de la realidad que vivencia. Lo anterior es posible a través de la repetición de experiencias satisfactorias que faciliten una percepción del yo crecientemente aceptante, esclarecedora e integradora del mundo de la experiencia (Anderson, 1974, citado en Lafarga y Gómez del Campo, 1992, vol. IV, p. 84).

3. Vínculo materno. - Describe el tipo de interacción que tiene la persona con su figura materna.

La relación de mis padres terminó por constantes peleas y... violencia intrafamiliar, recuerdo que mi mamá llegó a tener huellas físicas en su cuerpo. Por eso agradezco el hecho de que mis padres se hayan divorciado [Sesión 1]
Mi madre es muy tradicionalista, al igual que mi abuela, es frecuente que me diga cosas como: - ¡Mírala, ahí vas! - cuando volteo a ver a un chico; y cuando se enteró de que había iniciado mi vida sexual me dijo: - ¡Ya estás haciendo cochinas! [Sesión 1]

Alrededor de los 9 años tuve un suceso con uno de mis primos de la misma edad, estábamos solos en un cuarto en casa de mi abuela materna, él se bajó los pantalones y se acostó en la cama, acto seguido me bajé los pantalones también y me coloqué arriba de él, entonces fuimos sorprendidos por mi abuela

quien nos regañó severamente prohibiéndome juntarme con mis primos varones (lo platicaba mientras lloraba) [Sesión 1]

Es indiscutible la imagen y/o figura de autoridad que tiene la madre tanto en lo público como en lo privado en nuestra sociedad occidental moderna, siendo la crianza, el educar de los hijos y ser las guardianas de la moral familiar y social unas de sus principales actividades según la antigua concepción de los roles de género, donde se atribuyeron prácticas sociales a la población según el tipo de sexo y se reproducen a la nuevas generaciones para mantener cierta normatividad y lazos de control social (Saloma, 2000; Kurczyn, 2016). El vínculo materno que se construye, significa y se desarrolla con los hijos (as), puede satisfacer las necesidades biológicas, psicológicas y sociales de los menores (Villa, 1994, citado en Robles, Oudhof y Mercado, 2015).

La imagen de autoridad lleva una connotación de poder, contra el cual Helena ha tenido que idear acciones que tengan cabida en lo socialmente dispuesto, pero también en estrategias personales que le permitan transitar con mayor libertad dentro del esquema cultural, así como de enfrentar a dicha autoridad contraviniendo lo dispuesto por ella (Martínez y Solís, 2009). Es así que, de cierta manera Helena concede y reconoce autoridad especialmente a su madre y abuela, aunque en realidad no esté de acuerdo con ellas, y al mencionarlas en los fragmentos anteriores da muestra del contexto histórico generacional con el cual se permeó su crianza. Las formas que sus antecesoras tienen de percibir y aceptar la sexualidad están teniendo alcance aún en el presente de Helena, con lo cual el deber ser está siendo una carga pesada y esto permea la manera en que ella construye aspectos elementales para su autoimagen como su sexualidad e identidad.

Lo anterior da muestra de una de las maneras en cómo se ha entendido la sexualidad, que aunque tiene su origen en aspectos de conservadurismo de las familias mexicanas del siglo pasado, es necesaria una readaptación de las creencias, valores y juicios que de la sexualidad (esencialmente en lo que respecta a erotismo y vínculos afectivos) se tiene, ya que el hecho de satanizar como un acto sucio, impuro e indebido lleva a la persona a conflictos en el

reconocimiento y ejercicio de su sexualidad, como es muestra en el caso de Helena. Es pertinente que la persona en proceso de construcción de su autoimagen y sexualidad explore y resignifique los significados que recibe de los contextos en que se encuentra, llámese familia directa, amistades o influencias mediáticas.

Recuerdo que en preparatoria era una alumna irregular, pero le echaba muchas ganas, pero mi defecto era que pasaba mucho tiempo fuera de casa y mi madre me decía frases como: -Eres una inútil, No sirves para nada-. En verdad me siento mal por eso, era feo escuchar que me dijera cosas como: - Nada más te la pasas haciendo pendejadas-, acompañado de un golpe en la espalda [Sesión 2]

Cuando discuto con mi mamá, a veces le respondo muy mal, las dos nos descosemos, logra sacarme de quicio como no tienen una idea, pero sé que el trabajo de mi mamá es estresante, es muy pesado y todo eso produce parte de lo que desemboca en su manera de reaccionar [Sesión 7]

Mi madre me comparó con mi papá, me dijo: -Eres igualita a él. Tienes las mismas mañas-. Lo único que le respondí fue: -Tú tienes broncas con mi papá, el coraje que le tengas a él, pues es hacía él, ¡yo qué! [Sesión 7]

En la relación que Helena y su madre tienen se identifica que no ha habido reconocimiento, aceptación y respeto de su persona, esto puede deberse a que el ideal que de su hija tiene, choca con la realidad que Helena está construyendo; por tanto, parece que este es uno de los principales conflictos entre ellas. No obstante, el proceso terapéutico de Helena ha permitido tener una visión más amplia y empática de las situaciones, teniendo como resultado cambios en las actitudes ante los conflictos familiares.

Sólo me reprocha lo que a ella le parece mal, impone su forma de pensar en mis decisiones y responsabilidades. [...] Esta situación me provocó mucha tristeza por el concepto que tiene mi madre de mí. Mientras la estaba escuchando, sentí un calor muy intenso en la parte superior del pecho y, ya no quise discutir con ella... estoy consciente de las consecuencias posteriores, como ofenderla, y eso sólo va a empeorar la situación [Sesión 9]

En la semana tuve una discusión con mi mamá, me causó demasiada inestabilidad el hecho de que me dijera que prácticamente actuaba como una cualquiera, además de otros comentarios vinculados al tipo de relación con Gustavo, me dijo: -Nada más vas a hacer eso, ¿y luego qué?, te va a mandar por un tubo, es lo único que quieren, así siempre ha sido, es que los chicos nada más eso están viendo para ver qué tan fácil eres-. Estos comentarios me hicieron sentir incómoda, juzgada y me hicieron dudar de mí misma y de mis actos, ¿qué tal si tiene razón y yo soy la que está arruinando todo?, me puso a

dudar muchísimo de mí ¿y si sí es cierto que yo soy quién está apresurando las cosas y no estoy haciendo las cosas correctas? [Sesión 9]

El otro día tuve una plática con mi mamá, ella dice que siempre pobreteó a mi papá y no veo los esfuerzos que ella hace. Desde pequeña ese ha sido el mayor de los conflictos, que mi mamá siempre quiere que sea como ella y yo soy lo contrario a ella... A veces me siento mal por no hacer las cosas como ella las quisiera, pero es que yo no soy así [Sesión 9]

He podido aclarar y comunicar lo que siento cuando mi mamá se desquita y me siento tranquila y orgullosa de saber qué hacer en esos momentos. Además, estoy motivada en buscar un método que se adecue a mis necesidades en hábitos que no me gustan y siento que perjudican a mi salud [Sesión 10]

Cuando habla de aspectos como las dudas, las culpas, los arrepentimientos o los temores respecto a sí misma y su sexualidad, éstos no están realmente vinculados con creencias religiosas (lo divino o perspectivas de tentación o pecado), como podría suponerse, pero sí están fuertemente relacionados con las figuras de autoridad, en este caso materna, específicamente en las mujeres; algunas jóvenes pueden pensar que al tener relaciones sexuales le han fallado o decepcionado a sus padres, sobre todo a la madre (Martínez y Solís, 2009).

La molestia de Helena es el resultado de la inconformidad y lucha que tiene para ser reconocida por medio de sus actos y subjetividad, siendo parte clave del proceso de autoimagen y reconocimiento de su sexualidad. La conformación del *self*, da la oportunidad de distinguir y reconocer aquellas cualidades que corresponden al marco de referencia externo y las que corresponden al sí mismo. Estos dos conceptos se retroalimentan el uno con el otro, creando un vínculo bidireccional donde dependerá de la actitud interna, del sí mismo profundo, frente a las referencias que se tiene de la otredad y se reconocen como otro yo, o bien como un objeto amenazante de la realidad presente.

Rogers (1959, citado en Casanova, 1993) menciona que para que la persona pueda ser consciente de su sano proceso de autoimagen, que define su identidad y comportamiento, primero es necesario identificar y tener conocimiento sobre la estructura del yo que tienen las personas próximas del yo externo, que es lo que los demás constatan de mi persona y el cómo me ven. El cómo me ven proviene no sólo de la manera de ser yo mismo, de mi *self*, sino de cómo el otro quiere o

puede aprehenderme, en relación con sus propias experiencias y vivencias. Mientras que el cómo me dejó ver, implica una nota de subjetividad.

Relacionado con lo anterior Rogers (citado en Campos, 1982), denota dos características que identifican y son fundamentales en una persona integrada (holones de la sexualidad y una noción de su autoimagen) y que Helena se encontraba en dicho proceso: la aceptación de los otros y la autoaceptación. La primera radica en tener conocimiento de los elementos y marcos de referencia que componen el discurso de las personas próximas, sin darle alguna connotación (positiva o negativa) o juicio valorativo y percibirlo como experiencia amoral expuesta en palabras y significados desde una subjetividad externa ya sea individuos y/o sociedad.

Cuando existe congruencia entre el sí mismo y la experiencia total del organismo, opera la tendencia actualizante de un modo constructivo. En el discurso de Helena se han identificado aspectos o componentes que se relacionan con la apreciación y expectativas que tiene la madre hacía su persona; sin embargo, ella al cuestionar dichos argumentos no los identifica como propios, llevando la reflexión al plano de la acción donde comienza a percatarse de sus necesidades personales y posibles respuestas que mantengan un equilibrio en la relación madre e hija. Helena ha aceptado parte de las diferentes esferas que conforman la totalidad de su persona, definiendo, limitando y discerniendo los comentarios externos de los suyos, con lo anterior su autoimagen se vincularía con la nueva percepción que tenga ella misma, por medio del ejercicio de conciencia que el mismo discurso permite, donde sus decisiones fundadas en la voluntad y libertad de ser un organismo autónomo, otorga la actitud de transformación y cambio por medio de la planificación y organización personal.

4. Amistades. - Alude a los tipos de relaciones sociales y emocionales sin intención erótica.

Recibí una llamada por parte de mi amiga y fui a su casa, ahí estaba ella con su novio y me dijo que los acompañara a una plaza que está cerca de ahí, y pues accedí. La verdad, ella tiene mucho control sobre mí y no sé por qué le doy eso... ¿será que como casi nunca salgo con ella, cuando nos vemos, por sentimiento de culpa acepto todo lo que me dice que haga? Y luego cuando le dije que tenía que regresar rápido para evitar que mi mamá se molestara, comenzó a hablar mal de

ella. Y me molestó muchísimo cómo se expresó de mi mamá, sin embargo, no dije nada. Me cuesta mucho trabajo confrontarla [Sesión 8]

Retomando el tema, llevo 12 años conociendo a mi amiga y he notado que mis intereses y los de ella han cambiado. Cuando la veo no me siento tan cómoda, no me gusta su manera de hablar y expresarse creo que tengo que aceptar que ya pasó, ya fue, ya no es mi mejor amiga [Sesión 8]

Las amistades son uno de los vínculos más importantes en la construcción de la identidad de una persona, donde se comparten sentimientos, dudas o inquietudes, convirtiéndose en una fuente importante de apoyo. En las relaciones de amistad se inicia un proceso de individuación y autonomía de los progenitores, siendo una de las principales fuentes de influencia a parte de la vida familiar. En este tipo de relaciones interpersonales se comparten problemas, se debaten temas de interés, se desarrollan actitudes y normas sociales, al margen del universo de los adultos. En definitiva, las amistades proporcionan a las personas el sentimiento de estar integrado y aceptado socialmente y de pertenecer a un grupo sobre el cual construir el concepto de sí mismo con independencia de la familia (Martínez, 2013).

En el discurso de Helena la influencia o falta voluntad que tiene de su amiga sobre su comportamiento al inicio no es identificada y lo describe como un hecho común, no obstante, al poner a prueba lo aprendido en terapia, indagó los posibles motivos que permean su actuar, haciendo un ejercicio de conflicto mayéutico que permitió el darse cuenta del poder que a su amiga le ha brindado sobre ella. El proceso personal, como lo menciona Corchado (2012b) es dinámico, en constante cambio a la actualización. La persona muestra una serie de cambios constantes que llevan al autoconocimiento. Si modifica actitudes y conductas, se debe a que pudo auto conocerse y auto regularse, fue determinante la actitud del terapeuta, generando una nueva percepción de sí misma que se conceptualiza como autoimagen.

CONCLUSIONES

El concepto de sexualidad entendido como un elemento base en la comprensión del proceso de construcción de la autoimagen, depende de múltiples factores que

permiten contextualizarlo como un sistema autónomo de la persona que atribuye una identidad y autoconocimiento. Si inferimos que la sexualidad y la autoimagen son paradigmas, y son construcciones sociales, una de sus características fundamentales es la mutabilidad que presenta el significado y vivencia de los términos. Estos se aprehenden y se incorporan en el organismo a través del discurso, siendo muestra de los intereses, problemas, paradojas, respuestas y marcos de interpretación que se transmiten y reproducen a través del lenguaje, definiendo los roles y prácticas según el sexo, separando después lo biológico de lo social terminando en un concepto implantado como es el género y prohibiendo aspectos concretos del ser humano como es el erotismo y su relación con la corporalidad, sin embargo los conceptos van cambiando dependiendo de la experiencia de la persona transformando el sentido y significado de una realidad social a una subjetividad, permitiendo potencializar las capacidades y actitudes de la persona. Este proceso se ve ejemplificado con Helena con la intervención desde el ECP propuesto por Carl Rogers.

Con ayuda de la instrumentalización humanista, Helena pudo clarificar las emociones, vivencias, pensamientos e introyectos que experimentaba y dilucidar la forma de relacionarse con sus parejas erótico-afectivas y su vínculo materno, que influían en la percepción de su realidad. Al basar sus decisiones en sus propias necesidades afectivas, tomó la responsabilidad y compromiso con ella misma elaborando nuevas actitudes, resignificando así su subjetividad al construir una nueva forma de percibirse (autoimagen) ante la sociedad y ante ella, contrario a lo reportado en las primeras sesiones donde su malestar era una posible consecuencia del deseo de satisfacer las expectativas de los otros, generando sentimientos de intranquilidad, frustración, culpabilidad y ansiedad.

Continuando con las expectativas y normatividad que la sociedad occidental establece desde el núcleo familiar, se concluye que el eje holónico de la sexualidad que comúnmente se ejerce y que se le da mayor importancia son el género y la reproductividad, dejando en segundo plano el vínculo afectivo y el erotismo. De acuerdo al discurso inicial de Helena, su persona se constituía por las obligaciones y el deber ser relacionado con el significado que otorgaba el

género y el rol de hija, generando culpabilidad ante el descubrimiento y exploración de su erotismo, siendo reservada en comunicar sus emociones. Al finalizar las sesiones de intervención, en la cosmovisión de Helena por medio de su expresión y actitudes, se mostraba evidente la transformación de la percepción de su propia imagen, teniendo claridad, siendo congruente y auténtica con sus decisiones, acciones y deseos intrapersonales, visto desde la necesidad y satisfacciones del momento. En las últimas sesiones, expresó sus expectativas de explorar y descubrir su erotismo y otorgándose la oportunidad de relacionarse afectivamente a partir del conocimiento, conciencia y responsabilidad de sus emociones, aceptando y respetando a los demás con todo lo que les constituye, además de generar alternativas de relacionarse con sus seres queridos.

Ahora bien, de acuerdo a la información obtenida en las sesiones, los diferentes holones que aportan elementos en la construcción de la autoimagen de una persona como el presente caso, se puede interpretar de la siguiente manera: La familia se convierte en un centro de ambigüedades en el que se lleva a cabo una confrontación de creencias e ideales generacionales, donde los padres emiten juicios hacia el conocimiento y práctica de la sexualidad de los hijos e hijas, sin embargo, aunque la familia tiene la posibilidad de brindar más que silencios y significaciones valorativamente negativas, logran únicamente desviar la búsqueda de conocimiento hacia la experiencia personal en un inmenso mar de posibilidades y significados.

Dado el tema, sexualidad, en la palabra misma está la carga moral y social que se deposita según el género en la cultura mexicana. Primeramente, lo que se ha entendido como sexualidad, probablemente sea una concepción a medias, bombardeada por una gran carga erótica donde la educación y sistema de salud están enfocados a la salud sexual y reproductiva, educación sexual y planificación familiar, dejando de lado otros importantes elementos que además de conformar de mejor manera e integralmente a la sexualidad, coadyuvan en la elaboración de la propia autoimagen de la persona.

El género cobra su importancia en este estudio debido a que acompaña a la persona a lo largo de la vida desde incluso antes de su nacimiento, es decir, las

concepciones culturales que envuelven las diferentes prácticas, roles y nociones del ser según un contexto y época específicas, se ven integradas en el núcleo familiar, primero en lo privado y luego dentro de la sociedad, y desde ese momento se establecen expectativas que la persona debe cumplir de acuerdo a su género.

El vínculo afectivo, al relacionarse directamente con las emociones que experimenta la persona conforme al tipo y forma de relaciones inter e intrapersonales, se vuelve fundamental en el proceso de construcción de la autoimagen. Al ser consciente de las diferentes sensaciones corporales que involucran las emociones en el momento que se presentan, permite gestionar las decisiones y acciones de la persona, tomando responsabilidad de lo que le corresponde y respetando la integridad y opiniones del otro, creando o fortaleciendo los lazos entre sí. Se observa que cuando una persona se da la oportunidad de sentir y reconocer sus emociones de manera consciente, esto le brinda satisfacción y tranquilidad.

Resulta paradójico el hecho de que el erotismo dentro del tema de la sexualidad siendo tan común y natural en todas las etapas de la vida del ser humano, sea a la vez tan censurado, reprimido y limitado por los diferentes discursos del poder que diversos sistemas como el económico, político con el fin de un control de masas, han dejado el tema en las sombras. Sin embargo, esto a la vez simboliza un espacio para que la persona comience una búsqueda y viva en carne propia sus experiencias para así forjar su propio concepto de sí misma como un ser sexuado y que pueda desarrollar sus potencialidades en la necesidad de la actualización y trascendencia. Un conocimiento más integral de los componentes de la sexualidad humana podría llevar a un más amplio autoconocimiento y comprensión personal. Gracias a la veracidad y eficacia de la intervención en el presente estudio de caso desde el ECP como elemento fundamental en la creación de una relación entre iguales que fomente actitudes de cambio y transformación, además de la búsqueda bibliográfica del tema de la sexualidad, se apreció el alcance de incluir, explorar y explicar en futuras intervenciones psicoterapéuticas el concepto holónico de la sexualidad, siendo un elemento integral en la existencia de la

persona, como probable esencia de acuerdo al sentir, expectativas y búsqueda de sentido que tenga la persona que acude a intervención para conocerse como un ser íntegro y permutable, construyendo una imagen del sí mismo que permita facilitar el proceso de actualización, resolución de problemas, toma de decisiones y crear relaciones interpersonales estables y saludables.

Es necesario continuar el abordaje y ampliar el concepto de la sexualidad para comprender cómo va adquiriendo o eliminando elementos conforme al contexto, al espacio y el tiempo, revoluciones ideológicas y dinámica social que influyen en la reestructuración y resignificación del paradigma. Queda entendido que el ser humano es un organismo con la capacidad de mutar conforme al entorno que lo rodea y que la subjetividad de la persona es única e irrepetible.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bataille, G. (1971). *El Erotismo*. España: Mateu.

Campos, A. (1982). *La psicoterapia no directiva. Exposición y crítica del método rogeriano*. Barcelona: Herder.

Casanova, E. M. (1993). El desarrollo del concepto de sí mismo en la teoría fenomenológica de la personalidad de Carl Rogers. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 46 (2), 177-186. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2383842>

Cerón, C. (2016). La configuración y significados del placer sexual y erótico en mujeres universitarias de la Ciudad de México. *Revista Latinoamericana: Sexualidad, Salud y Sociedad*, (22), 73-102. Disponible en:
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-64872016000100073&lng=pt&tlng=pt

Contreras, P., Guzmán, M., Alfaro, C. y Jiménez, P. (2011). Significados asociados a la infidelidad en estudiantes universitarios con estilos de apego seguro e inseguro. *Revista Salud y Sociedad*, 2(1), 10-30. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/4397/439742465001.pdf>

Corchado, A. (2012). Hablando al espejo: la importancia de la confrontación en psicoterapia. *Revista Prometeo*, (66), 71-75.

- Corchado, A. (2012b). *La psicología humanista. Una aproximación teórica y experiencial*. México: Ediciones Caballero Borja.
- Delgado, G. y Olivares, R. (2016). "Tradición existencial-humanista". En Mares, G. y Carrascoza, C. Principales escuelas en Psicología: Bases teóricas. México: UNAM-FESI. Cap. 5.
- Foucault, M. (2007). *Historia de la Sexualidad Volumen I. La voluntad de saber*. 31ª ed. México: Siglo XXI.
- Frankl, V. E. (1993). *El hombre en busca de sentido*. España: Herder.
- García, L. (1999). Configuración histórica del concepto de autoimagen. *Revista de Historia de la Psicología*, 20(3-4), 405-414. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=68763>
- Gómez, G. R., Flores, J. G. y Jiménez, E. G. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. España: Aljibe.
- González, E., González-Arratia, N. I. y Valdez, J. L. (2016). Significado psicológico de sexo, sexualidad, hombre y mujer en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 21 (3), 274-281. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/292/29248182007.pdf>
- González, M. T. (2011). Historias de vida desde la perspectiva de género. Bases teóricas para generar una formación transformadora. México: FES Iztacala, UNAM.
- Kurczyn Villalobos, P. (2016). Acoso sexual y discriminación por maternidad en el trabajo. México: Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones Jurídicas.
- Lafarga, J. (2010). *¿Qué es el Desarrollo Humano en México? Origen y Proyecciones*. México: INIDH.
- Lafarga, J., y Gómez del Campo, J. (1992). *Desarrollo del Potencial Humano, aportaciones de una psicología humanista*. México: Trillas.
- Lamas, H. (2013). *Modelos de la sexualidad humana*. LIBERABIT. p. 71-78.
- León, M. (2001). El empoderamiento de las mujeres: encuentro del primer y tercer mundos en los estudios de género. *Revista de Estudios de Género: La Ventana*, 2 (13), 94-106. Disponible en: <http://148.202.18.157/sitios/publicacionesite/ppperiod/laventan/Ventana13/ventana13-4.pdf>

- Martínez, B. (2013). *El mundo social del adolescente. Amistades y pareja en Los problemas en la adolescencia: respuestas y sugerencias para padres y educadores*. Madrid: Síntesis.
- Mizrahi, L. (2003). *Las mujeres y la culpa*. Argentina: Emecé.
- Moncada, A. P. V., y González, E. H. (2017). Tradicionalismo en mujeres adultas de Jamay, Jalisco desde las premisas psico-socioculturales de la familia mexicana. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20 (4), 1296. Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/62802/55196>
- Navarro, N. Z., y Hernández, A. I. (2012). Influencia de las actitudes de los padres ante la educación sexual y la discapacidad intelectual. *Psicología y Salud*, 22(2), 195-203.
- Navarro-Corona, C., Rocha Sánchez, T., Tena Guerrero, O., Cruz del Castillo, C., Herrera, C., y Castañeda Salgado, P. (2016). Mujeres diversas: experiencias de opresión y resistencia en el ámbito de la salud sexual. *Revista de Psicología Iberoamericana*, 24 (2), 44-52. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133949832006.pdf>
- Pérez C. y Miryam V. (2015). El Sentido del Erotismo. *Revista Ciencias y Humanidades*. 1 (1), 125-150. Disponible en: <https://revistacienciasyhumanidades.com/index.php/home/article/view/11>
- Rentería, L. I. C. (2017). ¿Nuevas sujetas, nuevas identidades? La vivencia profesional en la configuración de la identidad de género. *Nóesis. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 28(55), 88-108. Disponible en: <https://erevistas.uacj.mx/ojs/index.php/noesis/article/view/1487/pdf>
- Revilla, J. (2013). Una reflexión histórico-genealógico sobre los conceptos de género y sexo. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 18 (1), 5-18. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/292/29228948001.pdf>
- Robles Estrada, É., Oudhof van Barneveld, H., y Mercado Maya, A. (2015). Vínculo parental y tareas de crianza en una muestra de mujeres mexicanas. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 18 (3). Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/52696>
- Rogers, C. y Kinget, M. (1967). *Psicoterapia y relaciones humanas*. España: Alfabeta.
- Rogers, C. (1961). *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires: Paidós.

- Rogers, C. (1977). *Psicoterapia Centrada en el Cliente*. Buenos Aires: Paidós.
- Rogers, C. (1980). *El poder de la persona*. México: El Manual Moderno.
- Rogers, C. (1995). *El camino del ser*. Barcelona: Kairós.
- Rojas-Solís, J. y Flores, A. (2013). El noviazgo y otros vínculos afectivos de la juventud mexicana en una sociedad con características postmodernas. *Uaricha. Revista de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo*, 10 (23), 120-139. Disponible en:
<https://www.aacademica.org/dr.jose.luis.rojas.solis/13.pdf>
- Rubio, E. y Ortiz, G. (2012). Educación integral de la sexualidad. Formación para maestras y maestros de Educación Básica. Manual para la maestra y el maestro. Nivel secundaria. México: Asociación Mexicana para la Salud Sexual, A.C, en colaboración con la Dirección General de Formación Continua de Maestros en Servicio, de la Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública.
- Rubio, E. (1994). *Introducción a la sexualidad humana*. México: Porrúa.
- Rubio, E. (2007). Introducción al estudio de la sexualidad humana. En F. C. Pérez J. (Ed.). *Antología de la sexualidad humana I*. México: Porrúa.
- Rubio, E. (2009). Sexualidad y envejecimiento. *Revista Ciencia* (1). 62-68. Recuperado de:
https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/60_2/PDF/09-SexualidadYEnvejecimiento.pdf
- Saloma, A. (2000). De la mujer ideal a la mujer real. Las contradicciones del estereotipo femenino en el siglo XIX. *Cuicuilco*, 7 (18), 1-18. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/351/35101813.pdf>
- Sartre, J. (1998). *El existencialismo es un humanismo*. México: Ediciones Peña Hermanos.
- Segrera, A. (1998). Desarrollo humano y social centrado en la persona. *Revista de Psicología Iberoamericana* 6(1), 3-13.
- Segrera, A. (2008). El enfoque centrado en las personas después de Rogers: reflexiones y bibliografía en español. *Miscelánea Comillas. Revista de Ciencias Humanas y Sociales*. 66(128), 63-82. Disponible en:
<https://revistas.comillas.edu/index.php/miscelaneacomillas/article/view/7362>

- Serret, E. (2006). El género y lo simbólico, la constitución imaginaria de la identidad femenina. Oaxaca, México: Instituto de la Mujer Oaxaqueña del Gobierno Constitucional del Estado de Oaxaca.
- Serret, E. (2008). *Qué es y para qué es la perspectiva de género*. México: Instituto de la Mujer Oaxaqueña del Estado de Oaxaca.
- Torres, M. R. M., Cortés, M. G., y Heredia, M. E. R. (2017). La satisfacción marital y los recursos psicológicos en las parejas con y sin hijos pequeños en pro del bienestar familiar. *Revista Uaricha*, 10 (22), 79-96. Disponible en: http://www.revistauaricha.umich.mx/ojs_uaricha/index.php/urp/article/view/100
- Vásquez, V. (2015). Modelo teórico de la estructura y dinámica de las identidades sexuales (Intervención de Licenciatura). Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Villanueva, J. G., Ramírez, C. I. H., y Arismendi, N. S. M. (2019). Amor romántico entre estudiantes universitarios (hombres y mujeres), una mirada desde la perspectiva de género. *Revista de estudios de género: La ventana*, 6 (49), 218-247. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/laven/v6n49/1405-9436-laven-6-49-218.pdf>
- Villaseñor-Farías, M. (2005). Andar de novios. En B. Rasmussen y A. Hidalgo (Coords.), *Investigaciones en salud de adolescentes II* (pp. 213-221). México: Instituto Mexicano del Seguro Social y Organización Panamericana de la Salud.