



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C.**



INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MÉXICO

CLAVE 8901-25

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**“IMPLEMENTACIÓN DE UN TALLER DE TERAPIA AFIRMATIVA PARA
TRABAJAR ACEPTACIÓN PERSONAL EN MUJERES BISEXUALES Y
LESBIANAS”**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA.

PRESENTA:

MONSERRAT SARAI VERA VELÁZQUEZ.

No. EXPEDIENTE: 413511450

DIRECTOR DE TESIS:

MTRA. EN C. S. PERLA MORALES GONZÁLEZ

XALATLACO, ESTADO DE MÉXICO AGOSTO 2018.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

DEDICATORIAS.

A MIS PADRES.

Juan Vera Díaz y Francisca Velázquez Albarrán, son las personas que más admiro y respeto. Gracias por guiar mi camino, por su confianza, por hacerme la persona que el día de hoy soy. Gracias por su amor y apoyo en los momentos más difíciles de mi vida, siempre estaré eternamente agradecida con ustedes. Son los mejores padres.

¡Los Amo!

A MIS HERMANOS.

Sandra Vera Velázquez y Gerardo Abisai Vera Velázquez, les agradezco su apoyo, sus consejos, por escucharme en momentos difíciles, de alegría y llantos.

Son unas personas muy importantes en mi vida. ¡Los Amo!

A MIS SOBRINOS.

Sandra Zuriel Díaz Vera y Miguel Ángel Díaz Vera.

Son mi felicidad y alegría, los amo mucho.

Son mi motivación para continuar.

A Tania Torres por ser una persona muy especial en mi vida, por estar a mi lado, por tu apoyo y confianza.

Gracias por todo.

A MIS AMIGAS Y AMIGOS.

Gracias por cada momento compartido, por confiar en mí y estar para mí siempre.

AGRADECIMIENTOS.

A DIOS Y AL UNIVERSO.

Por tantas bendiciones, alegrías y aprendizajes
que me han dado, por cuidarme, por darme
la fuerza para continuar y salir adelante.

A MI ASESORA Y REVISORA.

Licenciada Perla y Licenciada Ilda.
Por el apoyo, su paciencia, por guiarme en
este camino para poder dar este último paso
como profesionista.

¡Gracias!

A FUERA DEL CLÓSET.

Gracias por todo su apoyo
y por confiar en mí.
En especial a Ricardo Coyotzin Torres
por su apoyo.
¡Gracias!

PRÓLOGO.

En las últimas décadas, dentro del cambiante escenario social, político y cultural han hecho su aparición nuevos conceptos claves en materia de la sexualidad humana: Diversidad Sexual; Lésbico, Gay, Bisexual, Transexual, Transgénero, Travestí e Intersexual (LGBTTTI); Identidad Sexo-Genérica; Orientaciones y Preferencias Sexuales, etc. Esto ha sido resultado de la acción reflexiva y política de diferentes movimientos a favor de los derechos humanos, a partir del siglo XX.

Las luchas de las diferentes organizaciones no gubernamentales, así como de diversas instituciones dentro del país, han impulsado una recientes formas de visibilización, a través del interés por estudiar estas nuevas visiones sobre la sexualidad humana, con la necesidad de reconocer la gran gama de posibilidades que la diversidad trae consigo para hombres y mujeres, así como de interpelar los discursos basados en un binarismo de género y una normatividad dominante que continúa siendo motivo de segregación, discriminación e invisibilización de todas las personas que tienen una orientación sexual o identidad de género diferente a la heterosexual.

La falta de reconocimiento a la diversidad que existe en México y en todos los ámbitos públicos y privados repercute directamente en las personas LGBTTTI, al momento de negarse sus derechos humanos y ser víctimas de discriminación y violencia en diferentes momentos y contextos de su vida cotidiana, tales, como: el hogar, la escuela, el trabajo, las calles, centros recreativos, entre otros.

En el caso específico de las mujeres lesbianas o bisexuales es importante mencionar que dentro del grupo de la diversidad sexual son ellas quienes continúan estando marginadas y siendo obligadas a seguir con roles de género marcados por una sociedad conservadora, machista, misógina y patriarcal. La desigualdad de género y

la diferencia sexual no es exclusiva de las mujeres heterosexuales, ya que éstas permean en la construcción socio-política y psicológica de las lesbianas y bisexuales, lo que construye muros entre su identidad y la realidad a la que día a día se enfrentan.

Construir una sociedad libre de discriminación parte, desde este trabajo integral, a partir de erradicar y prevenir estigmas y prejuicios sociales hacia las mujeres que no viven de manera normativa. Crear significados nuevos sobre lo que representa ser una mujer lesbiana o bisexual en este entorno, implica modificar esquemas de comportamiento, pensamiento y relacionales.

Reestructurar y deconstruir sobre la diversidad podría funcionar como una parte importante para empoderar a todas aquellas personas LGBTI que tienen miedo de ser quienes realmente son y no se atreven a revelar su verdadera personalidad con quienes les rodean.

Por ello, la importancia del presente trabajo radica en brindar herramientas teóricas y prácticas para todas aquellas mujeres lesbianas y bisexuales a fin de generar cambios colectivos e individuales en la psique que ayuden a mejorar su desarrollo en las diferentes aristas de su vida.

Porque también constituye una afrenta a esta sociedad cambiante y generadora de nuevos paradigmas, en la que la diversidad de todas ellas no sólo debe de ser reconocida dentro de la legislación política, sino por medio de la cultura, el lenguaje, el derecho a la libertad y a la expresión de nuevas formas de ser, ver, sentir y amar.

Lic. Ricardo Coyotzin Torres.

”Yo he tenido que luchar para ser yo y que se me respete, y llevar ese estigma, para mí, es un orgullo. Llevar el nombre de lesbiana. No voy presumiendo, no lo voy pregonando, pero no lo niego. He tenido que enfrentarme con la sociedad, con la Iglesia, que dice que malditos los homosexuales... Es absurdo. Cómo vas a juzgar a un ser que ha nacido así. Yo no estudié para lesbiana. Ni me enseñaron a ser así. Yo nací así. Desde que abrí los ojos al mundo. Yo nunca me he acostado con un señor. Nunca. Fíjate qué pureza, yo no tengo de qué avergonzarme... Mis dioses me hicieron así.”

Chavela Vargas.

INTRODUCCIÓN.

La homosexualidad hoy en día es un tema muy hablado ya que vivimos rodeados de una gran cantidad de mitos, prejuicios miedos, estereotipos e ideas erróneas sobre las personas homosexuales, y debido a todo esto es que existe mucha discriminación hacia ellas.

Las personas homosexuales son seres humanos que como todos merecen un respeto al igual que los heterosexuales, ellos también tienen derecho y libertades como todos, pero aun así muchos no cumplen con esta norma y hay maltratos, violencia física, psicológica, discriminación solo porque se cree que son diferentes, sienten atracción por personas de su mismo sexo

En esta investigación conoceremos más sobre la homosexualidad, la cual muchos hablan de ella y pocos la conocen. Existe gente que solo juzgan a las personas sin saber las razones.

El siguiente trabajo de investigación presenta una temática que para algunos es aceptado y para otros rechazado, por la diversidad de perspectiva social, biológica, cultural, psicología, emocional, entre otras es decir hace referencia al lesbianismo. Se puede definir como mujer que siente atracción física, emocional y psicológica por otra mujer. Pero en realidad se ha investigado muy poco a cerca de este.

Por tal motivo se realizó un trabajo para esta población dirigido a hablar de sobre los prejuicios, creencias, la discriminación que viven las mujeres con diferente orientación sexo afectiva. Para ello se aplicó un taller de aceptación personal, aceptación social y aceptación familiar.

En cuanto a la aceptación personal se trabajaron temáticas como el amor propio y la autoestima; en la aceptación social se abarcó la parte de los prejuicios, las etiquetas y la discriminación; y en cuanto a la aceptación familiar como papel importante, se habló de un amor por parte de esta familia hacia el lesbianismo y el aceptar a nuestra familia.

Esos tres puntos fueron abarcados para llegar a una vida plena, es decir, con orgullo de ser una mujer lesbiana visible capaz de hacer todo lo que se proponga.

La Terapia Afirmativa es la mejor opción para la realización de esta investigación, pues es la encargada de ayudar a las personas con una orientación sexo activa diferente, a vivir una vida de amor propio, de aceptación personal libre de prejuicios y etiquetas. Del mismo modo a tener un desempeño pleno y seguro en las relaciones amorosas, laborales y familiares.

ÍNDICE.

PRÓLOGO.

INTRODUCCIÓN.

CAPÍTULO I: ANTECEDENTES DEL LESBIANISMO Y BISEXUALIDAD	1
1.1 Lesbianismo.....	2
1.1.1 Datos históricos desde otra perspectiva APA y OMS.....	10
1.1.2 Definición de lesbianismo.	11
1.1.3 Mitos hacia la homosexualidad y el lesbianismo.....	11
1.2. Bisexualidad.	12
1.2.1 Bisexualidad desde lo biológico.	15
1.2.2 Bisexualidad desde lo psicológico.	15
1.2.3 Sexualidad.....	16
1.3 Identidad.....	18
1.4 Rol.....	19
CAPÍTULO II: ACEPTACIÓN.....	20
2.1 Aceptación en el lesbianismo.	21
2.1.1 Confusión.....	22
2.1.2 Comparación.....	23
2.1.3 Tolerancia.....	24
2.1.4 Identidad.....	24
2.1.5 Orgullo. (Aunque una mejor traducción de “orgullo” sería “dignidad”).....	25
2.1.6 Síntesis.	26
2.2 Aceptación personal.....	27
2.2.1 La pirámide de Maslow.....	28
2.2.2 Aceptación social.....	29
2.2.3 Aceptación familiar.....	31
CAPÍTULO III: TERAPIA AFIRMATIVA.....	35
3.1 ¿Qué es la terapia afirmativa?.....	36
3.1.1 Características de la terapia afirmativa.....	37
3.1.2 Técnicas.....	38

3.2. Terapias de conversión.....	53
3.2.1 Terapias de conversión en México.....	55
Tabla 1 Comparativa de la terapia afirmativa vs la terapia de conversión.....	58
CAPÍTULO IV: TALLER PSICOAFECTIVO.....	59
4.1 Sesión: 1.....	63
4.2 Sesión: 2.....	67
4.3 Sesión: 3.....	71
4.4 Sesión: 4.....	74
5.1 Justificación del tema de investigación.....	80
5.2 Planteamiento del problema.....	81
5.3 Objetivos.....	81
5.3 Hipótesis.....	81
5.4 Variables.....	82
5.5 Diseño de la investigación.....	83
5.6 Tipos de enfoque o método.....	84
5.7 Criterios de inclusión, exclusión y eliminación.....	85
5.8 Delimitación.....	85
5.9 Instrumento.....	86
CAPÍTULO VI: ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	87
CAPÍTULO VII: CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS.....	101
BIBLIOGRAFÍA.....	105
GLOSARIO.....	112
ANEXOS.....	114

CAPÍTULO I: ANTECEDENTES DEL LESBIANISMO Y BISEXUALIDAD.

“Enfréntate a tus miedos, siempre ganarás, ya que lo creado nunca es más grande que su creador”

Anónimo.

1.1 Lesbianismo.

Para abordar este tema más a profundidad se describe los inicios del lesbianismo. Los primeros escritos atribuibles a lesbianas datan del cuarto milenio antes de Cristo en Babilonia y en lengua sumeria, tales escritos relatan con claridad el amor de una mujer por otra. Parecía ser un comportamiento erótico/amoroso habitual y no era objeto de sanción alguna en la época. La más célebre y pionera de las mujeres lesbianas es sin duda Safo la poeta de la isla de Lesbos. Vivió en torno a los años 560-630 a.C. Mujer muy admirada en el mundo griego por sus dotes humanas, líricas e intelectuales. Poeta delicada y lírica nos ha dejado una forma métrica para la poesía. Safo dirigió lo que hoy conocemos como un colegio interno de chicas, hubo otros en la época.

Luego entonces se llamaba la Casa de las sirvientas de las musas, tenía carácter religioso y en ella las chicas se instruían en disciplinas como la danza, la música y la poesía. Para otros autores el propósito de su escuela era instruir a sus alumnas en el arte del matrimonio.

Por otra parte su poesía refleja apasionadas amistades amorosas y eróticas con sus pupilas y entre ellas. Safo estaba casada y tenía una hija, ya que en aquella época tanto en Grecia como en Roma existía la posibilidad total de compaginar relaciones heterosexuales y lésbicas, sin que ello fuera motivo de escándalo o censura. Su influencia en los 2500 años siguientes fue muy fuerte.

Sin embargo sirve como anécdota contar que en el siglo XVIII, durante la Revolución Francesa, la reina María Antonieta fue acusada de liderar un grupo llamado las safistas. Si bien el lesbianismo como se entiende hoy, sólo se refleja en el siglo XX, Safo marca una historia de más de dos milenios de amor entre mujeres. Safo acabó suicidándose tirándose al mar desde una peña, según algunos autores loca de amor por Faon, un joven despectivo, según otros es más probable que se suicidara por el amor de una mujer. Puede ser ilustrativo decir que la Iglesia Católica ordenó quemar

en Roma y Constantinopla en el año 1073 todas las copias de los poemas de Safo de Lesbos, solo se han logrado reconstruir a partir de antiguos pergaminos un tercio de ellos.

Por consiguiente; ya en la época romana, en el siglo IV a JC. el historiador Plutarco entre otros, ha dejado constancia de la existencia de baños públicos diseñados para mujeres homosexuales femeninas, todas ellas perfectamente casadas, que eran satisfechas sexualmente por las esclavas felatorias mientras tomaban los baños, una institución muy reconocida en Roma. Tanto en Grecia como en Roma la prostitución estaba perfectamente reglamentada y establecida. No sabemos si con la expansión de la cultura y costumbres romanas en la época del imperio, esta institución de las esclavas felatorias también acabó implantándose en otros países del mediterráneo.

Sin embargo no sería descabellado pensar que pudo ser así. Se sabe también de la existencia de bodas entre personas del mismo sexo, que Boswell en su libro "Las bodas de la semejanza" explica perfectamente. Estas bodas también se celebraban entre mujeres, estaban reguladas y se realizaban con un contrato igual que las bodas heterosexuales. El cristianismo vendría a acabar con el legado de unas sociedades, la griega y la romana, supuestamente sin valores.

Por otra parte la Biblia hay evidentes referencias a la homosexualidad masculina aunque no tan clara a la femenina, ya que cuando se habla de las relaciones entre mujeres se utiliza el término "contranatura", hoy en día envuelto en una controvertida polémica por las diferentes interpretaciones que se le dan al término. Sea como fuere, las referencias que se hacen al lesbianismo en la Biblia están sujetas a interpretaciones, desde las más tradicionales a las más novedosas, y son signo evidente de que se sabía de las relaciones entre mujeres. En la Edad Media europea, siglos V-XIV, es muy complicado encontrar casos y datos historiados sobre las relaciones erótico-amorosas entre mujeres.

A si mismo las principales fuentes históricas para reconstruir la historia del lesbianismo en occidente en esta época, son los archivos eclesiásticos (sermones,

homilías, encíclicas, concilios, catecismos), y jurídicos (procesos judiciales, denuncias, sentencias). Los europeos consideraban que nada en una mujer podía despertar los deseos sexuales de otra mujer. Por consiguiente, en el derecho, la medicina y en la opinión pública se ignoraron las relaciones amorosas y sexuales entre mujeres.

Sin embargo entre los cientos de casos de homosexualidad masculina juzgados por tribunales laicos y eclesiásticos en la Edad Media y en los inicios de la modernidad, no se encuentra casi ninguno concerniente a relaciones sexuales entre mujeres.

Como tantas veces se ha dicho, no deja de ser curioso que se borrara de la conciencia de aquel tiempo un significativo aspecto de la sexualidad femenina, sobre todo porque la gente estaba bien enterada de su existencia.

Continuando con el tema en un periodo de diez siglos sólo se logran reunir una docena de alusiones dispersas, en literatura, sermones populares y manuales penitenciarios, al lesbianismo. En esta época, y conscientes de la existencia de una sexualidad lesbiana, algunos dirigentes eclesiásticos se esforzaron por frenarla en las comunidades monásticas.

Por otra parte las monjas normalmente eran hijas de familias de clase media generalmente sin ninguna vocación religiosa que eran recluidas en los conventos porque aparte del matrimonio era el único camino en la vida al que podían optar. San Agustín advertía a su hermana monja diciéndole: “El amor que sentís entre vosotras debe ser carnal y no espiritual“. Carlomagno, en el siglo VIII, prohíbe a las monjas que compongan canciones de amor, sin embargo a lo largo de toda la Edad Media se popularizan en Europa los “Lais de Maria de Francia”.

Considerando que los únicos versos explícitos de este período, entre mujer y mujer, provienen de dos monjas de un monasterio de Baviera: “Cuando recuerdo los besos que me disteis y la forma con que tiernas palabras acariciasteis mis pequeños pechos, quisiera morir porque no os puedo ver “Los Concilios de París (1212) y Ruán

(1214) para evitar la tentación, prohibieron a las monjas dormir juntas y exigieron que una lámpara ardiese toda la noche en los dormitorios. Las reglas monásticas prohibieron a las monjas entrar en las celdas de las otras y estaban obligadas a no cerrar con llave, de la misma forma les instaban a evitar especiales lazos de amistad en el interior del convento.

En siglos posteriores, XVI, XVII y XVIII, las relaciones sexuales entre monjas es un tema recurrente en la literatura de la época, sobre todo en los países protestantes y círculos católicos. Hay novelas cortas y poemas que reflejan las relaciones sexuales entre monjas dentro de los conventos.

Resaltando que es famoso el caso de Sor Benedetta Carlini (1619-1623), abadesa del Convento de la Madre de Dios, en un pequeño pueblo italiano. Hay un informe detallado de sus pretensiones milagrosas y visiones, y una detalladísima descripción de sus relaciones sexuales con otra monja del mismo convento. Tal y como dice Foucault, no deja de ser curioso que en el mundo religioso se recojan más alusiones a la sexualidad lesbiana que en el mundo secular.

Una de las razones es evidentemente la reclusión de la cultura y la instrucción (aprender a leer, escribir) durante la Edad Media europea en los conventos y monasterios. La inmensa mayoría de la población era analfabeta, por lo que es prácticamente imposible conocer los usos y costumbres sexuales de las clases más desfavorecidas si no es a través de los cronistas de la época.

Otra de las razones es el autonombramiento de la Iglesia Católica como garante durante la Edad Media y Moderna de la moral católica, por ello para poder desarrollar su tarea de legislar y sancionar era necesario conocer las prácticas sexuales del pueblo y para conocer debían interrogar, para ello contaban con un instrumento inmejorable, la confesión. Los sacerdotes, monjes... se convierten en grandes conocedores de la vida sexual de todos los grupos sociales, así pues los archivos eclesiásticos son una fuente histórica a no desaprovechar. En el mundo secular, no religioso, existen referencias ocasionales a la sexualidad lesbiana; sin embargo, así

como las leyes civiles contra la homosexualidad son muy explícitas, no ocurre lo mismo con el lesbianismo.

Sin embargo casi ninguno de los actos juzgados en Europa entre los siglos XV y XVI corresponden a mujeres: cuatro juicios en Francia, dos en Alemania, uno en Suiza, uno en Holanda y dos en Italia. Hay miles de casos de varones. El lesbianismo era un caso por lo general silenciado. El Renacimiento, siglo XV, renovó el interés por las ideas de la antigüedad clásica y el tema del amor platónico recobró nuevos bríos. Y aunque este amor de amistad ignora el aspecto genital, el lenguaje en que se expresa no es menos erótico. Madame de La Fayette escribía a Madame Sevigne en 1691: "Creedme sois la persona que más he amado de verdad en el mundo ". Por los mismos años en México, Sor Juana Inés de la Cruz se dirige a la Virreina: "Así cuando yo mía te llamo, no pretendo que juzguen que eres mía, sino sólo que yo ser tuya quiero". Debió ser muy profunda la impresión que causó sor Juana en la Virreina, pues muy pronto fue admitida en el palacio real con el título de "muy querida de la señora virreina ", la cual no podía vivir sin su Juana Inés.

Sin embargo son diversas las evidencias de amor de sor Juana por la marquesa, aunque algunos críticos han insistido en que se trata de licencia poética cuando se refiere a ella como "Lisi amada" o "Laura divina". La amistad romántica entre mujeres se generalizó a lo largo de los trescientos años siguientes. Escritoras de diferentes épocas y culturas, como Madame de Staël, Mary Wollstocraft, Flora Tristán, Carolina de Gunderote... extrajeron fuerzas y estímulos de tales amistades.

En la Edad Moderna, hay que decir que nada se dice explícitamente en la literatura profana sobre relaciones sexuales entre mujeres hasta mediados del siglo XVII. Dante y Boccaccio, que no sentían aversión alguna por exponer las perversiones sexuales de hombres y mujeres, no contemplan la posible existencia de esta variedad sexual; Ariosto que fue el que más se acercó a describir los sentimientos eróticos entre mujeres, acaba por descartar esta posibilidad en su "Orlando Furioso"

El escritor italiano del siglo XVI, Agnolo Firenzuola, que se encuentra entre los escasos autores que trataron el tema de las relaciones lésbicas, concluye tras plantear un debate entre sus personajes femeninos sobre la conveniencia de amar a otra mujer, que no es posible elegir esta clase de amor ya que por decreto de la naturaleza, la belleza de los hombres inspira mayor deseo en una mujer que el suscitado por la belleza de otra mujer.

Así entonces con mayor afán de admitir las relaciones amorosas entre mujeres, Brântome, el comentarista de las extravagancias sexuales de los cortesanos franceses a finales del siglo XVI, observa que: “últimamente las relaciones sexuales entre mujeres se han convertido en algo común tras la moda traída de Italia por una dama de alcurnia a quién no nombraré”. Probablemente se referiría a Catalina de Medici, reina de Francia, y al grupo de mujeres que seguía su ejemplo, conocido como el “Batallón volante”. Algunas de éstas eran jóvenes y/o viudas que preferían hacer el amor entre ellas, según cuenta Brântome “entregarse a los hombres y de esta forma quedar embarazadas y perder su honor”. Conocidas en esta época son también Juana de Arco, (la doncella de Orleáns), la guipuzcoana Catalina de Erauso (llamada la monja alférez, aunque nunca llegó a tomar los hábitos) y la reina Cristina de Suecia que abdicó en 1671 con tal de no casarse.

Sin embargo todas ellas ocultándose tras prendas viriles y asumiendo roles masculinos pueden considerarse mujeres que amaron a mujeres, aunque a pesar de ello parece que se mantuvieron vírgenes. Sobre estas tres mujeres se han escrito varios ensayos que nos acercan a su figura y nos permiten comprender cómo ellas vivieron su originalidad sexual. Muchas son las causas que nos explicarían la ausencia de referencias a la sexualidad entre mujeres en la literatura y las razones que esgrimían algunos escritores y pensadores de la época para ignorarla impunemente.

Siendo así que las relaciones entre mujeres, más o menos frecuentes, sólo buscarían un propósito: realzar y glorificar el auténtico sexo, esto es, el sexo de una

mujer con un hombre. Estas relaciones eran entendidas como un aprendizaje, una escuela, para una futura relación erótica superior. Brântome juzga los placeres entre mujeres como vanos y frívolos, es por eso mismo que cree hay que excusar a las mujeres que los practican. Para él como para muchos hombres de su tiempo el amor entre mujeres no era asunto serio.

Como consecuencia la opinión compartida era que las mujeres tenían testículos, que más tarde serían llamados ovarios, productores de semen, pero este semen se consideraba más frío, menos activo, y en muchos aspectos, menos importante en la sexualidad humana que el de los hombres. En una sociedad con un conocimiento tan imperfecto de la biología humana y que en el proceso de procreación valoraba por encima de todo el espermatozoides masculino, el derroche de la semilla masculina era peor ofensa contra las leyes de Dios y la naturaleza que el mal uso de la semilla de los órganos reproductores de las mujeres. Por ello las relaciones entre mujeres se consideraban menos corruptas y debían ser sancionadas con penas menores. Teodoro de Tarso, prescribe una penitencia de tres años a la “mujer que practica el vicio con otra mujer o con ella misma”, mientras que imponía diez años para la homosexualidad masculina.

Por lo tanto el lesbianismo es equiparado en la legislación de la época con la masturbación, mientras que la homosexualidad masculina es considerada un delito más grave. De todas formas, la tendencia a considerar la sexualidad lesbiana como una ofensa menor no era unánime, en algunos estatutos legislativos franceses se castigaba con la pena de muerte. Al no conceder demasiado crédito a la sexualidad lesbiana las lesbianas como tal tampoco existían. Resultado de todo ello será una menor represión tanto en la época como en un futuro de las relaciones lésbicas frente a la homosexualidad masculina, más castigada y reprimida. Sin embargo, este hecho será decisivo en los desiguales ritmos de creación de identidades en los siglos XIX y XX.

Siendo esta la mayor represión sufrida por la población homosexual masculina influye decisivamente en la formación de una identidad homosexual fuerte en Occidente creadora de una subcultura gay muy anterior a la lésbica. La palabra lesbiana aparece por primera vez en una obra de Brantôme en el siglo XVI, éste hace una recopilación de poemas amorosos entre mujeres al que tituló “Las lesbianas” haciendo clara referencia a Safo de Lesbos. Al carecer de un vocabulario y unos conceptos precisos, se utilizó una larga lista de palabras para describir lo que las mujeres al parecer hacían: masturbación mutua, contaminación, fornicación, vicio mutuo, coito, copulación... y en caso de llamarles de algún modo a quienes hacían estas terribles cosas se les llamaba fricatrices, esto es mujeres que se frotaban unas con otras, o tribadistas, el equivalente en griego de la misma acción.

Sin embargo no será hasta los siglos XVII-XVIII cuando al calor de la Revolución Científica se crea una categoría, un concepto, especial para designar a mujeres que tenían relaciones eróticas con otras mujeres. Hasta entonces, y aunque nos cueste creerlo, no había ni homosexuales, ni lesbianas, ni heterosexuales como los conocemos hoy. Son éstos, conceptos muy nuevos que responden al interés científico y empírico de tipificar, catalogar y caracterizar a todas estas personas, y en último término estigmatizar y reprimir ciertas conductas que en occidente no causaron odio y horror hasta bien entrado el siglo XIX. Antes de esta época existían personas que tenían relaciones con personas de su mismo sexo, pero ello no les caracterizaba de ninguna manera especial.

En este sentido, podemos afirmar que lo que más preocupaba a los cristianos medievales y modernos, en particular en el Mediterráneo, no era el sexo de la persona con la que se cometía adulterio, sino el adulterio en sí. De la misma forma en la tradición occidental las uniones del mismo sexo no constituyen en modo alguno una aberración extraña, así como tampoco la idea de matrimonio presuponía unión de macho y hembra.

1.1.1 Datos históricos desde otra perspectiva APA y OMS.

Hasta 1973, el consejo de administración de la Asociación Americana de Psiquiatría (APA) no se había planteado que la homosexualidad no era una enfermedad psiquiátrica. En 1975 se creó un comité gay, lesbiano y bisexual. Hasta el año 1980, la homosexualidad figuró en su manual de clasificación DSM.

En 1987 se rectifica el criterio y se considera la homosexualidad como DSM-III- R. Muchos profesionales se daban cuenta de que lo que incluía el manual era en realidad los problemas derivados del rechazo (y no la homosexualidad en sí misma), dejando atrás la calificación de egodistónica (síntomas diversos de este rechazo) para disminuir el peso cultural.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) no tuvo criterios claros hasta el año 1994 (María Pérez y Juan José Borrás. "Sexo a la fuerza". Ed. Aguilar): "Ningún profesional de la salud, basándose en los sistemas de clasificación de enfermedades universalmente aceptados, puede opinar que el deseo homosexual es enfermizo o que constituye una enfermedad mental".

Con ello podemos entender toda la estigmatización social y las muchas propuestas terapéuticas y clasificaciones, que no han hecho más que fomentar discriminación e instaurar prejuicios acentuados, por la falta de información sobre la sexualidad humana. En este sentido, fomentar cualquier práctica terapéutica basada en estrategias de modificación de conductas y utilizando la aversión, es tan antiético como inadmisibles. Nuestra tarea ha de orientarse a fomentar el crecimiento y el desarrollo basado en el respeto a los valores y necesidades de los pacientes, facilitando así todo su potencial afectivo. Saber que la orientación del deseo puede cambiar a lo largo de la vida para algunas personas también puede ayudar a comprender que los límites no son tan exactos para el género humano.

1.1.2 Definición de lesbianismo.

Lesbiana/Lesbianismo: Mujer que siente atracción física, emocional y/o psicológica por otra mujer Orientación Sexo afectiva. Al hablar de lesbianismo no sólo debemos referirnos a un campo de la sexualidad, también deben verse implicaciones socio - culturales y políticas que envuelven a este término. Si bien lesbiana/lesbianismo surge por referencias etimológicas a la isla de Lesbos, en Grecia, este toma importancia en el imaginario colectivo a partir de la década de los setenta, contexto de la revolución de la diversidad sexual en diferentes países de occidente, naciendo como un término que busca diferenciarse de una patología clínica que englobaba la palabra "homosexualidad" (Fuera Del Closet, 2016).

Homosexual o Lesbiana: personas que eligen tener parejas afectivas y sexuales del mismo sexo.

Persona Lesbiana: Mujeres que se sienten emocional, sexual y románticamente atraídas a otras mujeres.

Lesbiana: Mujeres con orientación homosexual, es decir, que sienten atracción y se relacionan sexual y afectivamente con personas de su mismo sexo (mujeres).

1.1.3 Mitos hacia la homosexualidad y el lesbianismo.

Existen muchas ideas que circulan entre la gente y que no son correctas, desde el desconocimiento del vocabulario apropiado para denominar a una persona homosexual.

Como las siguientes:

- Ψ Si eres homosexual o lesbiana se te nota, los demás lo saben necesariamente.
- Ψ Todas las personas homosexuales y lesbianas han tenido problemas en su infancia.

- Ψ Las lesbianas son casi-hombres
- Ψ Las mujeres femeninas no pueden ser lesbianas.
- Ψ Si creces entre personas homosexuales te “conviertes” en uno de ellos.
- Ψ Las personas bisexuales son viciosas, pasan por una fase o es que son indecisas.

Para poder hablar con propiedad de un tema, tenemos que informarnos, viendo que todo esto es falso. Estos mitos falsos alimentan una actitud negativa hacia el Lesbianismo y la Homosexualidad y hace que se mantenga la discriminación y la homofobia.

1.2. Bisexualidad.

La bisexualidad, al igual que la heterosexualidad o la homosexualidad, es una orientación sexual. Por *orientación sexual* se entiende la atracción, tanto amorosa y afectiva como física y sexual. Por una persona según su sexo. Sólo hay tres orientaciones sexuales: la heterosexualidad (atracción hacia personas del otro sexo), la homosexualidad (atracción hacia personas del mismo sexo) y la bisexualidad (atracción hacia otras personas sin importar su sexo). Así como las mujeres heterosexuales se sienten atraídas por los hombres o las lesbianas se sienten atraídas por las mujeres, hombres y mujeres bisexuales pueden sentir atracción sexual por hombres o por mujeres. Por eso se dice que es la orientación más inclusiva de las tres.

Como la homosexualidad y la heterosexualidad, la bisexualidad tampoco se elige ni es resultado de una decisión consiente. A veces se descubre a edad temprana, pero en ocasiones toma más tiempo. A menudo ocurre que una persona, al cabo de años de llevar una vida heterosexual u homosexual, poco a poco va descubriendo en sí misma un potencial bisexual, una capacidad de sentirse atraída por personas de sexo distinto a las que hasta entonces habían sido sus parejas.

La bisexualidad es la orientación mediante la cual la persona consigue satisfacción sexual y emocional con miembros de ambos sexos. Tanto los hombres como las mujeres pueden ser bisexuales.

Muchos sexólogos aceptan hoy en día la bisexualidad como una orientación tan genuina como la heterosexualidad y la homosexualidad. Los bisexuales no son personas cuya orientación primordial sea la homosexualidad pero que tienen alguna actividad heterosexual; tampoco son personas con orientación heterosexual pero que tienen alguna actividad homosexual. Dicho esto, es importante reconocer que hay pocos estudios científicos sobre bisexualidad y que las descripciones de bisexualidad se basan mucho en generalizaciones y aproximaciones.

Se desconoce el origen de la bisexualidad en ciertas personas, al igual que cualquier orientación sexual, aunque muchas veces se atribuye a la relación con el padre o con la madre. Otros investigadores creen que la respuesta está en el efecto de ciertas personas en el cerebro del niño cuando aún está en el vientre materno. Otros creen que no hay necesidad de buscar las raíces de la bisexualidad, puesto que niegan su existencia: creen que los bisexuales son homosexuales que niegan su orientación. Otros investigadores creen que todos nacemos con una capacidad para relacionarnos con ambos sexos, pero que dicha capacidad pasa a socializarse en heterosexualidad o en homosexualidad, quedando sólo una minoría en la bisexualidad.

La sexualidad humana, a diferencia de la animal, está conformada por un sinnúmero de elementos más allá de lo genital. Comprender esto es la base para la aceptación de las diferentes maneras de expresar los sentimientos y el erotismo.

La educación sexual debe contemplar estas realidades y ser capaz de ayudar a quienes sienten diferente de la mayoría, a fin de que puedan vivir según su propia realidad y alcanzar la felicidad. Lamentablemente, todavía hoy es escasa la educación sexual o educación para el amor en general.

Tanto padres como educadores deben prestar atención a los niños y poner a su disposición una buena información sin prejuicios ni condicionamientos, ya que de lo contrario ellos encontrarán sus respuestas por caminos difíciles y a veces dolorosos.

Durante siglos, las posturas sexuales que no se ajustan al modelo heterosexual han sido consideradas patológicas y desviadas. Sin embargo, la homosexualidad y la bisexualidad dejaron oficialmente de considerarse "enfermedades" hace ya varias décadas. La falta de conocimiento y comprensión sobre las personas que las practican ha ocasionado no sólo su discriminación, sino muchas veces su persecución y violencia.

Según el origen de la palabra parafilia, ésta define a una manera diferente de expresar el amor. Es interesante destacar este punto, ya que no se pone el acento en el objeto sexual, sino en el objeto del afecto de aquellos que sienten diferente de la mayoría heterosexual. Este modelo considerado "normal" fija su objeto sexual y de afecto en el género opuesto. Pero las personas que se sienten atraídas física y espiritualmente por otras del mismo sexo, o de ambos, no son un porcentaje tan bajo de la población como para ser considerados "anormales".

La bisexualidad es una orientación sexual, tan igual como la homosexualidad y la heterosexualidad. La bisexualidad es la capacidad de sentir atracción por otra persona, la cual puede ser física, sexual o emocional e independientemente de que esa persona sea hombre, mujer. Tanto los hombres como las mujeres pueden ser bisexuales. La bisexualidad cruza las fronteras territoriales, las razas, el sexo, las clases sociales, el nivel educativo y las religiones. Las personas que sienten o viven experiencias bisexuales están en todas partes aunque algunas no se identifiquen como tales. Es muy probable que comparta con bisexuales prácticamente en todos escenarios en los que interactuamos.

El primer teórico en estudiar la bisexualidad fue el médico y neurólogo austriaco Sigmund Freud, llamado Padre del Psicoanálisis. Para él, toda persona desde el momento de su nacimiento tiene la capacidad de amar a otra persona sin

importar su sexo y de su género, de la misma manera como todos podemos sentir placer ante una caricia agradable, sin importar el sexo de quien provenga.

Bisexual: Personas que se sienten emocional, sexual y románticamente atraídas a hombres y mujeres.

Bisexual: Personas que se sienten atraídas y se relacionan sexual y afectivamente con personas de ambos sexos (mujeres y hombres).

1.2.1 Bisexualidad desde lo biológico.

En realidad, el término “bisexualidad” surge en la literatura médica alrededor de 1890 (Laplanche, 1970), y en un principio como forma de darle un nombre más conciso a lo que algunos denominaban ‘estados de intersexualidad patológica’, pero en este sentido pronto fue abandonado ante el surgimiento de otro término más atractivo para médicos y legisladores, el de “hermafroditismo”, con claro origen en la mitología clásica Hermafrodito, hijo de Hermes y Afrodita, que se unió a una ninfa, fundiéndose ambos en un solo cuerpo con características de ambos sexos.

1.2.2 Bisexualidad desde lo psicológico.

En la Psicología a través del psicoanálisis, con un sentido distinto, por Sigmund Freud (1856-1939). Éste, de entrada, sostiene que en el ser humano hay una bisexualidad innata. Para él, toda persona, desde el momento de su nacimiento, tiene la capacidad de amar a otra independientemente de su sexo y de su género, de la misma manera que todos podemos sentir placer ante una caricia agradable, sin importar el sexo de la persona de quien provenga. Sin embargo, al considerar el pene como elemento significativo del deseo, será su presencia (hombre) o su ausencia (mujer) lo que acabe determinando la orientación sexual del sujeto, asociada a la genitalidad: será la socialización del niño el elemento decisivo para elegir como objeto de deseo al sexo opuesto. De este modo, la persistencia del

individuo en su bisexualidad innata pasaría a ser la fijación de un desarrollo psicológico estancado (lo que dará pie a los mitos de la inmadurez y de la confusión). Freud cae aquí en el error común hasta hace pocos años de asociar la orientación sexual a aspectos exclusivamente físicos y sexuales, y más concretamente él lo hace exclusivamente a la genitalidad, dejando de lado cuestiones imprescindibles como son las emocionales y el sentir romántico. De hecho Freud considera a las personas bisexuales como seres inmaduros en su desarrollo psicosexual. El psicoanálisis contemporáneo, por su parte, busca nuevas interpretaciones al fenómeno de la bisexualidad, proponiendo, entre otras definiciones posibles, que se trate de una atracción erótica vinculada a las características del género, o incluso un intento de regulación de la autoestima del individuo para alcanzar satisfacción teniendo relaciones íntimas con ambos sexos (Heinz Kohut, 1971).

1.2.3 Sexualidad.

La sexualidad se refiere a una dimensión fundamental del hecho de ser un ser humano: basada en el sexo, incluye al género, las identidades de sexo y género, la orientación sexual, el erotismo, la vinculación afectiva y el amor, y la reproducción. Se experimenta o se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones. La sexualidad es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, culturales, socioeconómicos, éticos y religiosos o espirituales.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2006) "La sexualidad es un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. La

sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales”

Según Men (1993), menciona que la sexualidad es una dimensión fundamental del ser humano que está presente a lo largo de su vida. Su desarrollo armónico es fundamental para la formación integral de la persona. Su finalidad es la relación humana en tanto contempla dimensiones comunicativas, afectivas, de placer y reproductivas. Su desarrollo comprende aspectos biológicos, psicológicos y sociales, resaltando dentro de estos últimos la dimensión ética

Desde Ardila, Stanton y Cubillos (1993), mencionan: “La sexualidad es una parte importante de nuestra vida, no solo por el placer que experimentamos sino también por la posibilidad de acercamiento entre dos personas. Pero sexualidad no debe entenderse únicamente como genitalidad o penetración. Puede ser una expresión mucho más amplia que permite a los seres humanos comunicarse y trascender”

Por lo tanto Sexualidad se entiende no solo como la parte de erotismo o genitales. Más bien hace referencia a las dimensiones (biológicas, psicológica y social) es decir aceptar su desarrollo del entorno social, según se desenvuelva considerando no descartar el crecimiento; tomando en cuenta la parte afectiva, la necesidad de comunicarse como otros seres humanos, compartir creencias y pensamientos; aspectos psicológicos esto corresponde a cómo has aprendido o has sido moldeado para determinar que te hace sentir bien con tu género o sexo así también en la dimensión biológica es asumir que tienes ciertas características físicas y hereditarias.

1.3 Identidad.

Definición.

La identidad es considerada como un fenómeno subjetivo, de elaboración personal, que se construye simbólicamente en interacción con otros. La identidad personal también va ligada a un sentido de pertenencia a distintos grupos socio- culturales con los que consideramos que compartimos características en común.

La identidad es un fenómeno que surge del razonamiento entre el individuo y la sociedad y constituye un elemento clave de la realidad subjetiva y en cuanto tal, se halla en una dialéctica con la sociedad (Berger y Luckmann, 2005). “La identidad se forma por procesos sociales. Una vez que cristaliza, es mantenida, modificada o aun reformada por las relaciones sociales. Los procesos sociales involucrados, tanto en la formación como en el mantenimiento de la identidad, se determinan por la estructura social. Recíprocamente, las identidades producidas por el interjuego del organismo, conciencia individual y estructura social, reaccionan sobre la estructura social dada, manteniéndola, modificándola o a un reformándola”

Castañeda (1999) menciona que la identidad implica una coincidencia de deseos, sentimientos, actos y conciencia, que culminan en la aceptación de ser heterosexual u homosexual. En otras palabras, es un acto de autodefinición, pero estos elementos no surgen simultáneamente sino en cada etapa del desarrollo humano o en épocas diferentes de la vida.

Es fundamental resaltar; la parte de cómo te identificas, pero el hecho que tengan ciertas características que nos hacen ser único, no implican que una persona tenga que seguir ciertos estereotipos que la familia y la sociedad demanda. La identidad es creada conforme a nuestro desarrollo, entorno social así como familiar. Se va creando a partir de nuestras cultura, las personas que nos rodean de acuerdo como

nos vamos sintiendo parte de un grupo; dependiendo de pensamientos y creencias que tengan ese grupo. Y sentirse bien consigo mismo; esto es identidad.

1.4 Rol.

Posición del individuo en la vida social común que condiciona una determinada conducta, y que, por otra parte, despierta expectativas entre las partes sociales. La pertenencia a varios grupos puede producir conflictos de rol cuando se exigen muestras de conducta o puestos. El rol frente al grupo está relacionado con el concepto de status.

Para INMUJERES (2004), “los roles de género son conductas estereotipadas por la cultura, por tanto, pueden modificarse dado que son tareas o actividades que se espera realice una persona por el sexo al que pertenece. Por ejemplo, tradicionalmente se ha asignado a los hombres roles de políticos, mecánicos, jefes, etc., es decir, el rol productivo; y a las mujeres, el rol de amas de casa, maestras, enfermeras, etc”

El Rol Social es el concepto utilizado por la sociología para definir los papeles con los que los individuos se representan a sí mismos. Se puede definir rol como el comportamiento que se espera de un individuo que ocupa una posición social institucional, a la que se denomina: “Status”. R. Linton y T. Parsons (1951) definen status como la posición de una persona dentro de una estructura. Normalmente nos referimos al status en sentido general como el conjunto de todas las posiciones que ocupa un individuo.

Concretando el concepto de rol se desea resaltar que es aquello que debido nuestra educación; vamos a desempeñar las funciones moldeadas y las adaptaremos a nuestras propias necesidades y exigencias del contexto actual. Es decir que es algo más externo que se verá reflejado a partir de los valores que nos enseñaron nuestros padres, la escuela, los grupos que pertenecemos, es el papel que vamos a desempeñar en la sociedad.

CAPÍTULO II: ACEPTACIÓN.

“Todos hablan de libertad, pero ven a alguien libre y se espantan”

Hugo Finkelstein.

Para abordar este tema la aceptación personal es muy importante porque es a partir de ella que fluye lo demás, al existir un amor propio y una buena autoestima nuestro entorno social y familiar va a marchar de una mejor manera.

Con la aceptación personal, se produce un proceso de comprender la realidad tal y como es y no como nos gustaría que fuese o que hubiese sido; algunos ejemplos de ello serían aceptar el pasado, la forma de ser de aquellos con los que nos relacionamos, el trabajo, el paso del tiempo, las limitaciones personales, nuestro propio cuerpo, etc. Como consecuencia, el proceso de aceptación implica establecer una relación de convivencia con aquello que nos acompaña (personas, circunstancias, enfermedades, rechazos de nuestro entorno) así como crecer con todo ello.

Carl Rogers dice que la aceptación personal favorece la empatía y la seguridad no solo en las relaciones con otras personas, sino también con uno mismo. Durante el proceso de aceptación se establece una relación honesta a través de la cual los individuos eligen la distancia que toman con las barreras encontradas.

Para aceptarse, es necesario conocerse a uno mismo, detenerse, cuestionarse, quererse y respetarse. A través de este desarrollo se encuentran caminos seguros de crecimiento, sin evitar el contacto con la realidad pese a que ésta pueda resultar incómoda y/o desagradable.

2.1 Aceptación en el lesbianismo.

Aceptar la propia homosexualidad en una sociedad heterosexista es complicado y requiere de ayuda muchas veces. El objetivo de la psicología afirmativa gay y lesbiana: vivir la homosexualidad con plena naturalidad sin percibirla como inferior a la heterosexualidad.

Gabriel J. Martín, señala que para ninguna persona homosexual es un problema ser homosexual si vive en un contexto libre de homofobia. El problema no son unos

sentimientos que responden una orientación sexual con la que se nace sino el impacto que, sobre las personas homosexuales tiene la homofobia del entorno. La Homofobia se describe como el miedo y aversión irracionales a la homosexualidad y hacia lesbianas, gays, bisexuales y transexuales (LGBTTTI), basada en prejuicios y comparable al racismo, la xenofobia, el antisemitismo y el sexismo.

Según Vivienne Cass (1979), las etapas de la aceptación de la homosexualidad son las siguientes:

2.1.1 Confusión.

Esta etapa es aquella en la que se comienza a ser consciente de que podrías serlo, de que te atraen las personas de tu mismo sexo. A menudo la primera reacción es la de negar tal posibilidad o rechazarla. Se habla de “experimentar” o de que “estaba borracha cuando eso ocurrió” al hablar de inicios sexuales y es frecuente disociar sexo de afecto (“vale que me parece atractiva, ¡pero no estoy enamorada de ella!”).

- Ψ Esta “etapa” tiene que ver con la inteligencia emocional (en el sentido de “capacidad de reconocer los sentimientos y emociones propias”).
- Ψ Homosexualidad “la tendencia interna y estable a desear afectiva y sexualmente a personas del mismo sexo con independencia de que ésta se manifieste en conductas finales” (Bayle, 2008).
- Ψ Clarifica los propios sentimientos y dudas. Explora los sentimientos y se honesta acerca de la verdad sobre hacia quiénes experimentan deseo sexual, proximidad emocional y un deseo de compartir un proyecto de vida (Sternberg, 1988).
- Ψ En la mayoría de los casos, lo más frecuente es negar que se es homosexual y hablar de “estar experimentando”, “estaba borracha cuando eso ocurrió”, “que me guste como persona y me atraiga no significa que pueda acostarme con ella”.

2.1.2 Comparación.

Se acepta la posibilidad de que “tal vez” se sea lesbiana o bisexual y lo que ello supondría en el caso de que fuese cierto. Se vive un duelo a causa de las pérdidas que ello supondrá: hasta hace unos años era complicado que un homosexual pudiese casarse y tener hijos, así que se vivía la pérdida de “tu propia familia”. También se sabe que se va a perder cierto grado de apacibilidad en su vida así como la sensación de “normalidad” para siempre. A veces, en respuesta a esta sensación de pérdida, se intenta remendar la situación compartimentando la identidad (“no soy lesbiana, sólo estoy enamorada de esta mujer en concreto, las demás no me dicen nada”) o se concibe como algo temporal, algo que sólo será una fase. Es un momento en que se necesita mucha información sobre la vida homosexual.

- Ψ Este es el momento en que la mayoría de pacientes se acercan a la consulta, cuando el terror sobre las consecuencias que el hecho de ser homosexuales tendrá sobre sus vidas, les ha bloqueado.
- Ψ Trabajar las pérdidas reales e imaginarias.
- Ψ La mayoría de tus temores no son más que catastrofizaciones producto de la proyección hacia el futuro de experiencias pasadas o focalizaciones en lo negativo.
- Ψ El esfuerzo para superar los problemas emocionales relacionados con la ansiedad que aparecerán en esta etapa: bloqueos, ataques de pánico, evitación de situaciones y reacciones fóbicas ante la idea de que se sepa.
- Ψ También hay casos de homofobia interiorizada manifiesta: “quiero dejar de ser así”.

2.1.3 Tolerancia.

Se admite y se acepta que no se es la única. Se intenta reducir la sensación de aislamiento buscando amistades homosexuales. A menudo se pierden los amigos “de toda la vida” o pasan a un segundo plano porque se necesita “iguales” con los que poder socializar y, a través de ellos, conocerse a una misma. La búsqueda de referentes en la “cultura gay” favorece que se realicen muchos comportamientos estereotipados. Es frecuente comenzar a exteriorizar la vergüenza causada por la homofobia interiorizada.

- Ψ La proyección en el futuro como técnica: “¿qué pasaría si se atrevieran a dar el paso de superar los temores y aceptar ser lesbiana/bisexual?”
- Ψ Visualizar que si una se atreve a superar sus miedos y afrontar los posibles obstáculos, podría vivir su homosexualidad de manera más feliz.

2.1.4 Identidad.

Se asume lo que se es y se lucha por intentar acomodar la opinión pública con la opinión privada de ti misma. Es un momento en el que, pasados los enredos mentales anteriores, se aprecia las consecuencias que, sobre la autoestima y el autoconcepto, ha tenido todo lo que se ha vivido. Te sientes más cómoda siendo vista en compañía de otras personas homosexuales de lo que te sentías antes.

¿Qué significa, realmente, ser lesbiana?

- Ψ Consiste en dejar todos los prejuicios que se han ido interiorizando y ser capaz de sustituirlos por una visión menos sesgada y sí constructiva de lo que supone ser homosexual (superar la homofobia interiorizada, sobretodo la sutil)
- Ψ Los prejuicios: detectarlos y refutarlos.

- Ψ Las secuelas: además de los prejuicios, es habitual encontrar secuelas similares al trastorno de estrés postraumático (TEPT) en la persona homosexual (Martin, 2013) que también deberán trabajarse: problemas de ansiedad, hiperactivación y dificultad para vincularse afectivamente.

2.1.5 Orgullo. (Aunque una mejor traducción de “orgullo” sería “dignidad”).

Se sale del armario, a menudo presionada porque debes permitir que los demás sepan quién eres. Se produce un cierto sumergimiento en la cultura lesbiana/gay y se vive el mundo como una separación entre “nosotras” y “ellos, los heteros”. Suele aparecer la necesidad de adquirir herramientas para afrontar la rabia, la necesidad de situarse en una posición de vulnerabilidad al “confesar” que eres homosexual y la sensación de estar a la defensiva.

- Ψ Una vez asumes tu homosexualidad y comienzas a experimentar la intimidad afectiva y social con otras personas homosexuales, comienza a hacerse necesario la comunicación abierta de la propia homosexualidad a los demás: lo que popularmente se conoce como “salir del armario”. Al llegar a este punto la mayoría de los homosexuales han compartido con sus familiares y amigos más cercanos que se es homosexual pero llega un punto en el que se hace necesario haber comunicado públicamente que se es homosexual.
- Ψ Algunas se muestran reticentes ante la idea de compartir con todo el mundo que es homosexual, pero lo más saludable es hacerlo ya que, además de que repercute positivamente en todos los aspectos de su salud mental y física, lo natural es estar fuera del closet y alcanzar las cosas más altas posibles de visibilidad.
- Ψ Comunicar públicamente, visibilizarte. Salir del closet es la expresión pública y expresa de la homosexualidad en los espacios personales (círculos íntimos, privados, sociales y públicos) y, en estos espacios, para que se pueda sentir integrada se necesita poder hablar de la vida personal con naturalidad.

- Ψ En ningún caso, se está “confesando” que es lesbiana o bisexual sino compartiendo con sus íntimos un dato relevante (que te enamoras de personas de su mismo sexo). En la vida cotidiana salir del armario no necesita un protocolo especial, es suficiente con comentar con las compañeras de oficina que “fulanita es muy guapa, yo estaría con ella”. Es normal que la homosexualidad se comente de la misma manera que la comentas sin mala intención detalles de la vida de los demás, mientras sea con respeto, es normal que se comente que es lesbiana ¡y no pasa nada!
- Ψ A menudo y, sobre todo, con personas muy cercanas es normal que quieran hacer preguntas sobre cómo ha sido el proceso (“¿cuándo te diste cuenta?”, “¿has tenido novias ya... y sexo?”) y que miembros muy mayores de la familia hagan preguntas llenas de prejuicios. Tener paciencia y entrenar la capacidad para distinguir la maledicencia de la simple ignorancia de quien nunca se tuvo que cuestionar sus prejuicios sobre la homosexualidad y que, precisamente por nuestra salida del armario, se ve obligado a cuestionarse.

2.1.6 Síntesis.

Hacerse consciente de que la orientación sexual es solamente una faceta más de la vida y no en el eje de la identidad. Relativiza su efecto y da cuenta de que no hay nada que diferencie de una persona heterosexual. Se relacionan con todo el mundo. Es difícil llegar a esta etapa si no se resuelven (y atraviesan) las anteriores porque ellas son las que suponen el trabajo para reafirmarse.

Llegar a este punto supone haber realizado todos los trabajos previos y conduce a un estado en el que la homosexualidad, a la que tanta importancia se le ha dado y que tantos recursos emocionales y mentales ha absorbido, se convierte en uno de los elementos más de la vida pero, desde luego no el más

importante ni relevante. Quizá la tarea, la única tarea pendiente, es la de revisar cuántos aprendizajes nos ha proporcionado la experiencia de ser homosexuales.

2.2 Aceptación personal.

García-Monge (2009), “Aceptarse necesita autoestimarse, sin autoestima es casi imposible aceptarse”. Así, la aceptación personal se ve favorecida por una adecuada autoestima en una relación directamente proporcional: a mayor autoestima, mayor aceptación personal. “Si no nos aceptamos es que no nos estimamos”, apunta también García, haciendo alusión a que la ausencia de aceptación y la presencia de un sentimiento de valía desfavorable (“si no nos queremos” en términos cotidianos), podrán favorecer la búsqueda compulsiva de afecto, pudiendo incurrir en dinámicas interpersonales que promueven relaciones más serviciales o de sumisión.

La aceptación propia consiste en admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser, pensar, sentir y actuar de sí, aunque en un principio no resulten agradables (Philippe, 2011).

La aceptación personal conduce al ser humano a la valoración integral de sí mismo como persona, cristiano, llamado a una vocación particular.

Se entiende por aceptación personal todo aquello que tenga que ver con el amor propio aceptando nuestro cuerpo y nuestra alma tal como es, aceptar que somos seres humanos que enfermamos que nos equivocamos, lloramos, somos felices y amamos.

Pero que todas estas circunstancias nos harán formar como pernas. Existiendo un amor propio y una buena autoestima, habrá un respeto por nosotros mismos y no se va a permitir que la familia o la sociedad influyan en ese amor propio y esa libertad.

2.2.1 La pirámide de Maslow.

Es importante retomar la teoría de la Pirámide de Maslow, o jerarquía de las necesidades humanas, es una teoría psicológica propuesta por Abraham Maslow en su obra: Una teoría sobre la motivación humana de 1943, que posteriormente amplió. Maslow formula en su teoría una jerarquía de necesidades humanas y defiende que conforme se satisfacen las necesidades más básicas (parte inferior de la pirámide), los seres humanos desarrollan necesidades y deseos más elevados (parte superior de la pirámide).

Esta teoría hace hincapié en la escala de las necesidades de Maslow se describe a menudo como una pirámide que consta de cinco niveles: los cuatro primeros niveles pueden ser agrupados como «necesidades de déficit (primordiales); al nivel superior lo denominó «autorrealización», «motivación de crecimiento», o «necesidad de ser». “La diferencia estriba en que mientras las necesidades de déficit pueden ser satisfechas, la necesidad de ser es una fuerza impelente continua”.

Para esto la idea básica de esta jerarquía es que las necesidades más altas ocupan nuestra atención sólo cuando se han satisfecho las necesidades inferiores de la pirámide. Las fuerzas de crecimiento dan lugar a un movimiento ascendente en la jerarquía, mientras que las fuerzas regresivas empujan las necesidades prepotentes hacia abajo en la jerarquía.



Figura 1 Pirámide de Maslow (2018) retomada de http://encina.pntic.mec.es/plop0023/psicologos/psicologos_maslow.pdf

Enfatizando que esta teoría hace fortalecer esta investigación puesto que para realizar una identidad es necesario cubrir las necesidades básicas para tener como tal una aceptación propia.

Comenzando con primer punto está la *Fisiología* que como cualquier otro ser humano tiene la necesidad de comer, descansar.

Seguridad, existe una necesidad de un empleo, de una familia, una propiedad privada, seguridad de salud.

Afiliación hay una capacidad de crear amistades, afectos, tener relación con una pareja, intimidad sexual.

Reconocimiento debe existir una confianza, respeto autorreconocimiento, éxito. Por ultimo esta la *autorrealización* en donde se tiene la capacidad de aceptar los hechos, una resolución de problemas, creatividad, moralidad.

Las personas homosexuales tienen la capacidad de poder trabajar, estudiar, son personas que aman, que ríen, que lloran como cualquier otra persona, que tienen derecho a una casa, a una familia, a ser atendidos en instituciones públicas. Una vez que se acepta la orientación sexo afectiva y se entiende que es como cualquier persona heterosexual se llega a un punto de aceptación y amor propio; teniendo claro que todo parte de amor y el respeto propio entonces viene ya una aceptación social y familiar.

2.2.2 Aceptación social.

En el mismo tenor es importante abordar este aspecto que nos da las bases necesarias para comprender que ser homosexual, frente a muchas ideas erróneas que aún con tanta diversidad cultural a un están presentes, no implica tener un determinado estilo de vida, una forma homogénea de pensar, una ideología política, creencia religiosa o características psicofísicas específicas. Entre las personas homosexuales, heterosexuales y bisexuales existen y tienen clases sociales,

religiones, profesiones, caracteres, comportamientos, vestimenta y experiencias. Lo único que caracteriza a las personas homosexuales y bisexuales del resto, es sentir una atracción afectiva y sexual hacia personas de su mismo sexo (Maroto, 2006).

Para el autor, la orientación sexual hacia personas del mismo sexo ha sido permitida y aprobada personal y socialmente en diferentes culturas orientales. La historia ha sido muy distinta en la cultura occidental, que ha convertido en un tabú, condenado y perseguido la homosexualidad. Mismo que se ha basado en falsas ideas, prejuicios sin base, ignorancia y miedo.

Asimismo, considera que el medio social establece las categorías de personas que podemos encontrar en él. Cuando algún miembro de cierta sociedad es designado, con respecto a los preceptos o características fijadas, como poseedor de un atributo, se vuelve diferente de los demás y se deja de ver como una persona normal y corriente, y pasa a ser reducido como un individuo menospreciado y poseedor de un rasgo o característica que lo designa como diferente o raro.

El proceso es difícil para los homosexuales; como no existen modelos culturales de parejas homosexuales ni reglas del juego aplicables, muchas personas entran en su primera relación homosexual con expectativas desmedidas.

Además, la sociedad actual no permite mucha inconformidad ni excentricidad. Hoy en día, el mundo globalizado marca formas de pensar, de sentir y de actuar que abarcan tanto a homosexuales como a heterosexuales.

En la medida que la homosexualidad sea condenada socialmente y no se hable de ella, la reacción lógica y natural de las personas homosexuales será vivir su sexualidad en privado, con reserva y ocultamiento.

De tal forma que la sociedad obliga explícita e implícitamente a que las manifestaciones afectivas y/o eróticas de la homosexualidad se vivan en “privado”, condenando moralmente, sino en forma legal cualquier manifestación pública de ésta.

Esto conduce necesariamente a vivir una sexualidad en condiciones de mayor vulnerabilidad, sin la información necesaria para un desarrollo integral. La afectividad entonces se realiza con mayores dificultades y sin modelos propios, porque el proceso de socialización y de identificación se ve afectado por circunstancias sociales adversas.

Sin embargo particularmente los/as jóvenes adolescentes, al descubrir que se sienten atraídos/as sexualmente hacia personas de su mismo sexo, viven en proceso de aceptación a veces tormentoso dado que no se atreven a mencionar lo que les pasa sus familiares y mucho menos a sus amistades. Es común que estas personas oculten o que traten de que “no se note” su orientación sexo afectiva, para evitar de este modo el rechazo, o la agresión del resto de la sociedad.

Por tal motivo vivir en forma permanente en estas condiciones genera, en muchos casos problemas de salud tanto física como mental, siendo frecuente los casos de personas afectadas por angustias, depresión y/o neurosis.

Se concluye refiriendo que la homosexualidad tiene causas genéticas, sociales y psicológicas. Que como cualquier ser humano se es parte de una sociedad, que puede lograr muchas cosas en lo personal, social y familiar. Una persona homosexual merece respeto como cualquier otra, es libre de amar, de equivocarse, de hacerlo bien, etc.

2.2.3 Aceptación familiar.

Al paso del tiempo este término ha sido modificado en estructura y forma sin embargo es conveniente abordar la importancia que desempeña la familia en el proceso de identidad y proceso de aceptación.

La familia, como grupo, cumple una función esencial de mediación entre el individuo y la sociedad, es decir de mediadora y agente socializador por excelencia. Es el núcleo primario del hombre, donde surgen y se desarrollan las primeras vivencias

afectivas, la primera percepción de identidad con respecto a otros seres humanos y al medio circundante. Es en la familia donde se aprueban, estimulan, refuerzan o desaprueban las primeras instancias comportamentales, las normas de conducta social y las primeras relaciones interpersonales, y es en ella donde todas estas dimensiones del funcionamiento psicológico y social del ser humano van adquiriendo sentido personal.

Por lo que es en la familia donde se pautan las primeras nociones de género e identidad sexual, donde el niño va incorporando, según la interiorización de las valoraciones de los adultos afectivamente significativos para él, los sistemas de expectativas de género, los patrones de autoaceptación y de adecuación a normas sociales.

Recordando que el concepto de familia desde el origen etimológico la palabra familia, sin que haya verdadera unidad de criterios frente a este aspecto, algunos consideran que la palabra Familia proviene del latín *familiae*, que significa “grupo de siervos y esclavos patrimonio del jefe de la gens”

En concepto de otros, la palabra se derivada del término *famulus*, que significa “siervo, esclavo”, o incluso del latín *fames* (hambre) “Conjunto de personas que se alimentan juntas en la misma casa y a los que un *pater familias* tiene la obligación de alimentar” (Engels, 2008).

Por otra parte “La familia es un sistema autónomo, pero al mismo tiempo, es interdependiente, no tiene la capacidad de auto-abastecerse por sí sola, necesita a la sociedad y ésta a la familia, porque su retroalimentación hace posible su permanencia” (Planiol y Ripert, 2002).

Por otro lado, se podría definir a la familia para la psicología como la unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia en común que se supone duradero, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo,

en el cual existe un compromiso personal entre sus miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia (Malde Modino, 2012).

Esta interacción es vital para la conformación de estructuras de personalidad, contenidos psicológicos, reconocimiento de necesidades y motivos de conducta relacionados con una “sexualidad sana”.

La familia, como principal punto de socialización y educación del individuo, es el espacio social donde el ser humano encuentra los primeros y principales recursos para desarrollar su futura personalidad. Se concibe como el mayor factor de protección para el individuo, si actúa adecuadamente, o se puede convertir en uno de sus mayores factores de riesgo, si no lo hace así.

La familia como uno de los espacios más importantes para la vida de una persona, juega un papel relevante en la formación de la identidad de cada uno de nosotros. En este sentido, uno de los aspectos configuradores de la personalidad y de la identidad del individuo es la orientación sexual.

Muchos jóvenes, en su proceso de formación de su identidad, necesitan un apoyo familiar que resulta clave y, aún más, en el caso de los que descubren o declaran tener una orientación sexual distinta a la comúnmente establecida o aceptada por la sociedad, por su consecuente rechazo, exclusión y diferenciación social.

Aguilar (2005) refiere que el ámbito familiar lo comprende la vida del ser humano en relación con el entorno, lo que da lugar a múltiples posibilidades de interaccionar y crear espacios propios en su familia, que se convierten en campos vivos de expresión y comunicación; son espacios llenos de dinamismo y sentido que acogen a la persona y le revelan sus posibilidades de creación en la relación social.

La aceptación familiar es una de las bases más fuertes e importantes para una persona. Cuando existe un rechazo por parte de los padres hacia la persona con una orientación sexo afectiva diferente se verá afectada en el autoestima, en lo escolar y laboral.

Es importante saber que la familia también pasa por etapas de duelo al recibir la noticia de que su hija es lesbiana o su hijo es gay ya que se vive con una serie de creencias que se traen de generación en generación, es una mala información y concepto de la misma tienden a crear prejuicios y estereotipos que influyen de alguna cierta manera en el desenvolvimiento de la persona homosexual.

CAPÍTULO III: TERAPIA AFIRMATIVA.

“Nuestro problema es que necesitamos muy poco para ser felices pero mucha experiencia para entenderlo”

Anónimo.

3.1 ¿Qué es la terapia afirmativa?

Es una línea de trabajo psicológico que ayuda a las personas a asumir su homosexualidad y a vivirla con naturalidad y gozo. Se encarga de trabajar las áreas de la vida de una persona homosexual que pueden haber quedado afectadas por la homofobia del entorno.

El modelo de psicología y Terapia afirmativa gay, es una orientación de carácter aperturista e integrador, que nace en contraposición a las líneas históricas de poder estigmatizadoras hacia las minorías sexuales y de género. Es una orientación de trabajo contraria a los modelos de desarrollo y a las teorías psicoterapéuticas que virtualmente privilegian la identidad de género unida al sexo biológico y la heterosexualidad como modelo social normativo o de salud psicológica.

El término “terapia afirmativa” fue utilizado por primera vez en un artículo publicado por Alan Maylon en 1982, donde afirma que, “la psicoterapia gay afirmativa no es un sistema independiente de psicoterapia, más bien representa una gama especial de conocimiento psicológico la cual reta la visión tradicional, donde el deseo y la orientación homosexual eran patológicas. La psicoterapia gay afirmativa trabaja con métodos psicoterapéuticos tradicionales pero desde una perspectiva no tradicional”

Se entiende que la Terapia Afirmativa se va a encargar de que una persona con diferente orientación sexo afectiva pueda vivir en armonía con su pareja, con su familia, pero principalmente con él mismo, dejando a un lado todas las etiquetas y creencias que desde pequeños se les hace creer.

Ser conscientes de que detrás de una etiqueta de “joto” “marimacha” “confundido (a)” etc. existe una persona con los mismos derechos que cualquier heterosexual y que puede lograr muchas cosas, es libre de estudiar y trabajar en donde él o ella quiera, ser feliz y llevar una vida en armonía.

3.1.1 Características de la terapia afirmativa.

- Ψ La terapia afirmativa es un conjunto de conocimientos y aproximaciones orientadas hacia las características propias de los conflictos de hombres y mujeres homosexuales. Al respecto, Joe Kort, en su libro “Gay Affirmative Therapy”, comenta que “algunos profesionales desconocían que había ciertas etapas en el proceso de salir del armario, o que hubieran diferencias entre parejas gay y heterosexuales”.
- Ψ La terapia afirmativa conglomeraba asuntos relativos a los procesos mentales y de aceptación internos en las personas, involucrando también aquellos relativos a la homofobia, a la homo-ignorancia, y a las terapias heterosexistas, o a sus profesionales
- Ψ En este nuevo enfoque, la homosexualidad se considera un estilo o una opción de vida, tan normal como la heterosexualidad, ni mejor ni peor que ella. Se cree que los homosexuales desean aprender a vivir en paz consigo mismos y con los demás, a pesar de funcionar dentro de un contexto social definitivamente homofóbico.
- Ψ Ayuda al paciente a identificar estereotipos sobre la homosexualidad y lesbianismo, y ayuda a “desprogramar” estas ideas negativas y limitantes.
- Ψ Mientras trabaja en la identificación de sentimientos, presta especial atención a la rabia. Una rabia reprimida (hacia familiares, personas conocidas, etc.) puede desencadenar en depresión o comportamientos de abuso.
- Ψ Las muestras de aceptación y confianza son muy importantes.

- Ψ Anima a los pacientes a establecer un sistema de soporte de personas que se cuiden y respeten. Una “familia elegida” puede fortalecer la autoestima e impulsar un desarrollo emocional más satisfactorio.
- Ψ Los grupos y las actividades como comunidad ayudan a minimizar el impacto de los estereotipos conociendo otros modelos e impulsando el beneficio mutuo.
- Ψ Es fundamental trabajar sentimientos como la culpa y la vergüenza porque pueden ser el motor de comportamientos desajustados y perjudiciales para el propio autoconcepto de las pacientes. Ayuda al paciente a ser ella misma, desarrollando apreciación e integridad por su sexualidad como algo positivo y que forma parte de su ser.
- Ψ Cuestiona las creencias de la paciente fundamentadas en desaprobaciones de figuras de autoridad que ejercen influencias negativas en su autoestima.

3.1.2 Técnicas

De acuerdo a las terapia afirmativa se implementaron algunas técnicas que son especialmente para personas de la comunidad LGTBTTTI de una asociación llamada “Cuenta Conmigo”, son técnicas de sensibilización. Se consideraron aptas para este trabajo de investigación ya que no son técnicas agresivas, ni ofensivas. Ayudan a la persona a encontrarse con sí misma y a tener una aceptación total de ellas sintiéndose orgullosas de su orientación sexo afectiva.

TÉCNICAS UTILIZADAS EN LA TERAPIA AFIRMATIVA

Técnica 1: “Expectativas respecto al taller”

Objetivo: Conocer las expectativas que tienen las participantes.

Sensibilización.

Dar indicaciones generales:

Tomar un lugar en el espacio para recostarse y ponerse cómoda.

Mantener celulares en silencio.

Vendarse los ojos para concentrarse en sí mismas.

Continuar leyendo...

- Ψ Desde este momento empiezo hablar en primera persona.
- Ψ Respiro profundamente: inhalo por la nariz, exhalo por la boca abierta suavemente (3 veces)
- Ψ Me concentro en mi cuerpo, en mis sensaciones.
- Ψ Identifico como entra el aire por mis fosas nasales, siento como entra hasta mi estómago, siento como jalo aire hasta sacarlo por mi boca abierta.
- Ψ Detecto las sensaciones que están presentes en mi cuerpo en este momento.
- Ψ Reconozco como me siento estando en este lugar, con otras mujeres lesbianas, que tienen dudas y, tal vez miedos similares a los míos.
- Ψ Estando en contacto con estas sensaciones me pongo en contacto con lo que me hizo venir a este grupo.
- Ψ ¿Qué sucedió en mí para decidirme acudir?
- Ψ Identificar si existen temores, dudas, al estar aquí ¿cuáles son? ¿A qué se deben? ¿Qué siento al conocer, al encontrarme, con más personas como yo y diferentes a mí?

Ψ Poco a poco y a mi propio ritmo me permito ubicarme en ese momento en que supe que era homosexual, que era lesbiana o en ese momento en que empecé a dudar “¿Seré lesbiana?, ¿Qué me está pasando?, ¿Seré lesbiana o bisexual?” O quizá ese momento en que creía que saberme mujer no correspondía con mi cuerpo, con lo que los demás decían que yo tenía que ser.

Ψ Identifico mis sensaciones

Ψ ¿Qué me genera percatarme de esto?

Ψ ¿Qué ideas vinieron a mí?

Ψ ¿Qué emociones estaban presentes?

Ψ Poco a poco voy recorriendo lo que ha pasado en mí desde entonces.

Ψ ¿Qué he hecho con estas dudas, o con estas certezas “si es que las tengo”?

Ψ ¿Qué he hecho con este reconocimiento de ser lesbiana o bisexual?

Ψ ¿Qué he hecho con este reconocimiento de ser mujer a pesar de lo que los y las demás dicen.

Ψ Y así con esta revisión llego a mi momento actual.

Ψ Detecto cómo me siento de ser lesbiana, cómo me siento de ser bisexual o cómo me siento de tener dudas

Ψ Hago lo necesario para detectar en mi cuerpo cómo me siento actualmente.

Ψ Detecto si hay tensión, tranquilidad, miedo, angustia. Detecto cómo me siento en mi cuerpo.

Con esto identifico:

Ψ ¿Qué es lo que necesito para atender estos miedos, esta tensión, mis incertidumbres?

Ψ ¿Qué necesito para sentirme mejor al ser lesbiana o bisexual?

Ψ ¿Qué necesito para aclarar mis incertidumbres?

Ψ ¿Qué necesito para fortalecerme como persona y vivir mi sexualidad en mayor bienestar?

Ψ ¿Qué quiero hacer con ello?

Me pongo en contacto con lo que me hizo venir a este taller, a este espacio en el que puedo trabajar eso que necesito y eso que quiero hacer.

Poco a poco me permito definir, de esto que necesito, qué me gustaría lograr al asistir a este taller al que voy a acudir varias semanas.

Ψ ¿Qué quiero conseguir?

Ψ ¿Qué quiero obtener para sentirme mejor como lesbiana o bisexual, como persona?

Ψ Respiro profundamente: Inhalo por la nariz y exhalo con mi boca abierta.

Ψ Permito que se queden en mí mis sensaciones y mis reflexiones.

Poco a poco y a mi propio ritmo me voy incorporando hasta quedar sentada, me cuido al hacerlo.

Cuando me lo indiquen descubriré mis ojos y frente a mí encontraré una hoja blanca en la que escribiré lo que yo **necesito para sentirme mejor al ser lesbiana o bisexual o para aclarar mis incertidumbres y qué quiero hacer con ello.**

Técnica 2: “Presentación con dibujos”

Objetivo: Reflexionar sobre la vivencia de la sexualidad de las participantes, las relaciones afectivas y las redes de apoyo con las que cuentan.

Presentación con dibujos.

A cada participante se le entrega cinco hojas blancas. Se indica que en cada una de las hojas plasmaran con un dibujo un aspecto diferente relacionado con la vivencia de su sexualidad.

La ponente indicara para cada hoja los siguientes puntos a dibujar, dando el tiempo suficiente para realizar cada uno (45 minutos en total)

1. Esta soy yo.
2. Este es mi cuerpo.
3. Esta soy yo, lesbiana o bisexual.
4. Esta soy yo cuando me relaciono (pareja, familia, amistades)
5. Este es mi mundo.

Para compartir se les pide que se acomoden en plenaria. Cada persona se presenta con los dibujos realizados.

Consideraciones: la ponente escucha con atención para recuperar los principales aspectos compartidos por las asistentes, indicando posibles aspectos a trabajar: miedos, inseguridades, relaciones afectivas, mitos características personales de las participantes.

Una vez que todos se hayan presentado se les pide que coloquen, frente a ellas los dibujos de la siguiente manera:

1) Mi Cuerpo. 2) Esta Soy Yo Lesbiana o Bisexual. 3) Como Me Relaciono. 4) Mi Mundo. 5) Esta Soy Yo.

Se les pide que en silencio observen sus dibujos e identifiquen:

- Ψ ¿Qué relación existe entre cada uno de sus dibujos, empezando de la izquierda a la derecha?
- Ψ ¿Qué me dicen estos dibujos sobre el ejercicio actual de mi sexualidad?
- Ψ ¿Qué aspectos necesito trabajar o reforzar en mí para sentirme en bienestar?
- Ψ Una vez que hayan terminado se les pide que cierren sus ojos y se les indica:
- Ψ Desde este momento empiezo a hablar en primera persona.
- Ψ Respiro profundamente: inhalo por mi nariz y exhalo por mi boca abierta (2 veces).
- Ψ Identifico cómo me siento en este momento, cómo me siento con lo que compartí y me compartieron.
- Ψ ¿Qué relación encontré entre mis dibujos?
- Ψ ¿Hay aspectos que me gustaría modificar de esta revisión que he realizado?
- Ψ ¿De los aspectos que revisé qué necesito para vivir mi sexualidad de manera plena?
- Ψ ¿De qué me doy cuenta con esta experiencia?
- Ψ Poco a poco y a mi propio ritmo voy abriendo mis ojos y me preparo para compartir.
- Ψ En plenaria se favorecerá a que respondan las preguntas y compartan cómo se sienten de ser “Lesbianas o Bisexuales”

Técnica 3: “Mis Miedos”

Objetivo: Reconocer los miedos que se tienen por el hecho de ser bisexual o lesbiana.

Mis Miedos.

Indicaciones generales:

Evitar algún distractor como teléfonos, accesorios molestos, ruido externo que imposibilite el ejercicio, etc. El ejercicio se desarrolla con los ojos vendados y de pie. Caminarán con los ojos vendados. Es importante un espacio libre de obstáculos y el cuidado de cada quien. Con voz suave y pausada se lee:

Desde este momento empiezo a hablar en primera persona.

Identifico cómo estoy en este momento, cuáles son mis sensaciones, emociones.

Cómo me siento con mis compañeras, con quienes he compartido dudas, emociones y temores derivados de las consecuencias sociales de ser lesbiana, o bisexual, las que son rechazadas en esta sociedad.

Me permito identificar los miedos que me produce ser lesbiana en esta sociedad que rechaza y agrede a las lesbianas, a bisexuales, o a quienes deciden no nombrarlo (Dar tiempo suficiente para que conecten con sus sensaciones).

Me concentro en mi cuerpo e identifico qué me da miedo, de qué tengo miedo, dónde siento este miedo, en qué parte en mi cuerpo lo siento y coloco mi mano derecha en aquella parte en la que siento con mayor intensidad este miedo (Dar tiempo suficiente para que conecten con sus sensaciones). Identifico claramente de qué es este miedo, yo lo sé y lo siento. Coloco ahora mi mano izquierda en otro lugar en mi cuerpo en el que también siento de manera intensa este miedo. Identifico de qué es este miedo, ¿es el mismo o es otro miedo?, lo identifico claramente (Dar tiempo suficiente para que conecten con sus sensaciones).

Ahora permito que mis manos recojan este miedo o miedos, me concentro en mis manos y ahora ellas sienten claramente este miedo, estos miedos.

Poco a poco voy despegando mis manos de mi cuerpo y las coloco frente a mí como si tratara de alcanzar algo, ahora tengo en mis manos mis miedos y se encuentran estiradas frente a mí (Verificar que lo hagan físicamente).

Poco a poco, suavemente, empiezo a avanzar hasta encontrarme con los hombros, la espalda, el rostro, las manos de alguna de mis compañeras y le transmito solo con mis manos, con el contacto físico, este miedo, estos miedos que me produce ser lesbiana, en esta sociedad, en mi cuadra, en mi colonia, en mi barrio, incluso con mi familia, mi pareja mis amigos, en mi trabajo. Cuando encuentre a alguna compañera, me quedaré un momento, sé que ellas me entienden, sienten muy similar a mí. Me permito compartirles mis miedos al tocarlas (Verificar que todos tengan la posibilidad de contacto con alguien más).

Cuando alguna de ellas me toque, me quedaré un momento recibiendo lo que me transmiten.

No detengo mis emociones, dejo que estén aquí conmigo y con ellas; me sé respetada.

Ahora me despido de este contacto y busco la posibilidad de contactar con alguien más, alguien diferente, para transmitirle con mis manos mis miedos y escuchar a través de este suave toque sus miedos (Verificar que todos tengan la posibilidad de contacto con alguien más).

Me despido y me muevo suavemente. Ahora al tiempo que encuentre y toque a un compañera le voy a expresar verbalmente este miedo, estos mis miedos. Al tocarla en voz alta le diré "Tengo miedo de..." y comparto mis miedos, escucho con atención los miedos de otras mujeres lesbianas y bisexuales, mujeres como yo (Si en un primer momento no comparten en voz alta sus miedos, quién facilita podrá decir alguno en voz alta favoreciendo a que todas las personas lo hagan. Si

considera necesario indica nuevamente otro movimiento y otro contacto para verbalizar los miedos con otra persona).

(Una vez que hayan dejado de verbalizar en voz alta continua...) Me detengo un momento en mi lugar y me percato cómo me siento en esta experiencia

Me percato si pude contactar con mis miedos. Ubicó qué me lo impidió, si es que no pude o me doy cuenta lo sencillo que me resultó ubicarlos. Me doy cuenta si los pude sentir en mi cuerpo y transmitirlos a mis compañeras mediante mis manos y cómo me siento con ello. Me percato cómo me siento si pude recibir lo que me transmitían. Ubico si pude darles voz a mis miedos y expresarlos, identifico qué tan fácil o difícil me resultó, cómo me sentí de escuchar los miedos de los otros ¿son parecidos, diferentes, algunos son los mismos?, ¿cómo me siento?

Poco a poco y a mi propio ritmo me quito el paliacate y en silencio observo a todas mis compañeras, cuido que no me falté ninguna, por observar y decido una expresión para agradecerle a cada una haber compartido conmigo y haberme permitido compartir nuestros miedos.

Ubico un lugar en el espacio y tomo asiento y plasmaré mi sentir de este momento en la hoja.

Al terminar se comparte en plenaria

Técnica 4: “Buenas Hijas”

Objetivo: Identificar los estereotipos.

Buenas Hijas.

Se forman dos equipos con la misma cantidad de integrantes. A cada equipo se pide realicen una silueta de una hija

Dentro de la silueta se deberá anotar las características que consideren debe tener una hija, (actitudes, papeles, afectos, sentimientos, etc.) y fuera de la silueta anotar las características que no debería tener.

Es importante que en sus siluetas consideren actitudes relacionadas con la sexualidad, la relación con los padres y el tema de la homosexualidad o bisexualidad.

Una vez que concluyan, cada equipo presenta sus siluetas y se reflexiona en plenaria.

Preguntas guías:

- Ψ ¿Qué tan fácil fue identificar las características que deberían o no tener las hijas?
- Ψ ¿En dónde aprendieron que así deben ser las hijas?
- Ψ ¿Cómo creen que se sientan las hijas con estas exigencias?
- Ψ ¿Estas exigencias con las hijas, serán las exigencias dentro de una sociedad relacionadas con nuestra sexualidad?
- Ψ ¿Qué tanto ven a sus hijas de manera idealizada o de manera real?
- Ψ ¿Cómo nos relacionamos con nuestros padres y madres en función de esta percepción?

Técnica 5: “Carta a la madre, carta al padre”

Objetivo: Favorecer la empatía con los procesos que viven sus madres, padres u otros familiares, relacionados con los aprendizajes de la sexualidad.

Carta a la madre, Carta al padre.

Dar indicaciones de una sensibilización. Pedir que se venden los ojos y leer la sensibilización dirigida. Durante la sensibilización, en silencio y sin interrumpir, entregar 2 hojas blancas y un sobre a cada integrante. Posterior a la sensibilización se procederá con la elaboración de las cartas.

Consideraciones:

En una hoja de papel se realizará una carta dirigida a la madre, al padre, ambos o algún otro familiar que haya representado este papel. En el encabezado no deberá llevar el nombre de la o las personas, solo dirá Mamá | Papá | Mamá y Papá | Abuelita | Tío, según sea el caso. En el sobre en el que depositen la carta dibujarán una seña o símbolo que solo ellas puedan identificar. Una vez que todas hayan elaborado sus cartas e identificado el sobre, quien facilita la actividad, recogerá las cartas en una bolsa. Indicará: Ahora repartiré estas cartas (cuidando que no les toque a las personas su misma carta). Uds. no saben de quién es y no se trata de averiguarlo. Cuando lean la carta deberán asumir el papel de a quién va dirigida, es decir, si la carta que reciban, dice en el encabezado Mamá, tomaran ese papel y la leerán tratando de conectar con las emociones, sensaciones ideas que esa mamá pueda tener y posteriormente, con la otra hoja blanca que tienen, le responderán (como mamá o papá o el rol que haya tocado) a esa hija que escribió y al terminar introducirán su respuesta, con la carta original, en el sobre.

Quien facilita recoge nuevamente las cartas y las entrega a quien corresponde, cuidado de que los y las demás no identifiquen los sobres. Una vez que todas tengan sus cartas leerán la respuesta, en silencio, con atención la respuesta, que les escribieron.

Posteriormente se compartirá en plenaria.

Preguntas guía:

- Ψ ¿Cómo se sintieron al ver la posibilidad de escribirles a sus padres y madres?
- Ψ ¿Cómo se sienten con la respuesta que obtuvieron?
- Ψ ¿Qué tanto la respuesta esperada está en función de las expectativas de un deber ser de madre o padre y no desde lo que son en realidad?
- Ψ ¿Pudieron colocarse en el papel del papá o mamá al que fue dirigida la carta?
- Ψ ¿Qué tan fácil o difícil fue contestar a la hija y por qué razón?
- Ψ ¿Esa respuesta que dieron estuvo más cercana con el deber de ser madres o padres o con lo que sintieron al momento de leer la carta?
- Ψ ¿Cómo creen que se sienten sus padres/madres respecto a los temas de educación sexual?
- Ψ Ahora que cada una está recibiendo información sobre sexualidad, orientaciones sexuales y han tenido un proceso de reconocimiento y aceptación a su propia orientación sexual
- Ψ ¿Qué papel podemos jugar como hijas, en relación a la situación actual de nuestras madres o padres?

Técnica 6: “Mi Reflejo”

Objetivo: Reconocer los principales aprendizajes obtenidos a través del taller.

Mi Reflejo.

A cada participante se le entrega una hoja de rotafolio y se le pide se dibuje en grande plasmando la forma en la que se ve hoy, después de varias sesiones del taller. Una vez terminada su silueta, se forma un círculo sentadas, de tal manera que todas puedan verse.

Se les pide vean a cada una de sus compañeras, sin que les falte alguna. Luego que cierren los ojos y respiren profundamente (tres veces).

Se les pide se remonten a la primera vez que llegaron al taller, las expectativas que tenían del mismo y lo que esperaba encontrar en él. Poco a poco hagan un recorrido por cada una de las sesiones y los temas abordados, los ejercicios realizados (enunciar algunos temas, ejercicios: Mis miedos, buenas hijas, carta al padre y a la madre etc.).

Se les pide contacten con lo vivido en aquellas sesiones y los cambios que han notados en ellas, los aprendizajes obtenidos, las emociones modificadas, los sentimientos generados, la construcción de un bienestar en su sexualidad en las últimas semanas.

Se les pide abrir los ojos y se les indica: van a dividir la silueta imaginariamente entre partes, de manera horizontal y plasmarán:

En la parte superior los aprendizajes, los cambios de pensamiento que tuvieron en el taller y que ahora les produce mayor bienestar. En medio escribirán respecto sus aprendizajes emocionales: el reconocimiento de sus emociones, formas para el manejo de las emociones, y las herramientas para vincularse en mayor bienestar.

Y en la parte inferior como se sentían al inicio del taller, el primer día que llegaron.

¿QUIÉN ES CUENTA CONMIGO?

Cuenta Conmigo tiene sus orígenes en el Programa de Atención a Jóvenes y Familiares que la organización “Letra S, Sida, Cultura y Vida Cotidiana, A. C.” inició en 1999 en la Ciudad de México.

Cuenta con 13 años de experiencia atendiendo a jóvenes gay, lesbianas, bisexuales y transexuales (LGBT), así como a sus familiares, brindándoles apoyo para el mejoramiento de sus vinculaciones afectivas y el ejercicio de sus derechos.

En 2008, a partir del desarrollo y crecimiento de este programa, se creó la organización Cuenta Conmigo: Diversidad Sexual Incluyente A. C. a fin de ampliar las líneas de acción, atender a mayor número de población y ampliar los servicios tanto en el Distrito Federal como en los estados de la república mexicana.

Cuenta Conmigo brinda atención en cinco grandes áreas:

- Ψ Equidad de Género,
- Ψ Diversidad Sexual,
- Ψ Salud Sexual,
- Ψ Prevención de VIH y Sida,
- Ψ Derechos Humanos, Sexuales y Reproductivos.

La finalidad de esta asociación es incidir en la disminución del estigma y la discriminación por orientación sexual o por identidad de género; favorecer la equidad de género y contribuir al mejoramiento de la salud sexual y el ejercicio libre de los derechos sexuales y reproductivos de las familias con integrantes LGTBTTTI.

Las actividades están dirigidas a proporcionar y generar información, educación, capacitación y apoyo psicológico con procesos integrales tanto individuales como grupales, a través de grupos de acompañamiento de pares, pláticas de sensibilización, talleres de crecimiento, asesorías en sexualidad, proyectos con otras instituciones y alianzas con otras organizaciones, entre otros.

Cuenta con un equipo multidisciplinario integrado por profesionistas (psicólogas/os, pedagogas, terapeutas sexuales), así como por madres, padres y jóvenes homosexuales, bisexuales y población transexual que participan en las actividades y servicios que la organización brinda.

En Cuenta Conmigo trabaja para favorecer una sexualidad libre de estigma y discriminación en las Familias con integrantes LGBTTTI, basado en los enfoques de Género, Educación para la paz, Derechos Humanos y Existencial Humanista; con un modelo de intervención centrado en las necesidades de la persona, no directivo y no patologizante. Concibe al ser humano como una estructura singular capaz de potencializar sus capacidades, por lo que el trabajo se encamina al fortalecimiento individual y emocional de cada persona, para ser promotora de la equidad de género, el respeto y ejercicio responsable de la salud y diversidad sexual.

Es por esto que CUENTA CONMIGO ha elaborado diferentes estrategias para apoyar y contribuir al fortalecimiento de jóvenes y adultos; hombres y mujeres; homosexuales, bisexuales, heterosexuales, transexuales, travesti, transgénero, intersexuales y, sus familiares.

3.2. Terapias de conversión.

Las terapias de conversión son una forma de violencia y discriminación por motivos de orientación sexual e identidad de género afirmó el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED, 2018).

En un pronunciamiento indicó que existe consenso internacional tanto científico como de los máximos organismos de protección de derechos humanos “que llevan a concluir que las denominadas terapias de conversión parten de supuestos científicamente falsos consistentes en la posibilidad de que la orientación sexual puede ser modificada por terceras personas y la consideración de que las orientaciones sexuales no normativas como la homosexualidad constituyen una patología o enfermedad susceptible de ser curada”

De acuerdo con las organizaciones Panamericana de la Salud y Mundial de la Salud así como la Asociación Americana de Psiquiatría (APA, por sus siglas en inglés) “la homosexualidad es una variación natural de la sexualidad humana por lo que no puede considerarse condición patológica” El CONAPRED agregó que desde 1990, la OMS la eliminó de su lista de enfermedades mentales

Desde mediados del siglo XX aparecen supuestos tratamientos psicoterapéuticos que intentan modificar la orientación sexual de las personas en particular la homosexual los cuales son conocidos como “terapias de conversión” de “reconversión” o “reparativas”

Pero de acuerdo con la APA estas prácticas no son guiadas por investigaciones científicas o psiquiátricas rigurosas sino que se basan en teorías y literatura cuya validez científica es cuestionable.

La APA aseguró que las "terapias de conversión no son guiadas por investigaciones científicas o psiquiátricas rigurosas, sino que se basan en teorías y literatura cuya

validez científica es cuestionable, que no sólo ignora el impacto del estigma social en la motivación de los esfuerzos para curar la homosexualidad, sino que es una literatura que estigmatiza activamente la homosexualidad también".

CONAPRED destacó que "existe un consenso internacional, tanto científico como de los máximos organismos de protección de derechos humanos que llevan a concluir que las denominadas terapias de conversión parten de supuestos científicamente falsos, consistentes en la posibilidad de que la orientación sexual puede ser modificada por terceras personas y la consideración de que las orientaciones sexuales no normativas, tal como la homosexualidad, constituyen una patología o enfermedad susceptible de ser curada".

Resaltó que con esas posturas, se transgreden los derechos al libre desarrollo de la personalidad, a la salud, a la integridad personal y a la igualdad y no discriminación. Añadió que son potencialmente dañinas porque desconocen la diversidad sexual y estigmatizan la homosexualidad, lo que contribuye a que persista la homofobia.

A principios del siglo XX, cuando la homosexualidad era considerada como una enfermedad mental, se llevaron a cabo varios métodos que prometían curar una condición que era catalogada como un padecimiento y no como una orientación sexual.

“Con el surgimiento de varias disciplinas (médicas) se comenzó a creer que la homosexualidad era una enfermedad mental. Algunas personas la consideraban dañina para la salud, etc, pero esto también tiene que ver con las creencias”, dijo Jeremy Cruz Islas, médico especialista en psiquiatría de la UNAM y maestro en salud mental pública.

Terapias de aversión.

En este tratamiento, al paciente se le inyectaba adrenalina en grandes cantidades, que lo llevaba a un estado adrenérgico, que consistía en causar una sensación de miedo extremo que los médicos aprovechaban para proyectar imágenes de sexo

homosexual al paciente. Se creía que al hacerlo, los “enfermos” sentían repudio por lo que veían y con el tiempo se curaban.

El médico menciona: “cuando se te inyecta una cantidad de insulina mayor a la que tu cuerpo necesita puedes sentir mareos y somnolencia, ahí es cuando ellos empezaban a actuar”, explico el doctor, añadiendo que también los bañaban con agua fría, se les extirpaban los testículos o el útero, dependiendo de su sexo.

Jeremy Cruz Islas enfatizó que estos tratamientos eran similares a la tortura. “esto generaba miedo, en teoría a la homosexualidad y a proyectarla en sí mismo, hasta decir: Ya, estoy convertido”

Asimismo, explico que el tratamiento estaba más dirigido a hombres que a mujeres, ya que “las lesbianas, en general tienen menos visibilidad que el resto de las minorías sexuales, en teoría no se notan tanto”.

3.2.1 Terapias de conversión en México.

Felipe Gaytán Alcalá, doctor de sociología por el colegio de México, explico que las terapias de conversión en el país abordaron más el tema de la culpa y la utilización de medicamentos placebos.

Señalo que en el siglo XX no existía una clínica establecida que curara la homosexualidad en México, sin embargo al país llegaban franquicias de médicos que promovían al tratamiento por una temporada y que después regresaban a Estados Unidos.

“Llegaba a México, sobre invitados por ciertas organizaciones conservadoras, y se promocionaban a través de las comunidades. Entonces llegaban a ciertas ciudades, a ciertos pueblos, y la gente de la comunidad que tenía a una persona ‘enferma’, lo llevaban y lo sometían a las terapias”.

Gaytán Alcalá conto que muchas de estas personas no eran médicos, sino hombres que habían sido “transformados” gracias a estos procesos. Viajaban dando su testimonio y aplicaban los mismos procesos que habían sido utilizados en ellos. “no eran tratamientos proactivos, era más bien correctivos, y se daban una serie de confrontaciones y de castigos, de sentir la culpa y la vergüenza”

Señalo que se utiliza la violencia física, en esta clase de procesos, a través de un sentimiento de inferioridad, se reconstituía a la persona como persona moral cuando renegaba de su orientación.

Los procesos de conversión hoy. Ambos expertos coincidieron en que los procesos de conversión a la heterosexualidad son practicados por grupos religiosos, especialmente por los evangélicos, en Estados Unidos y México.

“Lo que hacen los grupos religiosos es retomar los testimonios de personas que han sido ‘restauradas’ en su homosexualidad”, dijo el sociólogo, quien explico que los grupos evangélicos toman la homosexualidad como un especie de posesión demoniaca que se combate con un proceso de oración “para que el otro reconozca que posee algo maligno”.

El sociólogo señalo que una de las características de trabajo en estos grupos es llevar al éxtasis colectivo para que allá una “restauración”, para que la persona homosexual reconozca frente a la comunidad el “error en el que esta”.

En cuestión de grupos conservadores, explico que llevan a cabo una terapia de psicoanálisis en la que analizan la infancia, en la cual analizan el momento en el que la persona homosexual sufrido “una ruptura”.

Por tal motivo el Machismo en la **comunidad LGBTTTI**. Aunado al tema de la sociedades machistas, el sociólogo explico que en estas circunstancias, el hombre homosexual es considerado como una amenaza mayor, puesto que este género se asocia con una figura de autoridad, que en cuanto se declara homosexual es, automáticamente visto como alguien débil.

Gaytan 2011, explico que, en el caso de las mujeres lesbianas estas no son catalogadas como una amenaza, incluso señalo que, cuando se menciona a la comunidad LGBT, las personas lo asocian con un nombre gay.

“A veces se piensa que hay mucha empatía o sincronía en términos de hombres y mujeres homosexuales, y no necesariamente. A veces se confrontaban, y los hombres homosexuales reconocen muchos patrones machistas con las mujeres lesbianas” señalo, añadiendo que entre los mismos hombres se manifestaron conductas de este tipo:

“Vemos que hay una diferencia entre aquellos que son afeminados y otros que no lo son, se marcan diferencias y si esto pasa dentro de una comunidad empática, imaginemos que sucede fuera de ella”

De acuerdo con la encuesta de discriminación realizada en el 2010, el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED) informo que una de cada dos personas homosexuales considera que el principal problema que enfrenta es la discriminación, que se manifiesta en la falta de aceptación, críticas y burlas.

Tabla 1 Comparativa de la terapia afirmativa vs la terapia de conversión.

	TERAPIA AFIRMATIVA.	TERAPIA DE CONVERSION.
¿Qué es?	Es una línea de trabajo psicológico que ayuda a las personas a asumir su homosexualidad y a vivirla con naturalidad y gozo.	Las terapias de conversión son una forma de violencia y discriminación por motivos de orientación sexual e identidad de género.
Técnicas.	Son técnicas especiales para la comunidad LGBT. La mayoría son de sensibilización, sin dañar. Hacen que la persona con una orientación sexoafectiva se ame y acepte como es.	Son técnicas en donde hay violencia física y psicológica. Se les tortura, hay medicamentos placebos.
Beneficios.	Una vida de calidad, buena autoestima, hay un mejor desempeño en la escuela, el trabajo, con la familia, la pareja y con ella misma.	Ninguno.
Consecuencias.	Ninguna.	Miedo, baja autoestima, heridas físicas, psicológica, y en algunos casos la muerte.

Vera Velázquez, M.S elaboración propia agosto 2018.

CAPÍTULO IV: TALLER PSICOAFECTIVO.

“¿Te ha pasado alguna vez que estás buscando un lápiz y lo tienes en la mano?
Pues algo similar ocurre con la felicidad”

Anónimo.

A watercolor-style background with horizontal bands of color: red at the top, followed by orange, yellow, green, blue, and purple at the bottom. The colors are blended and have a soft, painterly texture.

“AMANDO EN LIBERTAD Y CON ORGULLO”

**Taller Psicoafectivo Para Mujeres
Bisexuales y Lesbianas.**

PRESENTACIÓN.

El presente taller “Amando en Libertad y con Orgullo” fue diseñado para mujeres bisexuales y lesbianas.

Contiene áreas con las que se trabajaron en cuatro sesiones de tres horas. Las áreas son: Aceptación personal, aceptación familiar y social y Terapia Afirmativa.

En la primera sesión se dio a conocer las formas de trabajo del taller así como características, inquietudes y expectativas de las participantes.

En la segunda sesión se habló acerca de ellas como mujeres bisexuales y lesbianas se perciben, si tienen algún problema con ellas mismas por su orientación sexo afectiva.

En la tercera sesión se habló de la aceptación familiar y social de cómo fue cuando mamá y papá se enteraron, o por qué no se ha dicho la orientación sexo afectiva que tienen las participantes. En la parte social se habló de los prejuicios y las creencias.

En la última sesión se dio a conocer lo que es la Terapia Afirmativa, la lesbofobia y el vivir con orgullo y libertad.

Cada sesión contiene dinámicas, información y técnicas de sensibilización de acuerdo a cada área correspondiente.

Objetivo: El taller “Amando en libertar y con orgullo” pretende que las mujeres bisexuales y lesbianas tengan una vida plena en el ambiente familiar, social, pero principalmente con ellas mismas. Que vivan orgullosas, seguras y felices de lo que son, lo que pueden lograr fuera de una etiqueta.

Fechas en que se impartió el taller.

- Ψ 26 de Mayo del 2018. Primera sesión: Presentación y temática en general.
- Ψ 02 de Junio del 2018. Segunda sesión: Proceso de aceptación personal.
- Ψ 09 de Junio del 2018. Tercera sesión: Aceptación social y familiar.
- Ψ 16 de Junio del 2018. Cuarta sesión: Terapia afirmativa.

4.1 Sesión: 1

Tema: Presentación y temática en general.

Objetivo: Conocer las formas de trabajo del taller así como características, inquietudes y expectativas de las participantes.

Actividad.	Objetivo.	Desarrollo.	Material.	Duración.
Presentación y bienvenida.	Promover un espacio de confianza y cercanía con las participantes.	Formar un círculo en donde todas se puedan ver.	Ψ Hoja de registro. Ψ Bolígrafos.	10 minutos.
Presentación de temáticas y los objetivos.	Dar a conocer los temas que se verán en cada sesión.	Formar un círculo para presentar los diferentes temas.	Ψ Proyector. Ψ Laptop. Ψ Extensión. Ψ Diapositivas.	15 minutos
Dinámica de rompehielo y de presentación "Lo que tú no	Las participantes junto con la ponente puedan conocerse y crear un ambiente de comodidad.	Se entregara a cada participante una hoja blanca, en la que deberán escribir como encabezado "Lo que tú no sabes de mí". Ellas anotaran de tres a	Ψ Hojas blancas. Ψ Bolígrafos. Ψ Grabadora. Ψ Música. Ψ Materiales para gafetes.	30 minutos

sabes de mí”		<p>cinco características que quieran compartir con sus compañeras.</p> <p>Con música de fondo caminarán por el espacio entre sus compañeras. Cuando la música se detenga compartirán sus características con las personas cercanas. Se repetirá la actividad tantas veces sea necesario procurando la interacción entre todas las asistentes. Al final compartir en plenaria.</p> <p>Preguntas guía:</p> <p>¿Cómo te sientes ahora?</p> <p>¿Cómo se sintieron de compartir aspectos suyos y conocer los de las demás?</p> <p>¿Encontraron algunas</p>	<p>Ψ Marcadores de colores.</p>	
--------------	--	---	---------------------------------	--

		<p>coincidencias, afinidades o diferencias?</p> <p>Al final se les pide se coloquen un identificador con sus nombres o como prefieran ser nombradas durante el proceso. Se les indica que portarán ese identificador en cada sesión y hasta que se aprendan los nombres de todas.</p>		
Círculo de confianza.	Dar a conocer cada punto del círculo para que las participantes puedan sentirse en confianza	Formar un círculo y la ponente explica los puntos del "Círculo de la confianza"	<ul style="list-style-type: none"> Ψ Proyector. Ψ Laptop. Ψ Extensión. Ψ Diapositivas. 	15 minutos
Entrevista.	Recolectar datos de las participantes para tener un previo conocimiento de los aspectos personales, sociales y	Se entrega un cuestionario que la participante deberá contestar de manera individual y sincera	<ul style="list-style-type: none"> Ψ Entrevista. Ψ Bolígrafo. 	15 minutos

	familiares.			
Receso.	Receso.	Receso.	Receso.	15 minutos.
Sensibilización “Expectativas respecto al taller”.	Conocer las expectativas que tienen las participantes	Se les pide recostarse en el espacio de tal manera que puedan estirar el cuerpo y relajarse. Se explica que el ejercicio a realizar es nombrado “sensibilización” (anexo 1)	<ul style="list-style-type: none"> Ψ Música suave. Ψ Hojas blancas y de color. Ψ Bolígrafos. Ψ Marcadores de colores. 	50 minutos.
Cierre.	Recuperar los principales aprendizajes y emociones generadas por el trabajo grupal e individual.	De pie y formando un círculo, tomadas de las manos, pedir que cada participante complete las frases: Hoy me sentí... Yo me veo en este taller... La ponente cierra la sesión y de ser necesario da indicaciones importantes para la siguiente.		20 minutos.

4.2 Sesión: 2

Tema: Proceso De Aceptación Personal.

Objetivo: Conocer e identificar en las participantes las etapas de Cass por las cuales pasan para llegar a una aceptación propia, por medio de la teoría y la práctica.

Actividad.	Objetivo.	Desarrollo.	Material.	Duración.
Técnica de confianza "El viento y el árbol".	Favorecer la confianza en el grupo.	Se colocan en círculo viéndose el rostro y a una distancia corta entre cada quién (hombro con hombro muy cercano). Una de las integrantes se colocará en el centro, con las piernas juntas, los pies firmes al piso y el cuerpo relajado y derecho. Se le pide se coloque un paliacate para vendarse los ojos, se relaje e imagine que es un árbol en una montaña y que el viento lo balanceará. Poco a poco deberá dejarse	Ψ Paliacates. Ψ Música de naturaleza.	30 minutos.

		<p>caer de forma recta y sus compañeras en silencio la sostendrán para evitar la caída y a la vez que la balancean entre ellas como el viento a los árboles.</p> <p>La persona que está en el centro decidirá en que momento parar la actividad y cambiará el rol con alguna de sus compañeras.</p> <p>Consideraciones previas a la actividad:</p> <p>Preguntar si alguna persona tiene alguna incapacidad física que le impida realizar el ejercicio.</p> <p>Resaltar la importancia del cuidado grupal.</p> <p>Favorecer que todas pasen a</p>		
--	--	--	--	--

		<p>representar el árbol.</p> <p>Al finalizar la actividad favorecer que compartan sus experiencias en plenaria.</p>		
<p>Etapas de Cass.</p>	<p>Dar a conocer las 6 etapas de Cass para saber en cual se encuentran cada una de las participantes</p>	<p>Se darán a conocer cada una de las etapas, una vez terminando de explicarlas se les pedirá a cada una de las participantes que compartan una experiencia vivida en alguna de las etapas.</p> <p>Si están pasando por alguna, o de qué manera vivieron las etapas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ψ Laptop. Ψ Extensión. Ψ Proyector. 	<p>35 minutos.</p>
<p>Collage.</p>	<p>Facilitar la comunicación entre las participantes. Expresión de tensiones, intereses y motivaciones personales.</p>	<p>La ponente les pide a las participantes que realicen un collage, donde exprese ¿Quién soy? Con recortes pegados a la cartulina, cada participante debe contestar a la pregunta:</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ψ Cartulinas. Ψ Plumones. Ψ Tijeras. Ψ Pegamento. Ψ Revistas. 	<p>15 Minutos para realizarlo. 20 Minutos para exponerlo.</p>

		¿Quién soy?		
Receso.	Receso.	Receso.	Receso.	15 minutos.
Presentación con dibujos.	Reflexionar sobre la vivencia de la sexualidad de las participantes, las relaciones afectivas y las redes de apoyo con las que cuentan.	A cada participante se le entrega cinco hojas blancas. Se indica que en cada una de las hojas plasmaran con un dibujo un aspecto diferente relacionado con la vivencia de su sexualidad. (Anexo 2)	<ul style="list-style-type: none"> Ψ Hojas blancas. Ψ Marcadores de colores. Ψ Bolígrafos. Ψ Crayolas. Ψ Colores. 	60 Minutos.
Cierre.	Recuperar los Principales aprendizajes vividos en la sesión.	De pie y tomadas de las manos, de tal manera que puedan escucharse y verse, se le pedirá indiquen cómo se sintieron y para qué les sirvió la sesión.		20 minutos.

4.3 Sesión: 3

Tema: Aceptación Social y Familiar.

Objetivo: Conocer los estereotipos y prejuicios de la sexualidad dentro de una sociedad, así como la importancia que se tiene como mujer lesbiana o bisexual dentro de la familia.

Actividad.	Objetivo.	Desarrollo.	Material.	Duración.
Técnica de Sensibilización "Mis miedos".	Reconocer los miedos que se tienen por el hecho de ser bisexual o lesbiana.	<p>Se realiza la sensibilización dirigida en la que las señoritas, con los ojos vendados con un paliacate, transmitan sus miedos por medio de las manos, dos veces. Posteriormente, con palabras, en dos ocasiones.</p> <p>Al terminar se les entregará una hoja y un bolígrafo y se les pide plasmen las sensaciones experimentadas en el ejercicio.</p> <p>Consideraciones: Durante la sensibilización es muy importante que todas puedan</p>	<ul style="list-style-type: none">Ψ Paliacates.Ψ Música suave.Ψ Hojas blancas.Ψ Bolígrafos.	50 minutos.

		transmitir sus miedos con las manos. En caso de que una persona se aleje del grupo es necesario direccionarla para que entre en contacto a través de las manos. Cuando se expresan los miedos en voz alta, si en un inicio no hay quien se anime a realizarlo, quienes facilitan pueden expresar algunos miedos en voz alta, para favorecer que las demás hagan lo mismo. (Anexo 3)		
Dibujos.	Que las participantes puedan plasmar en el dibujo los estereotipos que se tiene de una lesbiana.	Se forman equipos de cuatro o cinco personas y se les entrega una cartulina. Posteriormente se pide que por equipos hagan un dibujo de una lesbiana o una bisexual, después la pasan exponer frente al resto de sus	<ul style="list-style-type: none"> Ψ Cartulinas. Ψ Lápices. Ψ Colores. Ψ Goma. 	35 minutos.

		compañeras y deben explicar qué características tiene su dibujo y por qué.		
Buenas Hijas.	Identificar los estereotipos que se tienen dentro de una sociedad.	Se forman dos equipos con la misma cantidad de integrantes. A cada equipo se pide realicen una silueta de una hija (Anexo 4)	<ul style="list-style-type: none"> Ψ Hojas de rotafolio. Ψ Marcadores de colores. Ψ Cinta adhesiva. 	40 minutos.
Receso.	Receso.	Receso.	Receso.	15 minutos.
Técnica de sensibilización "Carta al madre, Carta al padre".	Favorecer la empatía con los procesos que viven sus madres, padres u otros familiares, relacionados con los aprendizajes de la sexualidad.	Dar indicaciones de una sensibilización. Pedir que se venden los ojos y leer la sensibilización dirigida. (Anexo 5)	<ul style="list-style-type: none"> Ψ Bolígrafos. Ψ Marcadores de colores. Ψ Hojas blancas. Ψ Sobres para cartas. Ψ Música suave. Ψ Grabadora. 	60 Minutos.
Cierre.	Recuperar los Aprendizajes.	Se les pedirá que compartan cómo se sintieron.		20 minutos.

4.4 Sesión: 4.

Tema: Terapia Afirmativa.

Objetivo: Evaluar los principales aportes positivos y negativos del taller y las expectativas de las participantes, para saber si modificaron su conducta, creencias, sentimientos o ideas.

Actividad.	Objetivo.	Desarrollo.	Material.	Duración.
Plenaria sobre procesos semanales	Recapitular las principales vivencias de sesiones anteriores.	Las participantes deberán compartir los aspectos más relevantes relacionados con los temas abordados de las sesiones anteriores. Preguntas guía: ¿De los temas que		20 Minutos.

		<p>vimos las sesiones anterior hay alguno que hayan reflexionado durante este tiempo que quieran compartir?</p> <p>¿Sucedió algo importante relacionado con lo abordado en sesión anterior que quieran abordar?</p>		
Proyección de diapositivas.	Dar a conocer brevemente aspectos de la Terapia Afirmativa como por ejemplo: Visibilidad, Orgullo y la Lesbofobia.	Presentar las diapositivas con la información e ir hablando cada punto entre la ponente y las participantes.	<ul style="list-style-type: none"> Ψ Laptop. Ψ Proyector. Ψ Extensión. 	20 Minutos.

Mi Reflejo.	Reconocer los principales aprendizajes obtenidos a través del taller.	A cada participante se le entrega una hoja de rotafolio y se le pide se dibuje en grande plasmando la forma en la que se ve hoy. (Anexo 6)	Ψ Hojas de papel bond. Ψ Marcadores de colores.	60 Minutos.
Receso.	Receso.	Receso.	Receso.	15 Minutos.
Caricias por escrito.	Propicia el manejo creativo de la comunicación verbal escrita. Permite el intercambio emocional gratificante. Ayuda el fortalecimiento de la autoimagen de las participantes.	Se solicita a las participantes que tomen dos o tres hojas carta y las doblen en ocho pedazos, cortándolas posteriormente lo mejor que puedan. En cada uno de los pedazos tienen que escribir uno a uno, los nombres de sus	Ψ Hojas. Ψ Bolígrafos.	25 Minutos.

		<p>compañeras.</p> <p>Por el reverso, escriben en dos líneas o renglones, un pensamiento, buen deseo, verso, o una combinación de estos, dirigido a la compañera.</p> <p>Al terminar son entregados a las participantes.</p>		
Video (Letras Corto Orgullo LGBT)	Que las participantes se sientan orgullosas de lo que son y vivan su orientación sin etiquetas.	Se les pide a las participantes tomar asiento, guardar silencio y poner atención. Al finalizar el video de manera voluntario las participantes	<ul style="list-style-type: none"> Ψ Proyector. Ψ Laptop. Ψ Extensión. Ψ Bocinas. 	10 Minutos.

		compartían su opinión acerca del video.		
Despedida y Agradecimientos.	Recuperar los principales aprendizajes y reflexiones vividos en la sesión.	De pie y tomadas de las manos se le pide indiquen en una frase cómo terminan el taller.		

CAPÍTULO V: METODOLOGÍA.

5.1 Justificación del tema de investigación.

Durante mucho tiempo se ha vivido en un mundo lleno de diversidad sexual en el cual se considera a la homofobia y a la discriminación como ejes rectores que generan un tabú, es decir, una cultura conflictiva de homosexualidad y lesbianismo. Asimismo, se considera que las personas con diferente orientación sexual, son víctimas de agresión física y psicológica en su entorno familiar, social y en ocasiones personal.

Por otra parte, la aceptación y respeto propio, son un proceso hacia nuestra orientación sexual, por lo que hay que quitar etiquetas y fortalecer la integridad de nuestro yo para reconocer que somos un ente, una persona independientemente de la orientación sexual. Simplemente son individuos; con los mismos derechos a ser libres, felices y amar.

La homosexualidad ha existido desde tiempos antiguos en los seres humanos y en los animales. En la actualidad, en algunos países ya se aceptó de manera legal y oficial el matrimonio y la adopción entre personas del mismo sexo.

Aunque la controversia es muy fuerte en todo el país, principalmente en los pueblos, la homosexualidad sigue siendo tratada como una perversión por parte de algunas personas, es decir como antinatural y como algo moralmente condenable. Estas son víctimas de discriminación.

En la actualidad se viven asesinatos por homofobia a las personas con diferente orientación sexual, incluso por la propia familia. También existen suicidios en las personas con orientación sexual distinta, debido a que se sienten despreciados por su familia, la sociedad y por ellos mismos. Existe una baja autoestima y una no aceptación por parte de ellos, creyendo que el hecho de que les guste una persona del mismo sexo es debido a un castigo, una enfermedad que no tiene cura, que siempre serán señaladas por no ser normales.

5.2 Planteamiento del problema.

¿El taller de terapia afirmativa aumentara la aceptación personal en mujeres bisexuales y lesbianas?

5.3 Objetivos.

Objetivo General:

Evaluar la aceptación personal, social y familiar al aplicar el taller de terapia afirmativa.

Objetivos Específicos:

- Ψ Distinguir el nivel de aceptación personal, social y familiar por medio de la terapia afirmativa en el lesbianismo y bisexualidad.
- Ψ Explicar las características psicológicas y emocionales de las personas lesbianas y bisexuales a través de la terapia afirmativa.
- Ψ Evaluar el grado de efectividad del taller de terapia afirmativa.

5.3 Hipótesis.

H1: La aceptación personal se mejoró al asistir al taller de terapia afirmativa.

HO: A mayor aplicación de terapia afirmativa no aumenta la aceptación de una orientación sexual en mujeres lesbianas y bisexuales.

HA: La falta de terapia afirmativa en mujeres lesbianas y bisexuales disminuye el grado de aceptación.

5.4 Variables.

Variable Dependiente: **Aceptación.**

Definición Textual.

Carl Rogers, “Hay que aceptar al otro con todas sus características, nos gusten o no, valorándolo como esa persona única que es, sin intentar amoldarlo a nuestros propios criterios. Esto resulta más fácil una vez que uno se ha aceptado a sí mismo. Se ha aprendido por propia experiencia que el camino al cambio pasa por la aceptación de lo que es”

Definición Operacional.

La importancia de tener una aceptación personal y una autoestima se verá reflejada en el entorno social y familiar. Tener una vida en armonía, seguridad y confianza, es uno de los pasos importantes para poder llegar a una aceptación personal.

Variable Independiente: **Lesbianismo.**

Definición Textual.

Lesbianismo: Mujer que siente atracción física, emocional y/o psicológica por otra mujer. Véase también Orientación Sexual. Al hablar de lesbianismo no sólo debemos referirnos a un campo de la sexualidad, también deben verse implicaciones socio - culturales y políticas que envuelven a este término.

Definición Operacional.

Es importante tener claro la orientación sexual, para poder definirse como mujer lesbiana, y una vez estando plenamente segura debemos desempeñar una papel de seguridad en todo nuestro entorno, laboral, familiar, social y personal. La importancia de aceptarme como mujer lesbiana es vivir en plenitud sabiendo y creyendo las capacidades y valor como persona.

5.5 Diseño de la investigación.

Kirk (1995) afirma que los diseños cuasi-experimentales son similares a los experimentos excepto que los sujetos no se asignan aleatoriamente a la variable independiente. Se trata de diseños que se utilizan cuando la asignación aleatoria no es posible o cuando por razones prácticas o éticas se recurre al uso de grupos naturales o preexistentes como, por ejemplo, sujetos con una determinada enfermedad o sujetos que han sido sometidos a abuso sexual. Por lo tanto, los diseños cuasi-experimentales se utilizan cuando el investigador no puede presentar los niveles de la variable independiente a voluntad ni puede crear los grupos experimentales mediante la aleatorización.

Arnau (1995) define el diseño cuasi-experimental como un plan de trabajo con el que se pretende estudiar el impacto de los tratamientos y/o los procesos de cambio, en situaciones donde los sujetos o unidades de observación no han sido asignados de acuerdo con un criterio aleatorio.

La presente investigación se basa en el diseño de investigación cuasi-experimental (casi experimento) debido a que el taller que se implementó en esta investigación fue por primera vez introducido en el mundo de la comunidad LGBTTTI y se midió el impacto que tuvo sobre dicha comunidad una vez que se aplicó, además de que arrojó una serie de resultados variables por parte del grupo de aplicación y aun cuando dicha investigación se basó en un taller general para todos los participantes del grupo, hubo una notable variedad de resultados ya que la recolección de datos finales consistió en la obtención de perspectivas, opiniones, emociones, significados y otros aspectos subjetivos basados en la experiencia y aprendizajes que cada uno de los individuos del grupo obtuvo una vez que finalizó la aplicación del taller.

5.6 Tipos de enfoque o método.

Según el autor Fidias G. Arias (2012), define: la investigación descriptiva consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento. Los resultados de este tipo de investigación se ubican en un nivel intermedio en cuanto a la profundidad de los conocimientos se refiere.

Sampieri (1998) los estudios descriptivos permiten detallar situaciones y eventos, es decir es decir cómo son y cómo se manifiesta determinado fenómeno y busca especificar propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Este proyecto de investigación se considera que es de carácter descriptivo en cuanto permite investigar los factores que se presentan dentro del taller.

Lo que se pretende es describir los cambios antes, durante y después del taller Psicoafectivo con respecto al proceso de aceptación personal a fin de reconocer y comprobar los resultados obtenidos.

5.7 Criterios de inclusión, exclusión y eliminación.

Ψ Criterios de inclusión.

- Lesbianas que ya tengan identificada su orientación sexual.
- Lesbianas mayores a 20 años de edad.
- Lesbianas que ya hayan tenido una relación con una pareja.

Ψ Criterios de exclusión.

- Lesbianas que no tengan identificado su orientación sexual.
- Lesbianas que participen en otro estudio.

Ψ Criterios de eliminación.

- Los que no cumplan con el 80% de la terapia afirmativa.
- Los que no te contesten tu instrumento.
- A las que decidan salir del estudio.
- A las que estén participando en otra investigación.

5.8 Delimitación.

El presente trabajo se llevó a cabo en el Museo De Barro el cual cuenta con un edificio de tres pisos, dentro de se encuentran diversos salones con diferentes fines. Es una institución pública que cuenta con servicios de agua, luz y drenaje. Está ubicado en el municipio de Metepec (Avenida Estado de México 10, Santiaguito, 52140 Metepec, Méx.) Con una población de 7 chicas con tendencia a lesbianismo y bisexualidad con un rango de edad que oscila entre los 28 a 20 años de edad. Con un nivel socioeconómico medio, que se caracterizan por ser profesionistas y estudiantes.

La investigación se llevó a cabo en un periodo de 4 sesiones a partir del 26 de Mayo al 16 Junio del 2018 utilizando la Terapia Afirmativa la cual se encarga de ayudar a las personas a asumir su homosexualidad y a vivirla con naturalidad y gozo. Se encarga de trabajar las áreas de la vida de una persona homosexual que pueden haber quedado afectadas por la homofobia del entorno

5.9 Instrumento.

Cuestionario.

Se utilizó un cuestionario con diez reactivos para obtener información acerca de las participantes.

El cuestionario es un procedimiento considerado clásico en las ciencias sociales para la obtención y registro de datos. Su versatilidad permite utilizarlo como instrumento de investigación y como instrumento de evaluación de personas, procesos y programas de formación. Es una técnica de evaluación que puede abarcar aspectos cuantitativos y cualitativos. Su característica singular radica en que para registrar la información solicitada a los mismos sujetos, ésta tiene lugar de una forma menos profunda e impersonal, que el "cara a cara" de la entrevista. Al mismo tiempo, permite consultar a una población amplia de una manera rápida y económica.

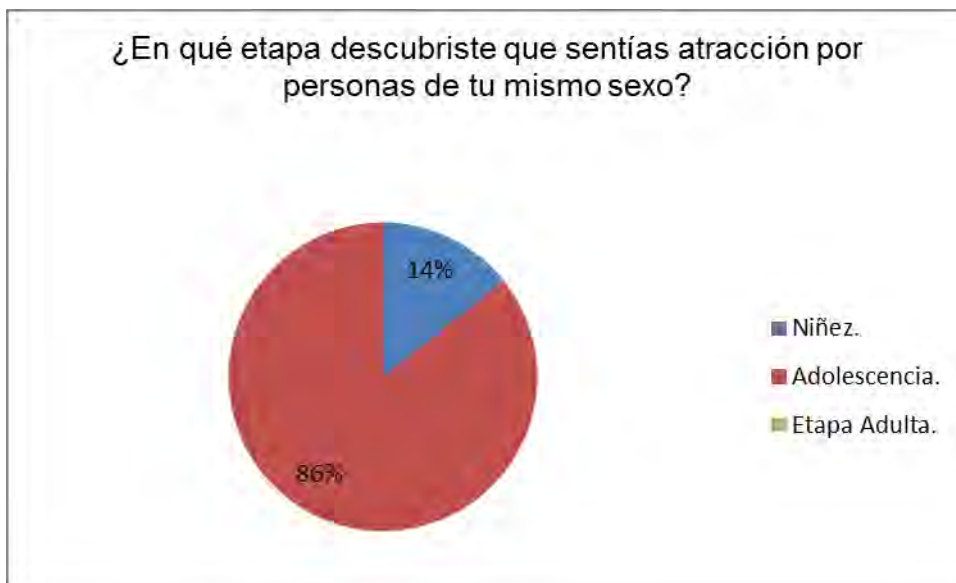
El cuestionario consiste en un conjunto de preguntas, normalmente de varios tipos, preparado sistemática y cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación o evaluación, y que puede ser aplicado en formas variadas, entre las que destacan su administración a grupos o su envío por correo.

El cuestionario utilizado para esta investigación contiene 10 reactivos de los cuales se pudo obtener información personal, familiar y social (Anexo 8)

CAPÍTULO VI: ANÁLISIS DE RESULTADOS.

En el transcurso del taller se pudo observar que, aunque todo parte de la aceptación propia, la familia influye en gran medida en el proceso de aceptación personal y que en el transcurso del proceso se va descubriendo y viviendo cada una de las etapas y con el paso del tiempo van disminuyendo los pensamientos negativos que se generan debido al entorno social y familiar en que viven. De primer momento se puede observar que la familia es uno de los factores más sobresalientes de discriminación, rechazo, comentarios hirientes, etc.

Reactivo 1.



De acuerdo a la encuesta realizada el 86% de las participantes descubren en la etapa de la adolescencia que sienten atracción por personas de su mismo sexo, el 14% lo descubrió en la niñez

Reactivo 2.



El 43% de las personas confían su orientación a sus amistades, el 43% a su familia y solo el 14% algún conocido.

Reactivo 3.



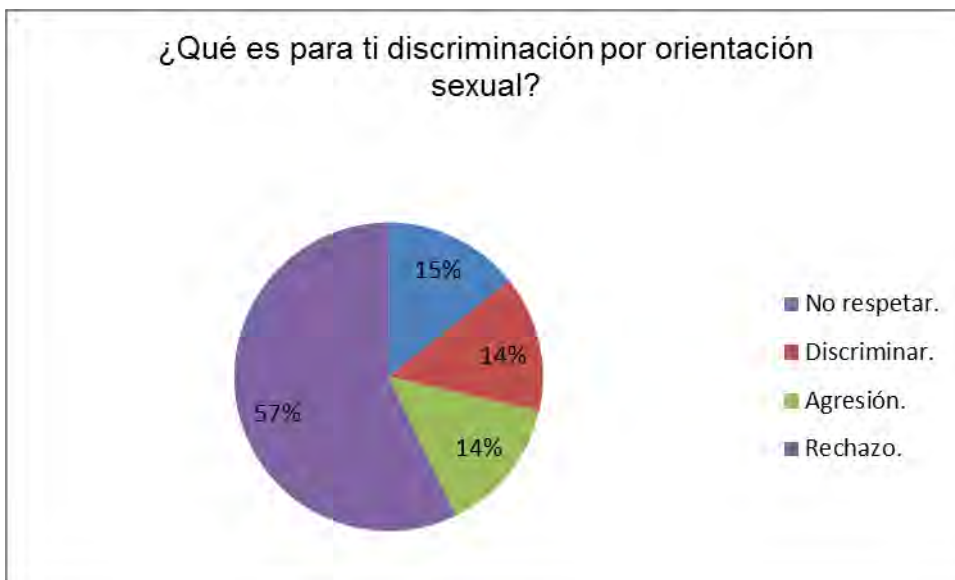
Se puede observar que el 43% de los padres son indiferentes al saber la orientación de su hija, el 29% las rechaza y solo el 28% las acepta.

Reactivo 4.



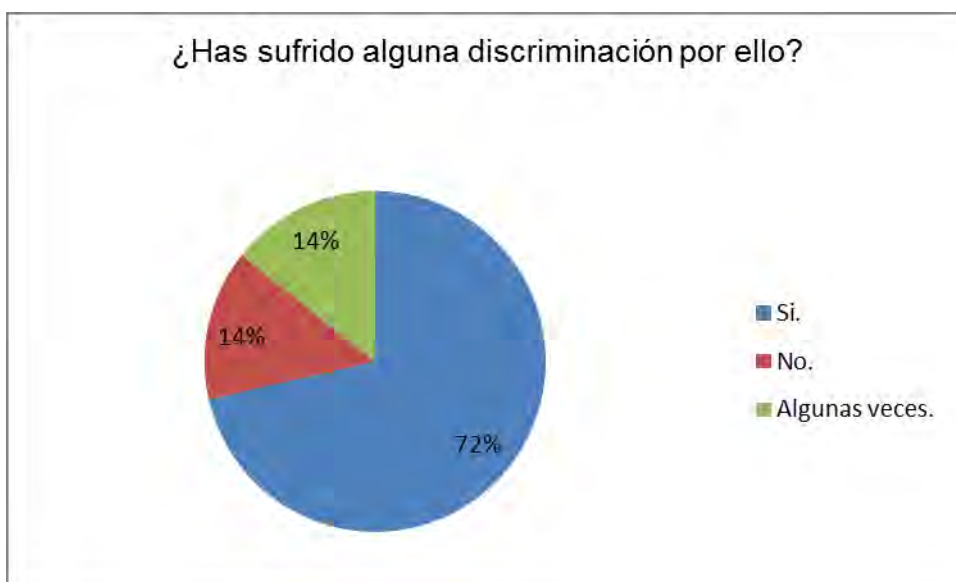
El 72% de las participantes les es difícil vivir su proceso de aceptación personal, el 14% tiene dudas de su orientación y el otro 14% se les dificulto al principio.

Reactivo 5.



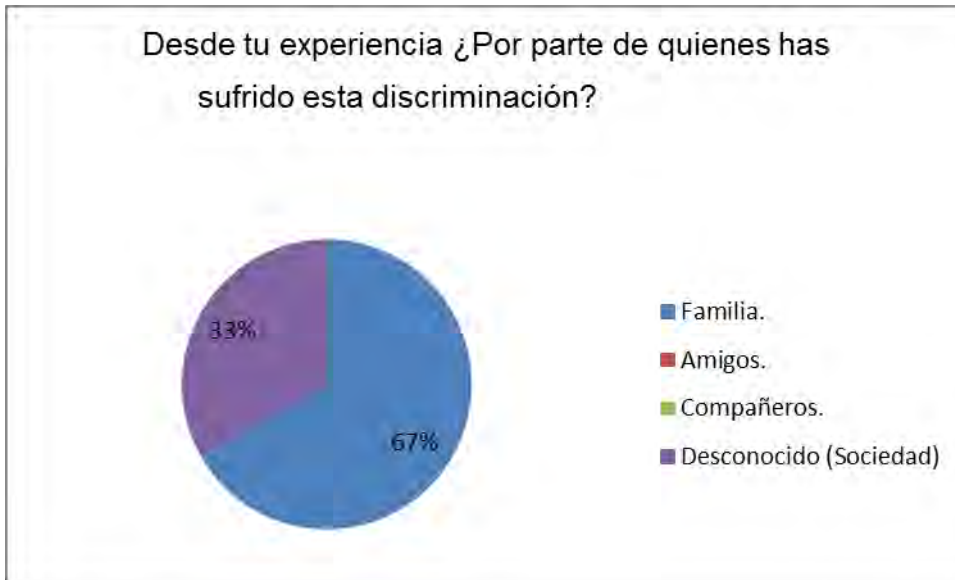
El 57% de las participantes definen discriminación como rechazo, el 15% definen discriminación como el no respetar a las personas, el 14% lo define como discriminación y el otro 14% como agresión a las personas con diferente orientación sexual afectiva.

Reactivo 6.



Como se puede observar el 72% de las participantes han sufrido discriminación, el 14% no y el otro 14% algunas veces.

Reactivo 7.



Se puede observar que el 67% de las participantes han sufrido discriminación por parte de su familia y el 33% por algún desconocido.

Reactivo 8.



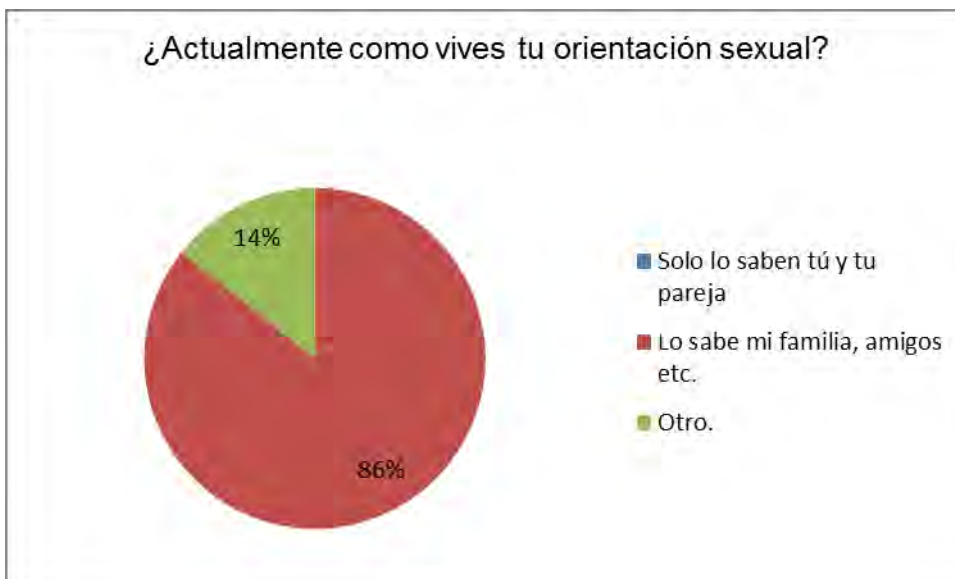
Al 43% de las participantes les es difícil mostrarse con su pareja ante su familia, el otro 43% ante la sociedad y el 14% no le es difícil mostrarse ante nadie.

Reactivo 9.



El 72% de las participantes saben de qué se trata la lesbofobia, el 14% lo han escuchado pero no saben de qué trata y el otro 14% no lo saben.

Reactivo 10.



Actualmente el 86% de las participantes viven su orientación sexo afectiva con sus familiares y amigos, el 14% lo sabe una persona externa.

Observación.

El taller “Amando en Libertad y con Orgullo” dio inicio el sábado 26 de mayo del 2018 en un horario de 1:00pm a 4:00 pm, en el “Muse del Barro” en Metepec Estado de México. El cual está conformado por siete participantes.

Ψ Sábado 26 De Mayo 2018.

En la primera sesión del taller en donde se dio a conocer la presentación de la temática en general de lo que se trabajaría en las sesiones siguientes. Algunas de las participantes se encuentran tranquilas. F.C.M.A y M.G.A son fueron muy participativas y tomaron mucha iniciativa en las actividades, esto ayudo para que el resto de las participantes se sintieran en un ambiente más cómodo. Al dar conocer “el circulo de la confianza” (consiste en que todo lo que se hable se queda en el taller, que nadie está para juzgar, la participación es voluntaria, se es libre de expresarse sin ser criticadas, respetar la opinión de las demás, escuchar con atención) hizo que las participantes se relajaran y comenzaran a participar mas. Al pedirles que se presenten y digan que es lo que esperan del taller se observó que a la mayoría le cuesta aceptar el hecho de ser lesbianas o bisexuales a pesar de tener una relación estable con su pareja.

En las expectativas que ellas esperan del taller es la parte de que su familia las acepte, algunas dudas del porque en el caso de algunas les incomoda o les molesta que se les pueda llamar “Lesbiana” o “Bisexual”

Al finalizar la sesión las participantes cerraron con comentarios muy positivos como el que se sintieron cómodas, el querer seguir participando y la disposición de asistir la siguiente sesión.

Cuando estaba a punto de retirarme llego F.D.P y comento “Hola, por más que quise llegar no pude por mis clases, pero una a miga y yo estamos interesadas en asistir al taller y espero me permitas entrar el siguiente sábado”.

Ψ **Sábado 2 De Junio 2018.**

En esta sesión las participantes llegaron más participativas y se integraron solas. Asistió F.D.P y su amiga C.A, ellas fueron las dos participantes más que se integraron al taller.

Se comenzó con retomar lo que se habló la sesión pasada, nuevamente retome el círculo de la confianza y F.D.P fue muy participativa compartió que está contenta de poder estar dentro del taller.

Comencé con una dinámica llamada “El viento y el árbol” para favorecer la confianza del grupo.

Posteriormente di a conocer las etapas de Cass las cuales tratan del proceso que viven para llegar a una aceptación como mujeres lesbianas y bisexuales. Cada una de las participantes compartió sus experiencias que más las han marcado y algunas se identificaron en ciertas etapas. T.A.S.A dijo que ella a la primer persona que le dijo que le gustaban las mujeres fue a su mamá y meses adelante la señora enfermo y murió, pero antes de morir hablo con ella y le dijo que “Eso no estaba bien” y que se iba con esa preocupación por ser lesbiana. T.A.S.A compartió que a pesar de que ya lo aceptada un poco más siempre se le quedaron marcadas las palabras de su mamá y el hecho de que se fue y nunca la acepto.

M.G.A: Un profesor trato de aprovecharse al darse cuenta de su orientación y el hecho de que su familia no lo sabía. Es por eso que es muy importante tener la información o la ayuda porque algunas personas tratan de aprovecharse, pero como se crece con la idea de que “es algo malo” no se tiene la confianza de decirle a los padres

F.D.P: Sus padres la corrieron cuando les dijo que le gustaban las mujeres y sus hermanos dejaron de hablarle.

M.M.T: La mamá lo sabe y al principio era como un decir “es una etapa” “no estas segura” es como un lo sé pero es mejor no tocar el tema.

C.A: Su familia no lo sabe y está todavía dudas si es bisexual o no, o probablemente sí pero como “no está bien” no lo sabe.

S.G.C.A: A pesar de que su familia lo sabe, la novia de años entra a la casa y todo a los padres les cuesta y es como un “lo sabemos pero no lo digas” y mejor la ven como si fuera solo una amiga.

F.C.M.A: El proceso no ha sido fácil porque su familia no lo acepta del todo, es difícil porque la mamá es una parte muy importante en tu vida pero también deben entender que no es nada malo.

Lleva tiempo aceptarte como mujer lesbiana por todos los comentarios con los que creces.

Al finalizar la sesión las participantes reconocieron la importancia de continuar asistiendo y comentaron que se sintieron bien al compartir situaciones que les han pasado o les están pasando, que no son las únicas que pasan por circunstancias difíciles.

Ψ **Sábado 9 De Junio 2018.**

En esta sesión se vivieron varias dinámicas de sensibilización como “Buenas hijas” “Carta a la Madre, Carta al Padre” y algunas de las participantes al principio dijeron sentirse bien, pero en el transcurso de las dinámicas se tocaron puntos que todavía tienen pendientes por ejemplo: en el caso de F.D.P se dio cuenta que todavía tenía el sentimiento guardado y existe todavía esa parte del rechazo por parte de su familia.

T.A.S.A Identifico que ella es una mujer “fuerte” pero que las dinámicas le sirvieron para darse cuenta de porque tiene cierta actitud con algunas personas y con ella misma y que es importante trabajar esa situación.

Lo que más resaltó de esta sesión es que las chicas aceptaron y pudieron darse cuenta de la importancia que tiene el que las escuchen, el brindarles unas palabras o un abrazo, y también para darse cuenta que no son las únicas personas que les han o les suceden situaciones de rechazo por parte de su familia, de la sociedad o de ellas mismas.

Hubo lágrimas, palabras por parte de las participantes que a todas les sirvió para darse cuenta de que cada una vive el mismo proceso solo con diferentes acciones y palabras.

Al finalizar la sesión se compartió lo vivido de la sesión y expresaron que había servido mucho sacar lo que por años o meses tenían guardado y que se iban tranquilas porque pudieron liberar esa carga.

Ψ **Sábado 16 De Junio 2018.**

En esta última sesión se recibieron comentarios muy positivos del taller, las participantes dijeron que el taller había servido de mucho para ellas mismas, para la familia y se comenta que hay mucho por hacer todavía que ojala se sigan impartiendo este tipo de talleres que hacen mucha falta en varios lugares.

Dentro de las participaciones hubo comentarios como “Gracias al taller me he dado cuenta y reconozco que soy Bisexual o Lesbiana, que no soy la única y que no tiene nada de malo”, “Gracias al taller estoy preparada para darle la noticia a mis padres de mi orientación sexo afectiva” “me siento feliz, más libre”.

Las participantes redactaron una carta final en donde escriben como les benefició el taller, los pensamientos negativos que tenían al inicio del taller y como los aclararon en el transcurso de las sesiones.

La población con la que se trabajó fue con un total de 7 mujeres con tendencia a lesbianismo y bisexualidad con un rango de edad que oscila entre los 20 a 28 años.

Al comienzo del taller se aplicó un cuestionario de 10 preguntas para recolectar información personal acerca de las participantes en su entorno personal, familiar y social.

Es importante resaltar que aunque las personas que asistieron al taller tienen identificada su orientación sexual, les cuesta trabajo reconocerse ante un contexto social por los prejuicios, etiquetas y discriminación que la misma sociedad establece.

De acuerdo a esta información es importante retomar la función del psicólogo dentro de la población LGTBTTI, entre las principales funciones se encuentra el brindar la información necesaria y orientar a las personas con diferente orientación sexual. Siendo así que el psicólogo guiara a la persona a tener una mejor calidad de vida, amor propio, a darse cuenta que no hay nada de malo en ser lesbiana o bisexual, a vivir sus relaciones de pareja de forma natural, como una pareja heterosexual, a desempeñarse como alumno, trabajador o cualquier rol que se proponga desempeñar dentro de la sociedad sin temor a la discriminación o marginación y tener ese derecho de ser libre.

Al indagar acerca del proceso de aceptación de las participantes se puede observar que a un 72% (gráfica 4) le es difícil reconocer que se sienten atraídas afectiva, física y sexualmente por una persona de su mismo sexo, debido a los comentarios discriminatorios que se desarrollan contra su persona en su entorno familiar, social y escolar, causando así un temor a la aceptación propia. .

Cabe resaltar que la familia desempeña un papel importante en el proceso de aceptación de las personas con diferente orientación sexual y que el 43% de los padres son indiferentes al recibir la noticia y el 29% rechazan a sus hijas (gráfica 3).

También se puede observar que el 67% de la discriminación que sufren estas personas es por parte de su familia y el 33% por parte de la sociedad (gráfica 7).

Al finalizar el taller se concluyó que las participantes presentaban algunos aspectos negativos debido a los comentarios realizados por parte de la familia y/o la sociedad que atentan contra su integridad como seres humanos, seguridad, autoestima y autoaceptación.

Sin embargo en el transcurso del taller se trabajaron esos aspectos como las etiquetas, la discriminación, la liberación de cuestiones del pasado y se pudo obtener un cambio benefactor en las participantes en cuanto a la autoestima, seguridad, dudas, respeto y amor propio.

CAPÍTULO VII: CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS.

En el transcurso de la vida vamos a enfrentar diferentes etapas y cada una de ellas nos dejara importantes aprendizajes. Estas etapas son las que nos formaran como personas y nos darán las herramientas necesarias para tener una vida de calidad y disfrutarla independientemente de malos momentos que se presenten.

Tenemos que estar dispuestos a dejar de lado las expectativas de los demás y dar importancia a nuestros proyectos personales.

La presente investigación describe un taller Psicoafectivo que lleva por nombre “Amando En Libertad Y Con Orgullo” que se implementó para dar conocer y trabajar la aceptación propia de las mujeres lesbianas y bisexuales.

Esta investigación ayudo a conocer la importancia de tener una vida libre y orgullosa de ser mujeres con orientación sexo afectiva distinta.

El taller brinda información a las participantes para ayudarlas a liberarse de prejuicios que traían consigo debido a los comentarios homofóbicos externos por parte de sus entornos familiares, sociales y escolares, también ayudo a que ellas se sientan orgullosas de sí mismas, que puedan vivir su relación amorosa con libertad y a no sentir miedo por el hecho de ser lesbianas o bisexuales.

Al inicio del taller las participantes presentaban dudas, miedos, pena por tener una orientación distinta, pero con el transcurso de las sesiones se brindó la información y las técnicas necesarias para que ellas pudieran darse cuenta que no es nada malo, la importancia que tiene el amarse y respetarse por encima de todos y que todo parte de ellas mismas.

La familia es un factor importante en las mujeres lesbianas y bisexuales, pues se pudo observar que al ser la familia la institución que tienen uno de los lazos afectivos más importantes dentro de la vida de ellas, la respuesta que obtengan de esta en el momento de saber su orientación sexual, les dejará una huella sumamente significativa y determinante para el desarrollo de este proceso, no obstante con el

trascuro del tiempo ellas deben aceptar y continuar su vida con o sin aprobación de su familia.

Dentro del desarrollo del taller se logró cumplir con el objetivo principal que conlleva a este proyecto, pues brindo herramientas e información que son complemento primordial para el proceso de aceptación personal y con ello puedo decir que el taller logro cumplir las expectativas que las participantes en un inicio consideraron.

Por lo que se sugiere implementar más talleres con temas como la aceptación personal, autoestima y talleres sobre todo con información verídica que puedan tener un impacto útil en la vida de las personas con orientación sexo afectiva diferente y brindarse como una fuente de apoyo para la mejora de la calidad de vida de la comunidad LGBTTTI.

Cabe destacar la importancia que tiene el hacer llegar este tipo de talleres para la población en general y no solo para las personas con orientación sexo afectiva diferente como; profesores y padres de familia, ya que como se pudo observar anteriormente, en su mayoría, los comentarios hirientes y creencias erróneas provienen principalmente de la familia y de los círculos más cercanos del individuo. Es importante implementar un taller para padres de familia con hijos LGBTTTI porque ellos también viven un duelo y un proceso para aceptar la orientación de sus hijos.

En las escuelas también sería muy importante que los profesores recibieran información para que cuando tengan un alumno de la comunidad LGBTTTI sepan cómo comportarse, expresarse y dirigirse ante él, sin llegar a ejercer ningún tipo de discriminación, violencia o transgresión que afecte su integridad física o moral. Además de que también se deben hacer llegar al resto del grupo y esto con el objetivo de evitar burlas, acosos, bullying, etc.

Todo esto como una alternativa para mejorar la vida tanto de los padres, profesores como de las personas con diferente orientación sexo afectiva. Ya que la falta de aceptación puede llevar a querer ser lo que no somos y a construir una máscara, a

vivir pendientes de la aprobación ajena, pero por este camino se esclavizan todo el tiempo. Si renuncia a ser uno mismo, terminara vacío y sin nada verdadero para ofrecer a los demás pero sobre todo para uno mismo

BIBLIOGRAFÍA.

- ♣ Aluja, A, Gallart, D. y Torrubia, R (1992). Frecuencia d conductas sexuales en mujeres de nivel sociocultural medio-alto.
- ♣ Álvarez- Gayou, J.L., del Rio, C. y Suarez, J.L (1996) Sexualidad humana de McCary.mexico: Manual moderno.
- ♣ Álvarez-Gayou, J.I (2000). Homosexualidad. México: Manual Moderno.
- ♣ Ardila, R. (1970). Psicología del aprendizaje. México, D.F: siglo XXI editores.
- ♣ Ardila, R. (2008). Homosexualidad y Psicología. Colombia: Manual moderno.
- ♣ Barberá, E. y Martínez I. (2004). Psicología y género. Madrid: Pearsons educación. S.A.
- ♣ Botero, E. (1980). Homofobia y homofilia. Estudios sobre la homosexualidad, la bisexualidad y la represión de la conducta homosexual. Medellin: Editorial Laelon.
- ♣ Cantarela, Eva (1991). Según natura. La bisexualidad en el mundo antiguo, Madrid, Akal.
- ♣ Castañeda, M. (1999). La experiencia homosexual para comprender la homosexualidad desde dentro y fuera. México: Paidós.
- ♣ Castañeda, Marina, (2001). La experiencia homosexual. Para comprender la homosexualidad desde dentro y desde fuera, México, Paidós.
- ♣ Chance, P. (1995). Aprendizaje y conducta. México, D.F.: editorial manual moderno.
- ♣ FLASSES (2008). Manual doagnostico de las enfermedades en sexología.
- ♣ Flores, Dávila J.I (2007). La diversidad sexual y los retos de la igualdad y la inclusión. México: Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED).
- ♣ Fonseca Hernández, C. (2013). Derechos humanos, amor y sexualidad: En la diversidad sexual desde la perspectiva de género. México: Universidad Autónoma del Estado de México.

- Ψ Foucault, M (1978). Historia de la sexualidad. México, D.F.: Siglo XXI editores.
- Ψ Fundación colombiana diversa. (2006). Voces excluidas: Legislación y derechos de lesbianas, gays, bisexuales y transgeneristas en Colombia Bogotá: Tercer mundos editores.
- Ψ Garcia-Valdes, A. (1981). Historia y presente de la homosexualidad. Madrid: Akal universitaria.
- Ψ Gay, J. (2010). Psicología para todos guía para el crecimiento personal aprendizaje, conducta y emociones. España: Océano.
- Ψ Giraldo, O. (1981). Explorando las sexualidades humanas. México, D.F.: editorial Trillas
- Ψ Gómez-Zapiaín, J. (2009). Apego y sexualidad entre el vínculo afectivo y el deseo sexual. Madrid: Alianza.
- Ψ Kalchadourian, H. (1983). La sexualidad humana un estudio comparativo de su evolución. México: Fondo de cultura económica.
- Ψ López-Nodarse, M.(1993). Sexualidad hacia el logro de una conciencia reflexiva. Editorial Política: La Habana.
- Ψ Lucas, M. (2007). Homosexualidad. En M. Lucas y F. Cabello. Introducción a la sexología clínica. Elsevier: Madrid.
- Ψ Martín, G. (2016). Quiérete Mucho Manual de éxito psicoemocional para hombres homosexuales. España: rocaeditorial.
- Ψ Martínez Expósito, A. (2000). Desplazamiento semiótico y escenificación: dos aspectos semióticos de la identidad sexual. Madrid: Reverso.
- Ψ Michaer, M. (2015). Derechos sexuales y reproductivos de las mujeres. México: Fides Ediciones.
- Ψ Mondimore, M.F. (1998). Una historia natural de la homosexualidad. España: Paidós Ibérica, S.A.
- Ψ Organización de las naciones unidas. (2001). Orientación sexual e identidad de género en el derecho internacional de los derechos humanos.

- Ψ Riesenfeld, R. (1997). *Bisexualidad entre la homosexualidad y la heterosexualidad*. España: Paidós.
- Ψ Riesenfeld, R. (2014). *Papá Mama soy gay*. México: rayaenelagua.
- Ψ Sterling-Fausto, A. (2006). *Cuerpos sexuados-política de género y la construcción de la sexualidad*. España: Melusa.
- Ψ Weeks, J. (1985). *El malestar de sexualidad significados, mitos y sexualidades modernas*. Madrid: Talasa.

CIBERGRAFÍA.

- Ψ Ángela G. (2000). Las mujeres lesbianas y la antropología feminista de género retomado el 3 de mayo del 2017.
Desde http://www.posgrado.unam.mx/publicaciones/ant_omnia/41/13/pdf
- Ψ Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (2006). El significado del Día Nacional de la Lucha contra la Homofobia desde la perspectiva del respeto al derecho a la igualdad y la no discriminación de todas las personas. Recuperado el 5 de agosto del 2018. Desde [https://www.conapred.org.mx/userfiles/files/Acercamiento%20Decreto%20Nacional%20Dia%20contra%20Homofobia%20\(accesible\).pdf](https://www.conapred.org.mx/userfiles/files/Acercamiento%20Decreto%20Nacional%20Dia%20contra%20Homofobia%20(accesible).pdf)
- Ψ Cesar V. (2014) Identidad Gay: una lucha constante por el reconocimiento social. Reportaje. Recuperado el 16 de julio del 2018. Desde <http://132.248.9.195/ptd2014/enero/0707751/0707751.pdf>
- Ψ Carlos M. (2011) Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa, guía didáctica. Retomado el 28 de noviembre del 2017. Desde <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Ψ ¿Cómo eran las terapias de conversión para curar la homosexualidad? (2018). Recuperado el 29 de agosto del 2018. Desde <http://www.eluniversal.com.mx/metropoli/cdmx/enterate-como-eran-las-terapias-de-conversion-para-curar-la-homosexualidad>
- Ψ David R. (2003) Metodología de la investigación. Retomado el 1 de octubre del 2017. Desde <http://fournier.facmed.unam.mx/deptos/seciss/images/investigacion/21.pdf>
- Ψ ¿En qué consiste la Terapia Afirmativa? (2014). Recuperado el 17 de diciembre del 2017.
Desde <https://teresablancopsicologa.wordpress.com/2014/07/02/en-que-consiste-la-terapia-afirmativa/>

- ♣ Eduardo O. (2014)_Hacia un concepto interdisciplinario de la familia en la globalización. Recuperado 18 de mayo del 2018. Desde <http://www.scielo.org.co/pdf/jusju/v10n1/v10n1a02.pdf>
- ♣ Eduardo F. (2006) La homosexualidad en la familia recuperado el 3 de agosto del 2018. Desde <http://132.248.9.34/hevila/TramasMexicoDF/2005/no24/4.pdf>
- ♣ El origen de la palabra Lesbiana. Recuperado el 23 de febrero del 2017. Desde <http://www.psicosexualidad.com/sabias-que-el-origen-de-la-palabra-lesbiana/>
- ♣ Fabrizzio G. (2013). La homosexualidad vista por la ciencia. Recuperado el 28 de mayo del 2018. Desde <http://www.jornada.com.mx/2013/01/03/ls-portada.html>
- ♣ Gloria E. (2010). Los procesos holísticos de resiliencia en el desarrollo de identidades autorreferenciadas en lesbianas, gay y bisexuales. Recuperado el 26 de junio del 2018.
Desde https://acceda.ulpgc.es:8443/xmlui/bitstream/10553/4498/7/Tesis_Resiliencia_LGB_Parte_I.pdf
- ♣ Gerard C. (2009) La voluntad y el deseo construcciones discursivas del género y la sexualidad: en el caso de trans, gays y lesbianas. Recuperado el 21 de mayo del 2018.
Desde <http://www.bdigital.unal.edu.co/54578/1/GerardCollPlanas2009.pdf>
- ♣ Isabel L. (2012) dinámica familiar ante la revelación de la orientación homosexual de los hijos/as. Recuperado el 20 de mayo del 2018. Desde http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/2903/0214-9877_2012_1_3_309.pdf?sequence=1
- ♣ Julia F. (2007). La diversidad sexual y los retos de la igualdad y la inclusión. Retomado el 7 de enero del 2018.
Desde [https://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/E0005\(1\).pdf](https://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/E0005(1).pdf)

- ♣ La homosexualidad dos visiones de la polémica (2008). Recuperado el 9 de marzo del 2018. Desde <https://psiquiatrianet.wordpress.com/2008/05/13/la-homosexualidad-dos-visiones-de-la-polemica/>
- ♣ Lev (2004). Terapia con diversidades sexuales y de género. Recuperado el 28 de agosto del 2017.
Desde http://www.pinktherapy.com/portals/0/downloadables/translations/e_gsdt.pdf
- ♣ María S. (2012). Aceptación hacia personas con preferencia sexual distinta. Retomado el 20 de abril del 2018.
Desde <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/42/Soto-Maria.pdf>
- ♣ Marco M. (2014). Percepción de la aceptación en el ámbito familiar y social de personas homosexuales. Retomado el 18 de septiembre dl 2017. Desde <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Perez-Marco.pdf>
- ♣ Marisol L. (2005) Determinantes de la aceptación- rechazo parental. Recuperado el 1 de junio del 2018.
Desde <http://www.psicothema.com/pdf/3072.pdf>
- ♣ Magali D. (2004) Homosexualidad y género. Recuperado el 11 de abril del 2018. Desde <http://www.redalyc.org/pdf/351/35103111.pdf>
- ♣ Mónica S. (2006) “La experiencia lesbiana ¿cuestión de identificación?” recuperado 5 de junio del 2018.
Desde <http://eprints.uanl.mx/1676/1/1020154701.PDF>
- ♣ Paula Alcaide (2015). Proceso de Aceptación de la Homosexualidad: Etapas de V. Cass y Tareas de G.J.Martín. Recuperado el 5 de Diciembre del 2017. Desde <https://www.palcaide.com/proceso-de-aceptacion-de-la-homosexualidad/>
- ♣ Psicología para Gays, Lesbianas y Transexuales. Recuperado el 18 de febrero del 2017. Desde <https://www.centrumpsicologos.com/tratamientos/psicologia-para-gays-lesbianas-y-transexuales/>

- Ψ Pedro F. (2007). Transexualidad, homosexualidad y familia (reflexiones teóricas y resultados de trabajo desde una visión de la psicología). Recuperado el 1 de julio del 2018.
Desde <http://www.redalyc.org/pdf/2932/293222932002.pdf>
- Ψ ¿Qué es la orientación sexual? (2005). Recuperado el 20 de abril del 2018.
Desde <http://www.apa.org/centrodeapoyo/sexual.aspx>
- Ψ Rubén A. (2004) Terapia afirmativa para homosexuales y lesbianas. Recuperado el 29 de julio del 2018.
Desde <http://www.redalyc.org/pdf/806/80636106.pdf>
- Ψ Roberto H. metodología de la investigación quinta edición (2014). Retomado el 29 de octubre del 2017.
Desde
https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf
- Ψ Roberto H. metodología de la investigación sexta edición (2014). Retomado el 13 de noviembre del 2017. Desde <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

GLOSARIO.

Bisexual: cualquier persona que tiene la posibilidad de relacionarse de manera erótica y afectiva con otras de ambos sexos.

Discriminación: Acto de rechazo y separación de una persona por alguna característica que es inherente.

Estereotipo: Generalización de cómo debe ser algo.

Género: Clasificación social de lo masculino y lo femenino, que varía según la sociedad la época y la cultura.

Heterosexual: Persona que tiene la posibilidad de relacionarse de manera afectiva y erótica hacia personas del otro sexo.

Homofobia: Odio, miedo y rechazo a la homosexualidad o a personas homosexuales, la mayoría de las veces debido a prejuicios, miedos y mitos imperantes de la sociedad.

Homosexual: Persona que siente atracción afectiva erótica y hacia personas de su mismo sexo.

Identidad: Convicción íntima que tienen las personas acerca de lo que son.

Lesbiana: Mujeres que se sienten emocional, sexual y románticamente atraídas a otras mujeres.

Mito: Creencia fundamentada en el desconocimiento.

Salir del clóset: Decirle a alguien que es homosexual.

Sexo: Conjunto de características físicas que nos determinan como hombres o mujeres; entre otras, cromosomas, genes, gónadas, hormonas y órganos genitales.

Sexualidad: Conjunto de condiciones físico-biológicas, psicológicas, emocionales, sociales y espirituales relacionadas con la vida sexual de una persona.

Rol: Función que una persona desempeña en un lugar o en una situación.

Aceptación: Es quererte, aprobarte con tus virtudes y defectos.

Aceptación social: Significa el grado en el que la compañía de una persona es tenida por otros.

Terapia afirmativa: Es una línea de trabajo psicológico que ayuda a las personas a asumir su homosexualidad y a vivirla con naturalidad y gozo. Se encarga de trabajar las áreas de la vida de una persona homosexual que pueden haber quedado afectadas por la homofobia del entorno.

ANEXOS.

Sensibilización. (Anexo 1)

Dar indicaciones generales:

Tomar un lugar en el espacio para recostarse y ponerse cómoda.

Mantener celulares en silencio.

Vendarse los ojos para concentrarse en sí mismas.

Continuar leyendo...

- Ψ Desde este momento empiezo hablar en primera persona.
- Ψ Respiro profundamente: inhalo por la nariz, exhalo por la boca abierta suavemente (3 veces).
- Ψ Me concentro en mi cuerpo, en mis sensaciones.
- Ψ Identifico como entra el aire por mis fosas nasales, siento como entra hasta mi estómago, siento como jalo aire hasta sacarlo por mi boca abierta.
- Ψ Detecto las sensaciones que están presentes en mi cuerpo en este momento.
- Ψ Reconozco como me siento estando en este lugar, con otras mujeres lesbianas y bisexuales, que tienen dudas y, tal vez miedos similares a los míos.
- Ψ Estando en contacto con estas sensaciones me pongo en contacto con lo que me hizo venir a este grupo.
- Ψ ¿Qué sucedió en mi para decidirme acudir?
- Ψ Identificar si existen temores, dudas, al estar aquí ¿cuáles son? ¿A qué se deben? ¿Qué siento al conocer, al encontrarme, con más personas como yo y diferentes a mí?
- Ψ Poco a poco y a mi propio ritmo me permito ubicarme en ese momento en que supe que era homosexual, que era lesbiana o en ese momento en que empecé a dudar “¿Seré lesbiana?, ¿Qué me está pasando?, ¿Seré lesbiana o bisexual?” O quizá ese momento en que creía que saberme mujer no

correspondía con mi cuerpo, con lo que los demás decían que yo tenía que ser.

Ψ Identifico mis sensaciones

Ψ ¿Qué me genera percatarme de esto?

Ψ ¿Qué ideas vinieron a mí?

Ψ ¿Qué emociones estaban presentes?

Ψ Poco a poco voy recorriendo lo que ha pasado en mí desde entonces.

Ψ ¿Qué he hecho con estas dudas, o con estas certezas “si es que las tengo”?

Ψ ¿Qué he hecho con este reconocimiento de ser lesbiana o bisexual?

Ψ ¿Qué he hecho con este reconocimiento de ser mujer a pesar de lo que los y las demás dicen.

Ψ Y así con esta revisión llego a mi momento actual.

Ψ Detecto cómo me siento de ser lesbiana, cómo me siento de ser bisexual o cómo me siento de tener dudas

Ψ Hago lo necesario para detectar en mi cuerpo cómo me siento actualmente.

Ψ Detecto si hay tensión, tranquilidad, miedo, angustia. Detecto cómo me siento en mi cuerpo.

Con esto identifico:

Ψ ¿Qué es lo que necesito para atender estos miedos, esta tensión, mis incertidumbres?

Ψ ¿Qué necesito para sentirme mejor al ser lesbiana o bisexual?

Ψ ¿Qué necesito para aclarar mis incertidumbres?

Ψ ¿Qué necesito para fortalecerme como persona y vivir mi sexualidad en mayor bienestar?

Ψ ¿Qué quiero hacer con ello?

Me pongo en contacto con lo que me hizo venir a este taller, a este espacio en el que puedo trabajar eso que necesito y eso que quiero hacer.

Poco a poco me permito definir, de esto que necesito, qué me gustaría lograr al asistir a este taller al que voy a acudir varias semanas.

Ψ ¿Qué quiero conseguir?

Ψ ¿Qué quiero obtener para sentirme mejor como lesbiana o bisexual, como persona?

Ψ Respiro profundamente: Inhalo por la nariz y exhalo con mi boca abierta.

Ψ Permito que se queden en mí mis sensaciones y mis reflexiones.

Poco a poco y a mi propio ritmo me voy incorporando hasta quedar sentada, me cuido al hacerlo.

Cuando me lo indiquen descubriré mis ojos y frente a mí encontraré una hoja blanca en la que escribiré lo que yo **necesito para sentirme mejor al ser lesbiana o bisexual o para aclarar mis incertidumbres y qué quiero hacer con ello.**

Presentación con dibujos. (Anexo 2)

A cada participante se le entregan cinco hojas blancas. Se indica que en cada una de las hojas plasmaran con un dibujo un aspecto diferente relacionado con la vivencia de su sexualidad.

La ponente indicara para cada hoja los siguientes puntos a dibujar, dando el tiempo suficiente para realizar cada uno (45 minutos en total)

1. Esta soy yo.
2. Este es mi cuerpo.
3. Esta soy yo, lesbiana o bisexual.
4. Esta soy yo cuando me relaciono (pareja, familia, amistades)
5. Este es mi mundo.

Para compartir se les pide que se acomoden en plenaria. Cada persona se presenta con los dibujos realizados.

Consideraciones: la ponente escucha con atención para recuperar los principales aspectos compartidos por las asistentes, indicando posibles aspectos a trabajar: miedos, inseguridades, relaciones afectivas, mitos, características personales de las participantes.

Una vez que todos se hayan presentado se les pide que coloquen, frente a ellas los dibujos de la siguiente manera:

1) Mi Cuerpo. 2) Esta Soy Yo Lesbiana o Bisexual. 3) Como Me Relaciono. 4) Mi Mundo. 5) Esta Soy Yo.

Se les pide que en silencio observen sus dibujos e identifiquen:

- Ψ ¿Qué relación existe entre cada uno de sus dibujos, empezando de la izquierda a la derecha?
- Ψ ¿Qué me dicen estos dibujos sobre el ejercicio actual de mi sexualidad?
- Ψ ¿Qué aspectos necesito trabajar o reforzar en mí para sentirme en bienestar?
- Ψ Una vez que hayan terminado se les pide que cierren sus ojos y se les indica:
 - Ψ Desde este momento empiezo a hablar en primera persona.
 - Ψ Respiro profundamente: inhalo por mi nariz y exhalo por mi boca abierta (2 veces).
 - Ψ Identifico cómo me siento en este momento, cómo me siento con lo que compartí y me compartieron.
 - Ψ ¿Qué relación encontré entre mis dibujos?
 - Ψ ¿Hay aspectos que me gustaría modificar de esta revisión que he realizado?
 - Ψ ¿De los aspectos que revisé qué necesito para vivir mi sexualidad de manera plena?
 - Ψ ¿De qué me doy cuenta con esta experiencia?
 - Ψ Poco a poco y a mi propio ritmo voy abriendo mis ojos y me preparo para compartir.
 - Ψ En plenaria se favorecerá a que respondan las preguntas y compartan cómo se sienten de ser “Lesbianas o Bisexuales”

Sensibilización Mis Miedos. (Anexo 3)

Indicaciones generales:

Evitar algún distractor como teléfonos, accesorios molestos, ruido externo que imposibilite el ejercicio, etc. El ejercicio se desarrolla con los ojos vendados y de pie. Caminarán con los ojos vendados. Es importante un espacio libre de obstáculos y el cuidado de cada quien. Con voz suave y pausada se lee:

Desde este momento empiezo a hablar en primera persona.

Identifico cómo estoy en este momento, cuáles son mis sensaciones, emociones.

Cómo me siento con mis compañeras, con quienes he compartido dudas, emociones y temores derivados de las consecuencias sociales de ser lesbiana, o bisexual, las que son rechazadas en esta sociedad.

Me permito identificar los miedos que me produce ser lesbiana en esta sociedad que rechaza y agrede a las lesbianas, a bisexuales, o a quienes deciden no nombrarlo (Dar tiempo suficiente para que conecten con sus sensaciones).

Me concentro en mi cuerpo e identifico qué me da miedo, de qué tengo miedo, dónde siento este miedo, en qué parte en mi cuerpo lo siento y coloco mi mano derecha en aquella parte en la que sienta con mayor intensidad este miedo (Dar tiempo suficiente para que conecten con sus sensaciones). Identifico claramente de qué es este miedo, yo lo sé y lo siento. Coloco ahora mi mano izquierda en otro lugar en mi cuerpo en el que también sienta de manera intensa este miedo. Identifico de qué es este miedo, ¿es el mismo o es otro miedo?, lo identifico claramente (Dar tiempo suficiente para que conecten con sus sensaciones).

Ahora permito que mis manos recojan este miedo o miedos, me concentro en mis manos y ahora ellas sienten claramente este miedo, estos miedos.

Poco a poco voy despegando mis manos de mi cuerpo y las coloco frente a mí como si tratara de alcanzar algo, ahora tengo en mis manos mis miedos y se encuentran estiradas frente a mí (Verificar que lo hagan físicamente).

Poco a poco, suavemente, empiezo a avanzar hasta encontrarme con los hombros, la espalda, el rostro, las manos de alguna de mis compañeras y le transmito solo con mis manos, con el contacto físico, este miedo, estos miedos que me produce ser lesbiana, en esta sociedad, en mi cuadra, en mi colonia, en mi barrio, incluso con mi familia, mi pareja mis amigos, en mi trabajo. Cuando encuentre a alguna compañera, me quedará un momento, sé que ellas me entienden, sienten muy similar a mí. Me permito compartirles mis miedos al tocarlas (Verificar que todos tengan la posibilidad de contacto con alguien más).

Cuando alguna de ellas me toque, me quedará un momento recibiendo lo que me transmiten.

No detengo mis emociones, dejo que estén aquí conmigo y con ellas; me sé respetada.

Ahora me despido de este contacto y busco la posibilidad de contactar con alguien más, alguien diferente, para transmitirle con mis manos mis miedos y escuchar a través de este suave toque sus miedos (Verificar que todos tengan la posibilidad de contacto con alguien más).

Me despido y me muevo suavemente. Ahora al tiempo que encuentre y toque a un compañera le voy a expresar verbalmente este miedo, estos mis miedos. Al tocarla en voz alta le diré “Tengo miedo de...” y comparto mis miedos, escucho con atención los miedos de otras mujeres lesbianas y bisexuales, mujeres como yo (Si en un primer momento no comparten en voz alta sus miedos, quién facilita podrá decir alguno en voz alta favoreciendo a que todas las personas lo hagan. Si considera necesario indica nuevamente otro movimiento y otro contacto para verbalizar los miedos con otra persona).

(Una vez que hayan dejado de verbalizar en voz alta continua...) Me detengo un momento en mi lugar y me percato cómo me siento en esta experiencia

Me percato si pude contactar con mis miedos. Ubicó qué me lo impidió, si es que no pude o me doy cuenta lo sencillo que me resultó ubicarlos. Me doy cuenta si los pude sentir en mi cuerpo y transmitirlos a mis compañeras mediante mis manos y cómo me siento con ello. Me percato cómo me siento si pude recibir lo que me transmitían. Ubico si pude darles voz a mis miedos y expresarlos, identifico qué tan fácil o difícil me resultó, cómo me sentí de escuchar los miedos de los otros ¿son parecidos, diferentes, algunos son los mismos?, ¿cómo me siento?

Poco a poco y a mi propio ritmo me quito el paliacate y en silencio observo a todas mis compañeras, cuido que no me falté ninguna, por observar y decido una expresión para agradecerle a cada una haber compartido conmigo y haberme permitido compartir nuestros miedos.

Ubico un lugar en el espacio y tomo asiento y plasmaré mi sentir de este momento en la hoja.

Al terminar se comparte en plenaria.

Buenas Hijas. (Anexo 4)

Se forman dos equipos con la misma cantidad de integrantes. A cada equipo se pide realicen una silueta de una hija.

Dentro de la silueta se deberá anotar las características que consideren debe tener una hija, (actitudes, papeles, afectos, sentimientos, etc.) y fuera de la silueta anotar las características que no debería tener.

Es importante que en sus siluetas consideren actitudes relacionadas con la sexualidad, la relación con los padres y el tema de la homosexualidad o bisexualidad.

Una vez que concluyan, cada equipo presenta sus siluetas y se reflexiona en plenaria.

Preguntas guías:

- Ψ ¿Qué tan fácil fue identificar las características que deberían o no tener las hijas?
- Ψ ¿En dónde aprendieron que así deben ser las hijas?
- Ψ ¿Cómo creen que se sientan las hijas con estas exigencias?
- Ψ ¿Estas exigencias con las hijas, serán las exigencias dentro de una sociedad relacionadas con nuestra sexualidad?
- Ψ ¿Qué tanto ven a sus hijas de manera idealizada o de manera real?
- Ψ ¿Cómo nos relacionamos con nuestros padres y madres en función de esta percepción?

Sensibilización “Carta a la madre, Carta al padre” (Anexo 5)

Dar indicaciones de una sensibilización. Pedir que se venden los ojos y leer la sensibilización dirigida. Durante la sensibilización, en silencio y sin interrumpir, entregar 2 hojas blancas y un sobre a cada integrante. Posterior a la sensibilización se procederá con la elaboración de las cartas.

Consideraciones:

En una hoja de papel se realizará una carta dirigida a la madre, al padre, ambos o algún otro familiar que haya representado este papel. En el encabezado no deberá llevar el nombre de la o las personas, solo dirá Mamá | Papá | Mamá y Papá | Abuelita | Tío, según sea el caso. En el sobre en el que depositen la carta dibujarán una seña o símbolo que solo ellas puedan identificar. Una vez que todas hayan elaborado sus cartas e identificado el sobre, quien facilita la actividad, recogerá las cartas en una bolsa. Indicará: Ahora repartiré estas cartas (cuidando que no les toque a las personas su misma carta). Uds. no saben de quién es y no se trata de averiguarlo. Cuando lean la carta deberán asumir el papel de a quién va dirigida, es decir, si la carta que reciban, dice en el encabezado Mamá, tomaran ese papel y la leerán tratando de conectar con las emociones, sensaciones ideas que esa mamá pueda tener y posteriormente, con la otra hoja blanca que tienen, le responderán (como mamá o papá o el rol que haya tocado) a esa hija que escribió y al terminar introducirán su respuesta, con la carta original, en el sobre.

Quien facilita recoge nuevamente las cartas y las entrega a quien corresponde, cuidado de que los y las demás no identifiquen los sobres. Una vez que todas tengan sus cartas leerán la respuesta, en silencio, con atención la respuesta, que les escribieron.

Posteriormente se compartirá en plenaria.

Preguntas guía:

- Ψ ¿Cómo se sintieron al ver la posibilidad de escribirles a sus padres y madres?
- Ψ ¿Cómo se sienten con la respuesta que obtuvieron?
- Ψ ¿Qué tanto la respuesta esperada está en función de las expectativas de un deber ser de madre o padre y no desde lo que son en realidad?
- Ψ ¿Pudieron colocarse en el papel del papá o mamá al que fue dirigida la carta?
- Ψ ¿Qué tan fácil o difícil fue contestar a la hija y por qué razón?
- Ψ ¿Esa respuesta que dieron estuvo más cercana con el deber de ser madres o padres o con lo que sintieron al momento de leer la carta?
- Ψ ¿Cómo creen que se sienten sus padres/madres respecto a los temas de educación sexual?
- Ψ Ahora que cada una está recibiendo información sobre sexualidad, orientaciones sexuales y han tenido un proceso de reconocimiento y aceptación a su propia orientación sexual
- Ψ ¿Qué papel podemos jugar como hijas, en relación a la situación actual de nuestras madres o padres?

Mi Reflejo. (Anexo 6)

A cada participante se le entrega una hoja de rotafolio y se le pide se dibuje en grande plasmando la forma en la que se ve hoy, después de varias sesiones del taller. Una vez terminada su silueta, se forma un círculo sentadas, de tal manera que todas puedan verse.

Se les pide vean a cada una de sus compañeras, sin que les falte alguna. Luego que cierren los ojos y respiren profundamente (tres veces).

Se les pide se remonten a la primera vez que llegaron al taller, las expectativas que tenían del mismo y lo que esperaban encontrar en él. Poco a poco hagan un recorrido por cada una de las sesiones y los temas abordados, los ejercicios realizados (enunciar algunos temas, ejercicios: Mis miedos, buenas hijas, carta al padre y a la madre etc.).

Se les pide contacten con lo vivido en aquellas sesiones y los cambios que han notados en ellas, los aprendizajes obtenidos, las emociones modificadas, los sentimientos generados, la construcción de un bienestar en su sexualidad en las últimas semanas.

Se les pide abrir los ojos y se les indica: van a dividir la silueta imaginariamente entre partes, de manera horizontal y plasmarán:

En la parte superior los aprendizajes, los cambios de pensamiento que tuvieron en el taller y que ahora les produce mayor bienestar.

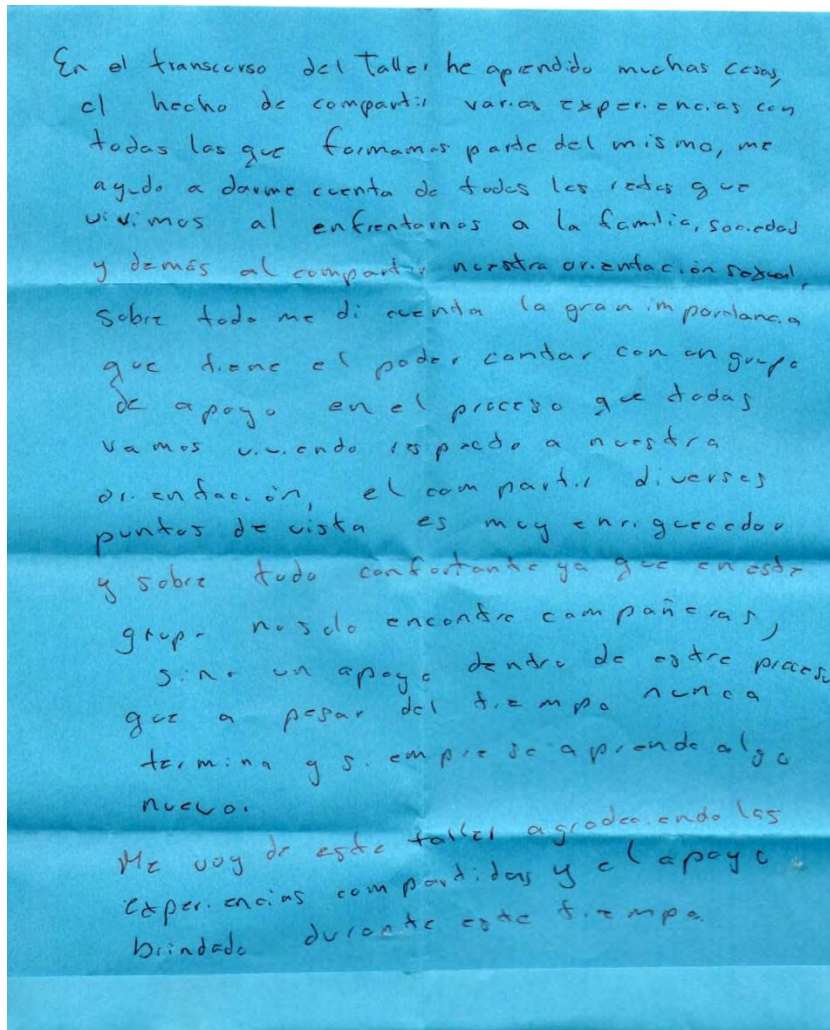
En medio escribirán respecto sus aprendizajes emocionales: el reconocimiento de sus emociones, formas para el manejo de las emociones, y las herramientas para vincularse en mayor bienestar.

Y en la parte inferior como se sentían al inicio del taller, el primer día que llegaron.

Al final cada quien en plenaria compartirá su silueta.

Anexo 7.

S.G.C.A



En el transcurso del taller he aprendido muchas cosas, el hecho de compartir varias experiencias con todas las que formamos parte del mismo, me ayudo a darme cuenta de todos los roles que vivimos al enfrentarnos a la familia, sociedad y demás al compartir nuestra orientación sexual, sobre todo me di cuenta la gran importancia que tiene el poder contar con un grupo de apoyo en el proceso que todas vamos viviendo respecto a nuestra orientación, el compartir diversos puntos de vista es muy enriquecedor y sobre todo confortante ya que en este grupo no solo encuentro compañeras, sino un apoyo dentro de este proceso que a pesar del tiempo nunca termina y siempre se aprende algo nuevo.

Me voy de este taller agradeciendo las experiencias compartidas y el apoyo brindado durante este tiempo.

S.G.C.A llego al taller con dudas sobre la familia y al ser la familia un factor primordial en el proceso de aceptación personal, ella buscaba resolver dichas dudas como parte de su proceso de aceptación y en el transcurso de las sesiones expreso que es importante que se cuente con este tipo de talleres para aprender, compartir y aclarar dudas con personas que pasan o pasaron por situaciones similares a la suya y aun cuando es consciente que la familia es un factor importante, no debe permitirse sacrificar su felicidad por una negativa de parte de su familia.

F.C.M.A

El taller ha sido una gran ayuda y proceso, ya que se han creado vínculos fuertes.

Es una iniciativa única, ya que ofrece la oportunidad a mujeres lesbianas de crecer íntimamente y trabajar momentos íntimos y personales los cuales son difíciles de hablar o compartir.

Agradezco la oportunidad de haber formado parte de este taller y espero tenga continuidad ya que ha sido un gran taller y agradezco el crecimiento interior el cual me ha quedado.

F.C.M.A expresó que es importante que se sigan impartiendo este tipo de talleres, ya que son de gran ayuda, que brindan un espacio para las mujeres bisexuales y lesbianas a compartir sus dudas, tristezas y alegrías. Y por consiguiente al dar este tipo de talleres existe una liberación y una sanación interna.

F.D.P

Bueno yo llegue con sentimientos
que traia guardados y ahora
al expresarlos me ha hecho sentirme
mejor internamente, me ha ayudado
a abrirme y sacar mis emociones.

Me gusta mucho las dinamicas y
como lo expresamos.

te aprendido a gozar cada min. y sentir
libre en paz y con otra actitud,

Aceptarme como soy. abrazarnos y
respetarnos.
Dar todo lo mejor cada min.

F.D.P dijo que el taller le sirvo de mucha ayuda, ya que no había podido liberar las emociones que se produjeron en ella en el momento de recibir un rechazo hacia su orientación sexo afectiva por parte de su familia, pero que sin embargo el taller logró brindarle el espacio y la oportunidad para llorar y poder compartir sus emociones. Además, aprendió que no es nada malo ser lesbiana y que es importante vivir su orientación con plena libertad.

M.G.A

Este taller me sirvió para identificarme y darme cuenta de que no es necesario seguir a la sociedad, darme cuenta de que no soy la única persona en este estado que no soy una persona rara, simplemente por seguir lo que yo quiero y no seguir a la sociedad.

El curso me hizo sentir libre me beneficio porque me ayudo a identificarme como lo que soy me ayudo a convivir con personas de mis mismas preferencias hice amistad con ellas y me apoyo a decirle a mi mamá mis preferencias esto es un paso más en mi vida.

Me gustaría que existieran más cursos como este me ayudo a dar grandes pasos en mi vida. In este lapso el taller me beneficio debido a que pasaba por un mal momento en cuanto a mi vida personal me ayudo a expresarme a no cohibirme, a externar mis sentimientos puesto que me resulta difícil externarlo y mas a otras personas.

Me beneficio a no hundirme en depresión puesto que me ayudaron mis compañeras a no sentirme mal me dieron consejos su apoyo, me escucharon y me alentaron a salir adelante.

M.G.A compartió al final del taller que le fue de mucha ayuda el haber vivenciado esta experiencia ya que atravesaba por momentos muy difíciles, en un sentido personal y familiar, pero que el taller le brindo el apoyo para darse cuenta que no es la única persona que vive este proceso, la importancia de aceptarse, respetarse y amarse como es.

También dijo que gracias al taller se sentía lista para decirle a su mamá su orientación sexo afectiva porque le dio mucha seguridad.

C.A

Pues cuando entre no me sentía bien porque pensaba que el ser bisexual era algo malo.

A pesar de que no me importaba lo que diga la gente, si me pesaba el decir soy bis.

Pero simplemente es una orientación sexual que nadie lava a cambiar.

Y que gracias al taller me di cuenta que no soy rara y que soy normal.

y que mi decisión es la más importante

C.A al principio del taller externo que se sentía un tanto incomoda al decir "soy bisexual" porque expresó que en su percepción era algo raro y que no era algo apropiado, sin embargo, con el transcurso de las sesiones, se mostró como una de las participantes más liberales y que al finalizar el taller, aceptó su orientación y con orgullo dijo "Soy bisexual, y no hay ningún problema porque no soy la única y antes que todos estoy yo y esa es mi felicidad"

T.A.S.A

Yo he cambiado y quiero seguir cambiando para un día poder mirar atrás y sentirme orgullosa de cada paso.

Este taller es otro cambio en mi y agradezco haber conocido a personas tan genuinas aquí.

T.A.S.A fue una participante que llegó con muchos sentimientos guardados debido a la muerte de su mamá y por el hecho de que nunca la aceptó en vida, pero que pudo compartir y liberar ese sentimiento. Y al finalizar el taller expresó que todavía le faltaban muchas cosas por cambiar pero que este taller fue un gran paso para liberarse y trabajar la parte de su mamá, se siente mejor y con ganas de regresar a la escuela.

M.M.T

El curso me dejó una enseñanza muy buena, con el
aprendí a aceptarme y a reconocermelo como dependiente
soy.

Me hizo sentir confianza y me enseñó a querarme
y respetarme.

M.M.T al inicio del taller dijo ser bisexual, pero con el transcurso de las sesiones reconoció que no es bisexual, que es lesbiana solo que le costaba aceptarlo por los comentarios que su familia en varias ocasiones le hicieron, al final del taller compartió que se llevó una enseñanza y aprendizaje de aceptarse y quererse como realmente es, que no es la única y todo parte del respeto y amor propio.

Anexo 8.

Nombre:

Ocupación:

Edad:

Orientación Sexual:

1. ¿En qué etapa descubriste que sentías atracción por personas de tu mismo sexo?

A) Niñez

B) Adolescencia

C) Etapa Adulta

2. ¿Quién fue la primera persona en saber tu orientación sexual?

A) Amigos

B) Familia

C) Conocido

3. ¿Cuál fue la reacción de tus padres al saber cuál es tu orientación?

A) Aceptación

B) Rechazo

C) Indiferencia

4. ¿Describe cómo ha sido el proceso de aceptación personal respecto a tu orientación?

5. ¿Qué es para ti la discriminación por orientación sexual?

6. ¿Has sufrido alguna discriminación por ello?

A) Si

B) No

C) Algunas veces

7. Desde tu experiencia ¿por partes de quienes has sufrido esta discriminación?

A) Familia

B) Amigos

C) Compañeros

D) Desconocido (Sociedad)

8. ¿Al vivir una relación te es difícil mostrarte ante... Por qué?

A) Tu Familia

B) Sociedad

C) Amigos

D) Ninguno

9. ¿Has escuchado hablar sobre el término Lesbofobia?

A) Nunca

B) Si, estoy familiarizada

C) No, no tengo idea

D) Lo he escuchado pero no se de que se trata

10. ¿Actualmente como vives tu orientación sexual?

A) Solo lo saben tú y tu pareja

B) Lo sabe mi familia, amigos etc.

C) Otro

Anexo 9.



