



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

"Construcción de la sexualidad y la autoimagen en una mujer universitaria de la FESI: Estudio de caso desde el Enfoque Centrado en la Persona"

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A (N)

Jessica Calzada Moreno
y
José Freddy Sandoval Villamil

Director: Dr. Angel Corchado Vargas
Dictaminadores: Mtra. Aglae Vaquera Méndez
Lic. Angélica Enedina Montiel Rosales





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.

ÍNDICE

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	2
1. LA SEXUALIDAD DE LA MUJER DESDE LA PSICOLOGÍA	4
1.2 Algunos modelos teóricos que abordan la sexualidad.....	6
1.3 Elementos que integran a la sexualidad desde la perspectiva holónica.....	12
1.3.1 Reproductividad.....	13
1.3.2 Género.....	14
1.3.3 Vinculación afectiva.....	14
1.3.4 Erotismo.....	15
1.4 El peso de la cultura.....	15
1.4.1 Maternidad.....	17
1.4.2 Feminismo y estudios de género.....	21
1.4.3 Lazos sentimentales.....	25
1.4.4 Vivencias sexuales.....	29
1.5 Empoderamiento de la mujer.....	33
2. LA PSICOLOGÍA HUMANISTA: UNA ALTERNATIVA PARA LA COMPRENSIÓN Y ANÁLISIS PERSONAL	37
2.1. La Psicología Humanista en México.....	39
2.2. El Enfoque Centrado en la Persona.....	40
2.3. La instrumentalización humanista del Enfoque Centrado en la Persona.....	44
2.4. Concepto de Autoimagen y sus repercusiones en la persona.....	48
2.5. Proceso de construcción y desarrollo de la autoimagen.....	49
METODOLOGÍA	53
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	59
CONCLUSIONES	98
REFERENCIAS	103

RESUMEN

La sexualidad humana entendida como un modelo holónico, propuesto por Eusebio Rubio en 1994, es resultado de la interacción de cuatro potencialidades humanas u holones sexuales: reproductividad, género, erotismo, y vinculación afectiva. Esta concepción brinda un amplio panorama que posibilita un autoanálisis integral potencializando un proceso de construcción de la autoimagen, siendo el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) un excelente medio para identificar las particularidades de la persona que conforman la totalidad, ya que los fundamentos de la psicología humanista abogan por un abordaje holístico de la persona. En la presente tesis se realizó un estudio de caso, de once sesiones de intervención psicoterapéutica desde el ECP a una estudiante de la Facultad de Estudios Superiores, campus Iztacala. Se trabajó la resignificación del concepto de su sexualidad y su relación directa con la construcción y entendimiento de su autoimagen. Se tomó como marco referencial interpretativo a la fenomenología y la hermenéutica, la primera se caracteriza por el énfasis puesto sobre lo individual y la experiencia subjetiva, mientras que para la segunda, la relevancia radica en el carácter depositado al contexto sociocultural donde surge el acto interpretado entendiéndolo no sólo por las conductas humanas, sino por todo aquello que las disponga. Se logró establecer un espacio de escucha y confianza, observando cambios y transformaciones actitudinales de la persona. Se modificó la concepción de sí misma (autoimagen) y consiguió darse cuenta de la relación directa de la sexualidad como parte fundamental de la existencia y del proceso de aceptación.

Palabras clave: Sexualidad humana, modelo holónico de la sexualidad, holones sexuales, ECP, autoimagen.

INTRODUCCIÓN

Al escuchar en los diversos medios de comunicación y difusión de información, además del hablar cotidiano sobre el panorama público de la mujer, dentro del contexto actual del siglo XXI en México, comúnmente se relaciona con la situación presente del país y sus fenómenos sociales como: violencia de género, feminicidios, prejuicios, falta de equidad e igualdad en ámbitos laborales, sociales y personales, roles, tradiciones, costumbres, etcétera. Sin embargo, al referirse a la mujer, se debe poner atención en el significado que se le aporta en la experiencia diaria, lo que permitiría hablar de cambios, transformaciones en la estructura inter e intra personal y de formas de gestión de la institución base de la sociedad (familia), convirtiéndose en una revolución de pensamiento y percepción del paradigma contemporáneo.

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

En el primer capítulo se aborda el concepto de sexualidad humana y los elementos que la integran brindando énfasis a los aspectos psicológicos y los sociológicos. Partiendo de estas explicaciones acerca de la sexualidad, se retoma principalmente el modelo holónico de la sexualidad, el cual posteriormente se orienta hacia la significación femenina contextualizada culturalmente de acuerdo a la persona objeto del estudio de caso.

Para el segundo capítulo se habla de la presencia de la psicología humanista en nuestro país y cómo ésta contribuye al desarrollo personal entendiendo al ser humano como un organismo singular y holónico que se vive a partir de sus

experiencias con el ambiente, en búsqueda de una constante actualización de sus atributos y actitudes, habilidades y áreas de oportunidad para trascender en la historia individual o colectiva. Se retoman las bases teóricas de la terapia centrada en el cliente, la cual es una teoría general sobre las relaciones interpersonales y la promoción del desarrollo humano adecuado para diversas esferas de la vida personal (Segrera, 1998); asimismo difiere de otros tipos de terapia en el sentido en que se basa en una serie de actitudes hacia el paciente llamado cliente en este enfoque: ser empático, auténtico y con aceptación positiva incondicional (Rogers y Kinget, 1967).

En este capítulo también se retoma el concepto de autoimagen como eje fundamental de la tesis, siendo un proceso primeramente social donde, desde antes del nacimiento se integran aspectos tales como prácticas, roles, género, ideologías políticas y religiosas, paradigmas, contexto histórico, el progreso de la ciencia y las tecnologías, la globalización, zona geográfica, etcétera, que se unifican en la subjetividad para orientar el cómo la persona desde su interacción directa o indirecta crea una representación de sí mismo (a). Sin embargo ¿cuándo podemos hablar de un autoproceso? Cuando se hace consciente, la persona puede decidir y aceptar que elementos posee, simboliza y son congruentes a la imagen que quiere comunicar al otro y que cumple con sus necesidades y expectativas próximas, que por medio de las acciones toman relevancia en la realidad individual. Es en este punto donde la autoimagen se convierte en un proceso personal (García, 1999).

1. LA SEXUALIDAD DE LA MUJER DESDE LA PSICOLOGÍA

Hablar de sexualidad humana es hablar de la esencia misma del ser humano.

Maurice Merleau Ponty, filósofo, 1975.

Al hablar sobre la *sexualidad femenina* la primera necesidad que resulta es desglosar cada elemento que constituye el concepto general de *sexualidad*, abordando su entendimiento, empleo y evolución en diferentes modelos de la psicología que han trabajado el tema, partiendo desde la historia y contexto que han influenciado el paradigma, con la finalidad de ir direccionando el trabajo de investigación de la tesis, desde la perspectiva, subjetividad y comprensión de ser mujer del siglo XXI.

1.1 Nociones generales sobre la sexualidad

Al definir qué es la sexualidad, nos vemos en un problema conceptual que se encuentra en constante cambio, relacionado con una ideología y contexto desde donde se quiera abordar González, González-Arratia y Valdez (2016), mencionan que al ser una abstracción humana, su definición no escapa del contexto sociocultural e histórico en el que se construye, dando como ejemplos las propuestas de Foucault (2007), Rubio (2007) y Revilla (2013); para el primero de estos autores la sexualidad es un dispositivo que está siempre inscrito en un *juego de poder* con la finalidad de instaurar modelos de comportamiento sociales a partir del discurso contextual, regulando las vidas de la personas para cumplir con las necesidades de una sociedad; Foucault en *Historia de la sexualidad. La voluntad del saber* (2007), realiza un trabajo denominado *genealógico*¹ que ejemplifica cómo el discurso relacionado con el poder-saber-sexualidad fue evolucionando a partir del siglo XVII con el surgimiento de la burguesía victoriana y la primera revolución industrial, a través de la palabra en acción (verbo), donde el Estado y sus instituciones ejercen

¹ Los acontecimientos que cuestionaron a la civilización humana toman un punto de partida a partir del final de la Primera Gran Guerra, en 1919, hasta 1989 con la caída del muro de Berlín (Riveros, 2014).

control en la base primordial del ser humano (el sexo y su función reproductora con fines económicos), instaurando códigos de conducta. Lo importante del discurso es su condición dialéctica que permite reestructurar identidades conforme a los cambios políticos y económicos que sufre la cultura gracias a movimientos sociales, instituyendo nuevos mecanismos y discursos permeando la forma de cómo se vive y se relata la sexualidad en las personas, desde lo *políticamente correcto*.

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

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

Lo importante de las propuestas es entender a la sexualidad como un aspecto fundamental de la condición humana, presente a lo largo de la vida, abarcando el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. La sexualidad se vivencia y se expresa por medio de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores,

comportamientos, prácticas y relaciones. Si bien la sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no todas ellas se experimentan o expresan siempre. La sexualidad recibe la influencia de la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, así como religiosos y espirituales (World Health Organization, 2006; citado en Rubio, 2009).

La sexualidad en Occidente parece ser un dispositivo eficaz en tanto no remite a una sujeción exterior prohibitiva, sino que responde a la pregunta por quiénes somos e incita y produce una proliferación del habla de lo que pareciera ser nuestra verdad interior más profunda. Se trata de un lugar de inteligibilidad y producción de sí (Foucault, 2007).

Ahora bien, para poder entender con mayor detenimiento la sexualidad desde la disciplina psicológica es pertinente describir los principales modelos teóricos que han tratado de definirla y sus elementos, además del cómo se ha retomado y evolucionado el concepto.

1.2 Algunos modelos teóricos que abordan la sexualidad

Con el fin de contar con un punto de partida, se realizará un rastreo a través de las nociones que se tienen acerca del concepto de sexualidad y cómo se ha explicado en distintos momentos y desde diferentes perspectivas.

Existen diversos planos desde los cuales se ha abordado a la sexualidad, algunos de ellos provienen de disciplinas biológicas, otros desde las psicológicas y algunos más desde las sociales. *Grosso modo*, los modelos biológicos explican la sexualidad como un medio de supervivencia de la especie humana mediante la reproducción, además analizan la evolución fisiológica y anatómica de los órganos sexuales. En cambio, los modelos psicológicos dan importancia a las condiciones subjetivas que determinan el desarrollo y discernimiento de la sexualidad a nivel intra e interpersonal. Por otro lado, para los modelos sociales el desarrollo de la

sexualidad se ve determinado por las condiciones culturales, históricas y políticas del contexto en el que se encuentra inmerso la persona o grupo de personas.

Una vez teniendo un panorama de los distintos abordajes de la sexualidad, se describirán a continuación únicamente algunos de los principales modelos teóricos psicológicos y socio-culturales, ya que estas aproximaciones resultan convenientes al hablar de la sexualidad humana considerando a la persona como un ser social, subjetivo y consciente.

Desde el modelo psicoanalítico del desarrollo sexual planteado por Sigmund Freud en 1905, se considera a la sexualidad como una pulsión libidinal² enraizada en el plano inconsciente del ser humano, la cual se va desarrollando evolutivamente a lo largo de la infancia y la niñez. Esta energía sexual se corporiza en alguna zona erógena, y el niño requiere realizar ciertos comportamientos para satisfacer la necesidad y obtener placer; en caso que no se satisfaga adecuadamente la pulsión libidinal se pueden producir fijaciones. De acuerdo al modelo psicoanalítico, el desarrollo sexual normal atraviesa las siguientes etapas:

1. Fase oral: En esta fase la pulsión sexual presenta como zona erógena la boca, y el infante realiza comportamientos, como succionar, llevarse cosas a la boca, etcétera, para satisfacer el placer. Esta fase se extiende aproximadamente desde el nacimiento hasta el primer año de vida, donde el *Ello* domina la estructura psíquica.
2. Fase anal: La libido se desplaza hacia el ano como zona erógena, y el infante para satisfacer la pulsión inconsciente, realiza comportamientos exploratorios de expulsión y retención de heces para generar placer. Esto ocurre aproximadamente desde el segundo a tercer año de vida.

² La pulsión (*Trieb: empuje*) se articula en torno a una estructura dualista: las pulsiones de autoconservación y las pulsiones sexuales (primera tópica: 1910-1915) y las pulsiones de vida y las pulsiones de muerte (segunda tópica: desde 1920) que, desde una perspectiva económica y dinámica, entran en conflicto como fuerzas antitéticas, con el fin de resolver las tensiones del aparato psíquico y con ello, obtener cierto grado de satisfacción. En ese momento, Freud elabora la teoría sobre la pulsión sin herencia filosófica en la cual sustentar una práctica novedosa y, por eso mismo, recurre a una serie de términos importados de la física, la biología y la economía de su tiempo (Tornos, 2014).

3. Fase fálica: Esta fase es fundamental en el desarrollo de la personalidad saludable ya que se resuelven el conflicto de *Edipo* en los niños, y el complejo de *Electra* en las niñas. Esta fase se experimenta entre los cuatro a seis años de vida, y la libido se dirige hacia los genitales y la satisfacción de la pulsión consiste en la manipulación de los mismos mediante la exploración o masturbación.
4. Periodo de latencia: Esta fase se experimenta entre los cinco o seis años hasta el inicio de la pubertad, donde el *Súper Yo* domina la estructura psíquica por influencia del proceso de socialización en la familia y la educación temprana, es así que la libido es reprimida por los preceptos morales y no se evidencia algún comportamiento erótico para satisfacer el placer.
5. Fase genital: Se inicia a partir de la pubertad y se extiende a lo largo de la vida, en esta fase el adolescente orienta la libido hacia personas externas, donde gradualmente la pulsión se orienta hacia el acto coital como fin último de la sexualidad. En esta fase la pulsión se dirige nuevamente a los órganos genitales pero la satisfacción ya no es solitaria sino en relación con otra persona.

De acuerdo con Freud (1905), se considera que existe un objeto sexual y fin adecuado como resultado de atravesar las fases sexuales ya descritas, de manera satisfactoria. El objeto sexual normal es la unión de los órganos genitales de varón y mujer, mientras que el fin sexual válido es la reproducción. Por tanto, todos aquellos comportamientos o expresiones de la sexualidad que se alejen de estas disposiciones se configuran en desviaciones del objeto o del fin, consideradas perversiones o aberraciones.

Los modelos *neopsicoanalíticos* vinculados a sexualidad comparten la importancia de los factores del entorno (familiar e interpersonal) en la configuración del psiquismo, y reconfigurar la visión pansexualista³ psicoanalítica basada en la motivación inconsciente por la pulsión sexual hacia la motivación (inconsciente

³ Al psicoanálisis se le critica su pansexualismo; la conducta humana queda finalmente determinada por la historia de un instinto sexual, marcando en el individuo sus caracteres psicológicos así como sus futuras desviaciones y anormalidades etiquetadas en diferentes patologías, además de subrayar la supuesta normalidad o adaptación humana (Parrado y Sotomayor, 2014).

individual o colectiva) por factores emocionales y sociales internalizados (Murguía y Reyes, 1956). Algunos autores de estos modelos son:

- Alfred Adler: Señala que la motivación principal en las personas no es la libido, sino el poder, brindando mayor énfasis a las motivaciones conscientes que inconscientes. Según sus planteamientos las personas con sentimientos de inferioridad psicológica, por lo general las mujeres y las “personas de carácter débil”, pueden actuar de dos posibles modos compensatorios: evadiendo estas características mediante la neurosis; o luchando para conseguir el poder de manera frontal pudiéndose configurar mecanismos neuróticos de defensa.
- Karen Horney: Considera que la neurosis es un producto cultural de las sociedades actuales (la sociedad neurótica de nuestro tiempo). Asimismo, considera que existen otras motivaciones además del poder, como la necesidad neurótica de amor, de sumisión o de independencia que se configuran como fuentes energizantes del comportamiento humano. Para Horney, la neurosis se genera a partir de la forma en cómo la persona reacciona ante la ansiedad básica, pudiéndose configurar tres estilos: acercamiento o ir hacia el mundo, enfrentamiento o ir contra el mundo, o alejamiento o retirarse del mundo.
- Franz Alexander: Propone una adaptación de la estructura psíquica propuesta por el psicoanálisis freudiano. Para este autor las estructuras psíquicas del *Yo*, *Ello* y *Súper Yo* se encuentran en constante influencia por cuatro aspectos: factores biológicos innatos, factores biológicos aprendidos, familia y sociedad. Asimismo, Franz Alexander también enfatiza los estudios de relación entre psiquismo y reacciones fisiológicas, iniciando las investigaciones en psicósomática (Murguía y Reyes, 1956).

Por otra parte, el modelo secuencial de la conducta sexual, desarrollado por Donn Byrne (Byrne y Baron, 1998; Lamas, 2013), retoma aportes del condicionamiento operante, empleando el esquema Ea-O-R-Ec, donde se resaltan las variables mediacionales. Según el modelo, la conducta sexual es una secuencia

de tres fases: (I) estimulación externa, ya sea incondicionada (caricias en los órganos sexuales) o aprendida (olores, colores, recuerdos, fantasías, pensamientos, etcétera); (II) procesos mediacionales, que son respuestas fisiológicas, fantasías imaginativas, respuestas afectivas transitorias o relativamente estables, información, evaluación del ambiente y expectativas; y (III) conducta externa, que pueden ser: a) conductas instrumentales, es decir, que sirvan de precedente a la conducta meta (por ejemplo, ir a una cita, alquilar una habitación, comprar anticonceptivos, etcétera), o b) conductas metas de carácter erótico–sexual (por ejemplo, masturbación, sexo oral, coito, etcétera). A la vez la conducta sexual (instrumental o meta) genera determinadas consecuencias que se configuran en los estímulos consecuentes, ya sea retroalimentando o no a la conducta precedente mediante los mecanismos de reforzamiento o castigo.

En cambio, el modelo de la tipificación de género propuesto por Sandra Bem en 1974, considera que la asimilación de determinadas características que se esperan en base al sexo de las personas es resultado de la maduración del esquema cognitivo denominado *esquema de género*. De acuerdo al modelo, las personas en base a su esquema de género pueden procesar la realidad (información social) y su propio autoconcepto según lo esperado en base a su sexo, es decir, se esquematizan o tipifican con el género construido socialmente; sin embargo, también las personas pueden no esquematizarse o tipificarse. A partir de ello, las personas pueden clasificarse en cuatro tipologías que van en un continuo desde los más tipificados a no tipificados: sujetos masculinos, andróginos, indiferenciados y femeninos, aplicable tanto a varones como a mujeres (Fernández, 2004; citado en Vásquez, 2015).

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

culturales son representaciones sociales compartidas por un conjunto de personas de una sociedad sobre tres aspectos claves:

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

En cuanto al modelo holónico de la sexualidad, éste es un modelo propuesto por Eusebio Rubio en 1994. Para este autor (citado en Lamas, 2013), la sexualidad humana es el resultado de la interacción de cuatro potencialidades humanas u holones⁴ sexuales: reproductividad, género, erotismo, y vinculación afectiva. La integración de estos cuatro holones es función de procesos mentales condicionados por aspectos socio-culturales que dotan de significado a las experiencias subjetivas de posibilidad de reproducción, de pertenecer a un grupo según el sexo/género, del placer generado a partir del encuentro erótico-sexual, y de la calidad de los vínculos afectivos.

En cada holón se puede realizar un respectivo análisis biológico, psicológico y/o sociológico de los mismos, por ello la importancia de articular los aportes de una variedad de disciplinas científicas, como Psicología, Sociología, Biología, Antropología, Derecho, etcétera (Rubio, 1994). Asimismo, cada holón se desarrolla progresivamente de acuerdo al ciclo evolutivo, para que en la edad adulta todos estos se integren en un todo articulado mediante la significación sexual.

Este último modelo teórico entrelaza de manera integral los tres principales planos desde los cuales se ha abordado el estudio de la sexualidad (biología, psicología, sociología), proporcionando así una amplia perspectiva biopsicosocial desde la cual será posible analizar, posteriormente, el discurso de la participante.

⁴ Un holón es una parte/todo, como su etimología lo indica: *holos*, que significa todos, totalidad, completo, más el sufijo *on* que se usa para denotar parte (Rubio y Ortiz, 2012).

Además, cabe destacar que este modelo no se limita a encuadrar etapas lineales o condiciones, sino que permite hablar de la sexualidad de la persona a lo largo del ciclo vital, rescatando las significaciones de las complejas experiencias individuales influenciadas por su respectivo entorno.

1.3 Elementos que integran a la sexualidad desde la perspectiva holónica

Partiendo del modelo holónico antes descrito, la sexualidad humana se puede estudiar como un sistema. Los sistemas son conjuntos de elementos en interacción que cuando se consideran aisladamente (cada elemento independientemente de los otros), la visión que se obtiene no es tan completa como cuando se toma en cuenta la interacción de todos los elementos que lo conforman, el todo es más que la suma de sus partes (Rubio y Ortiz, 2012). Numerosos sistemas están conformados por elementos que en sí mismos tienen un alto grado de complejidad y merecen ser estudiados como sistemas en sí mismos. A este tipo de elemento, que es a su vez es un todo en sí mismo pero que es parte de un sistema, el escritor Arthur Koestler (1980, citado en Vásquez, 2015) le dio el nombre de holón.

Esta teoría tiene muchas posibilidades de ayudar a entender la complejidad de la sexualidad, ya que el concepto reclama un abordaje integral. Por esta razón el Modelo Holónico de la Sexualidad se retoma como una de las plataformas conceptuales para el desarrollo del trabajo de tesis.

Entonces, para desarrollar un modelo de la sexualidad humana será necesario identificar los diversos holones que conforman la sexualidad de la persona:

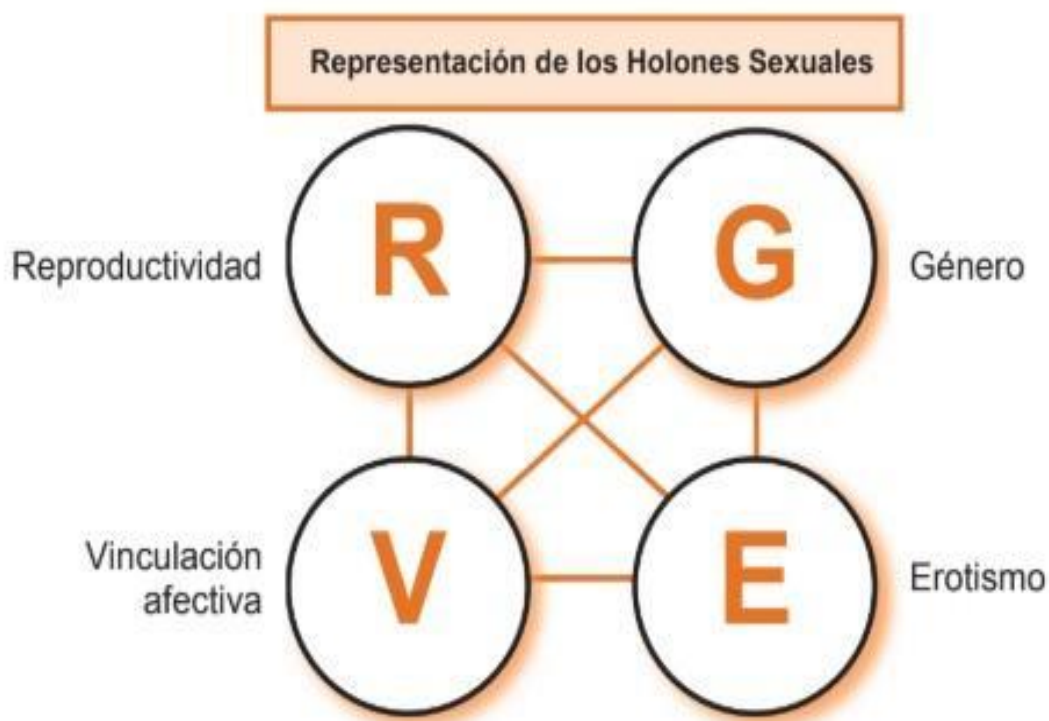


Figura 1. Representación de los Holones Sexuales (Rubio y Ortiz, 2012).

Cada holón sexual está conformado por una base corporal y un componente psicológico. La adquisición de significados sexuales durante el desarrollo está determinada por la interacción con las personas en diferentes contextos (Rubio y Ortiz, 2012). A continuación se detallará claramente en qué consiste cada uno de los holones sexuales.

1.3.1 Reproductividad

El holón de la reproductividad está relacionado con la capacidad biológica de reproducirse, característica que comparten todos los seres vivos con el fin de trascender la especie en el orden natural. Sin embargo, en los seres humanos la reproducción es compleja; no sólo es el acto biológico de fecundar y procrear sino la expresión de labores paternas. La capacidad reproductiva empieza a desarrollarse tiempo antes de que la posibilidad biológica de tener hijos/hijas esté dada.

1.3.2 Género

El holón de género es el conjunto de creencias, ideas, actitudes, valores, suposiciones, emociones, etcétera, que son parte de nuestra cosmovisión como resultado de las estructuras biológicas que nos diferencian como hombres o mujeres. Al observar las ideas que se comparten socialmente, se visualiza el nivel socio-cultural del holón de género. El holón de género es probablemente el que más rápidamente se desarrolla en la vida y funcionará como punto de referencia en el desarrollo de los otros holones sexuales. El género tiene una repercusión significativa en la construcción de la identidad, la autoimagen y el autoconcepto. En resumen, el género se refiere al concepto de identidad genérica, que es el marco de ideas y conceptos con los cuales entendemos lo que somos, lo que son los demás y lo que debemos ser según nuestro género (masculino o femenino).

1.3.3 Vinculación afectiva

Este holón se refiere a la capacidad humana de formar lazos a través de los sentimientos y significado hacia los otros, por ejemplo, las relaciones de una persona con los padres, hermanos (as), hijos (as), pareja y amigos, están fuertemente vinculados gracias a sus emociones que se vuelven muy agradables con la proximidad emocional (gozo, seguridad, satisfacción) y dolorosas con la separación (angustia, temor, miedo, inseguridad). Es necesario desarrollar la capacidad de vinculación afectiva al igual que los otros componentes, dado que de ese desarrollo dependerá la forma en que el individuo se vincule en la vida adulta, pero al igual que muchas otras experiencias en la vida, la manera como nos vinculamos está matizada por las ideas, los juicios, las actitudes, los valores y en general la visión que nuestra cultura nos transmite respecto a estas experiencias. El holón de la vinculación afectiva se conforma por las capacidades para experimentar las emociones vinculantes en conjunto con las ideas y concepciones que tenemos al respecto.

1.3.4 Erotismo

Suele entenderse y expresarse como conducta sexual o erótica. La expresión es comúnmente la respuesta sexual humana que incluye el deseo sexual, diversos cambios fisiológicos como la erección en el pene, o la lubricación en la vagina, entre otros y, finalmente, el orgasmo.

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

De modo que, la sexualidad asume múltiples voces que abarcan un espectro que va desde lo científico hasta lo cotidiano, matizadas en ocasiones por una visión folclórica, y distorsionadas por una diversidad de ideas y creencias que se llevan o no a la acción y que se experimentan como culpa o placer (Chávez, Petzelová, y Zapata, 2009). Es imprescindible acercarse a las personas, a aquellos con los que se hace la investigación para saber cómo es que significan tales conceptos, lo que permitiría comprender su mundo subjetivo y dar voz a estos interlocutores sociales (Valdez, Díaz y Pérez, 2006).

1.4 El peso de la cultura

Tomando en cuenta que en la tesis aquí presentada se expondrá un estudio de caso de una mujer mexicana universitaria, es necesario dirigir el rumbo hacia los elementos socioculturales actuales que constituyen el ser mujer. El entendimiento de la estructura de la sexualidad desde el modelo holónico, permite adecuar los diferentes aspectos para ser abordados desde la feminidad. Es así que surge la pregunta de ¿qué significa ser mujer? y para ello es necesario delimitar este

cuestionamiento a un tiempo y un espacio específico, lo cual sería visualizar qué se entiende por ser mujer en la cultura occidental desde la mitad del siglo XX, hasta finales de la segunda década del siglo XXI.

Dada esta aclaración, los holones sexuales se relacionaron con aspectos individuales que vivencian las mujeres mexicanas y que se encuentran vigentes, tales como:

- Reproductividad - Maternidad
- Género - Feminismo y estudios de género
- Vinculación afectiva - Lazos sentimentales
- Erotismo - Vivencias sexuales

La reproductividad en la mujer, como ser biológico, alude a la maternidad desde cómo vemos el rol de madre en las otras personas, hasta nuestra propia experiencia, sin embargo, más adelante se plantean las opciones emergentes del tema. En cuanto al género, tanto en el feminismo como en los estudios de género se pueden encontrar estudios que ahondan en el concepto y su trasfondo. Mientras que, cuando se habla de vinculación afectiva, ésta hace referencia a la construcción de los lazos con carga sentimental entre personas con algún tipo de vínculo. Finalmente, el erotismo se centra en la respuesta o conducta sexual, entendida como las respuestas fisiológicas de excitación en el ser humano. Ahora bien, en los apartados a continuación se explicarán a mayor detalle cada uno de los aspectos de la mujer que se relacionan con los holones de la sexualidad.

1.4.1 Maternidad

La maternidad puede ser concebida como un hecho natural y evolutivo, sin embargo, no es un “hecho natural”, sino una construcción cultural multideterminada, definida y organizada por normas que se desprenden de las necesidades de un grupo social específico y de una época delimitado de su historia. De esta manera, la maternidad, y todo aquello que se le atribuye, no son otra cosa que la interpretación de sí mismas que elaboran las sociedades en determinados momentos históricos y con particulares características culturales que tratan un fenómeno compuesto por discursos y prácticas sociales que conforman un imaginario complejo y poderoso que es, a la vez, fuente y efecto del género (Palomar, 2005; Hincapié-García y Escobar, 2017).

Badinter (1981) sostiene que la maternidad es parte constitutiva de la producción y reproducción social de la heterosexualidad. Un medio de atar de manera indefinida a los hombres y las mujeres con la obligación de prolongarse recíprocamente. Es decir, en la obligación de la heterosexualidad, tanto hombres como mujeres quedan destinados a comparecer ante el tribunal de la sexualidad. Para Rich (1977, citado en Badinter 1981), las mujeres son idealizadas con el imperativo de la maternidad, pero son descalificadas cuando no asumen dicho mandato o cuando no responden a las expectativas que culturalmente se les asigna a las madres. Las sociedades occidentales, por ejemplo, experimentan conflictos para separar la credibilidad moral de las mujeres sin remitirse a su condición de madre. Es decir, una mujer que es madre se inviste automáticamente de autoridad moral.

En suma, cumple con la misión esencial de perpetuar la especie humana, también con la importante función social de integrar al grupo familiar, de convertirlo en la célula en la cual se fundamenta la sociedad y en donde surgen los primeros lazos de control social. Por esto se puede afirmar que la maternidad satisface una función social básica e indispensable (Kurczyn, 2016), además de tener la

responsabilidad y obligación de perdurar el género; la madre se vuelve directriz, estipulando, vigilando, enseñando, enjuiciando y castigando a quienes cometen faltas de género que vayan en contra de la reproducción de comportamientos determinados por el sistema social, del *deber ser* según el sexo biológico de la persona, sin embargo autores como Soria (2006), mencionan que entender la crianza como un proceso de aprendizaje posibilita la transformación de las conductas masculinas y femeninas entendidas como construcción social, denominándolas como *roles de género*. Con lo anterior se desnaturaliza las actividades según el sexo y permite la libre elección y negociación de las prácticas culturales.

Asimismo, el vínculo materno es básico en el desarrollo de los menores, satisfaciendo las necesidades biológicas, psicológicas y sociales; la influencia que tiene en el desarrollo y la salud mental de la progenitora es un factor desencadenante de rasgos similares en el bebé; así, el niño o en su caso la niña, quien posiblemente se convertirá en mamá, podrá llevar a cabo esta influencia y aprendizaje de su propia figura materna, por lo cual resulta evidente la relación madre-hijo(a) establecida en la infancia (Villa, 1994, citado en Robles, Oudhof y Mercado, 2015).

La etapa de la maternidad que vivimos en el umbral del siglo XXI es en la que esta práctica presenta una tensión muy aguda entre el polo privado y el polo público en el debate general sobre la maternidad, y en el cual el movimiento y las teorías feministas han participado activamente. A partir del trabajo de Simone de Beauvoir (1949), las feministas teóricas afirmaron que la maternidad era la fuente de la devaluación de la mujer y un lastre para su trascendencia. La personalidad y la subjetividad necesitaban ir más allá, o al menos simultáneamente, que la atención al hogar y que el ejercicio de la maternidad, teniendo un proceso reflexivo consciente que permita entender los motivos y causas que llevan a una mujer a tomar la libre decisión de tener hijos, en resumen, la maternidad es una opción personal (Palomar, 2005).

La historia de las mujeres situó de una manera distinta a la maternidad, poniendo en el centro la experiencia de las madres, ligada al estatus social de la maternidad e inscrita en el cuerpo de las mujeres. Con nuevos métodos, como la historia oral o las historias de vida, se inicia la reconstrucción de la experiencia de las mujeres-madres, trabajando una concepción de la memoria como una estructura conformada tanto por el contexto social como por las trayectorias individuales y por la oposición entre el pasado y el presente (Thébaud, 2005, citado en Palomar, 2005). Lo importante de todos estos trabajos es que presentan a la maternidad como una práctica en movimiento cuya fenomenología y cuyo sentido se modifican conforme el contexto se va transformando. Las madres tienen una historia y, por lo tanto, la maternidad ya no puede verse como un hecho natural, atemporal y universal, sino como una parte de la cultura en evolución continua.

Aunado a lo anterior se toma como ejemplo la transición de la maternidad con datos estadísticos en relación con factores como la política, fecundidad, escolaridad y familia en México, que influyen en el desarrollo personal de la mujer. La dinámica demográfica en México ha sido de alguna manera dirigida por las leyes generales de población que han existido en el país, que son la ley de 1936, la de 1947 y la de 1974 que sigue vigente a la fecha. Un análisis de la aplicación de la Ley General de Población a lo largo de 35 años (1974-2009) arroja como dato que la tasa global de fecundidad tuvo una variación considerable durante ese periodo. El número de hijos por mujer pasó de un poco más de 6 hijos a un promedio de 2.08 en el lapso de 35 años. En lo que respecta a la tasa de fecundidad por edad, el grupo de mujeres de 35 a 39 años tuvo en 1974 doscientos hijos por cada mil mujeres y en 2009 no llegó a cincuenta hijos por cada mil mujeres (Romo y Sánchez, 2009).

Otro dato numérico interesante es el que arroja el Censo de Población y Vivienda 2010 que muestra el promedio de hijos nacidos vivos de las mujeres de 15 a 49 años por nivel de escolaridad. Las mujeres que incrementan su nivel educativo, tienen menor promedio de hijos y las mujeres sin escolaridad presentan el promedio de hijos más alto. Las mujeres que estudiaron nivel medio superior y superior tienen

en promedio 1.1 hijos; las mujeres que cursaron el nivel secundario tienen en promedio 1.6 hijos; las mujeres que asistieron al nivel primario, tienen en promedio 2.8 hijos, mientras que las mujeres sin escolaridad tienen 3.5 hijos en promedio (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2013; citado en Rodríguez, Flores y Couturier, 2014).

La Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) analizó también el descenso de la fecundidad en 17 países, Arriagada (2004) señala que la caída de la fecundidad es mayor en zonas urbanas que en las rurales y la fecundidad es mayor en los sectores socioeconómicos más bajos que en los más altos. También señala que en América Latina han surgido nuevas configuraciones familiares propias de la modernidad, como parejas sin hijos. El análisis de la CEPAL elaboró una tipología que se refiere a las diversas etapas por las que transitan los hogares de tipo familiar. De las cinco etapas, una se forma por las parejas jóvenes sin hijos, en la cual la mujer tiene menos de cuarenta años; el estudio realizado en quince países, arroja porcentajes del 2.1 al 6.8%. El porcentaje de ese tipo de familias que tiene México es de 3.8%.

En México, Calderas y Vaca (2010) estudiaron el tema de las parejas sin hijos, como un nuevo estilo de vida en la posmodernidad y plantean como principales motivos de las parejas para postergar la decisión de tener hijos el darle prioridad a la economía, al trabajo y a la satisfacción de necesidades personales.

La percepción que se tiene de la maternidad depende de cuestiones como la autonomía que la sociedad le concede a las mujeres, el poder médico y político asociados a la raza, la clase y la orientación sexual. Con lo anterior podemos reflexionar cómo la toma de decisiones de las mujeres sobre la elección del rol materno, entendido como una práctica simbólica social han modificado instituciones como la familia y las relaciones interpersonales; éste último se retomará en la tesis con mayor detenimiento más adelante.

1.4.2 Feminismo y estudios de género

Ahora bien, el salto que dio la oportunidad de comprender a la mujer más allá de aspectos biológicos, orgánicos y culturales, fueron los movimientos filosóficos de mitad y finales del siglo XX. La filosofía existencialista, por su concepción del ser humano como existente, responsable de su libertad y dador de sentido (Corchado, 2012), constituye un marco propicio para una teoría de la emancipación de las mujeres, siendo Simone de Beauvoir⁵ una de las principales representantes y fundadora del feminismo⁶ contemporáneo.

“No se nace mujer, se llega a serlo. Ningún destino biológico define la figura que reviste en el seno de la sociedad la hembra humana; es el conjunto de la sociedad el que elabora ese producto intermedio entre el macho y el castrado que se califica de femenino” Beauvoir (1949, p. 109).

Este fragmento de la obra *El segundo sexo*, establece un nuevo paradigma que desmonta con la idea de desigualdad entre géneros; señala que las desigualdades se vuelven un concepto instaurado en la práctica social, construido por la cultura delimitando identidades sociales (López, 2009). Beauvoir (1949) postula que lo femenino no es una esencia, *el eterno femenino* es un mito masculino. La femineidad es un constructo socio-cultural: las sociedades se estructuran según sistemas de sexo/género.

⁵ París, 1908 -1986. Escritora, profesora y filósofa francesa defensora de los derechos humanos y feministas.

⁶ El feminismo es un movimiento social con la búsqueda y lucha por el reconocimiento de las mujeres como sujetos humanos, sujetos de derechos con oportunidades vitales, permitiendo el nacimiento de las teorías políticas de la Modernidad, ya que dota de ciudadanía y de una cultura de la vindicación. Valcárcel (2012) define el feminismo como un internacionalismo, como una mirada global sobre la libertad del mundo.

El núcleo de los postulados existenciales de Simone de Beauvoir, se retomó en el movimiento feminista de los años setenta⁷, dando como resultado el surgimiento de los estudios de género. Un grupo de mujeres dentro de la comunidad académica acordaron que el concepto de género era la mejor opción para indicar que las diferencias (derechos políticos y sociales) entre las mujeres y los hombres estaban genealógica y jerárquicamente establecidas con la finalidad de que las mujeres no tuviesen acceso al poder, al poder de decir yo quiero, yo siento, yo opino, y que esa opinión tuviese un reconocimiento social. De modo que hicieron una distinción muy clara entre lo que era biológico (sexo) y lo que era cultural (género), es decir, son el producto de percepciones construidas en forma cultural, a partir de una serie de referentes simbólicos (González, 2011 y Serret, 2008).

Por su parte, Serret (2006) explica que lo que llamamos género no solamente representa en el nivel imaginario una de las etiquetas a las que aludimos, sino que implica el rasgo del complejo identitario que hasta ahora sigue siendo decisivo para dar color y volumen a todos los demás rasgos que integran este conjunto. Cuando el género se inscribe en las identidades ordena prácticamente todas las demás piezas que pueden modificar la percepción social y la autoimagen de la persona.

Desde lo psicológico, el género es una categoría que está íntimamente ligada en el desarrollo infantil. En ella se articulan tres instancias básicas:

1. La asignación (rotulación/atribución) del género, la cual se realiza en el momento en el que nace el bebé, a partir de la apariencia externa de sus genitales.
2. La identidad de género, que se establece más o menos a la misma edad en que el infante adquiere el lenguaje (entre los dos y tres años) y es anterior a un conocimiento de la diferencia anatómica entre los sexos.

⁷ Surgirá la llamada segunda ola del feminismo en EE.UU. y Europa, la cual estará marcada por la lectura de *El segundo sexo*. En esta etapa se planteará una transformación social de las relaciones, no sólo se pedía conseguir la igualdad con la ampliación de derechos civiles como el voto, sino que se exigía ir más allá y cambiar la estructura social (Gamba, 2008).

3. El papel (el rol) de género, que se forma con el conjunto de normas y percepciones que dictan la sociedad y la cultura sobre el comportamiento femenino o masculino (Lamas, 1986/1996, citado en González, 2011).

Hasta aquí, se rinde cuenta de la importancia que la cultura tiene en la autoimagen de las personas influenciado por su contexto. Siendo el género un punto de inflexión que determina y delimita el desarrollo de la persona que se concibe como mujer, sin embargo, es de suma importancia no perder de vista que antes de ser mujer (esencia), es persona (existencia) (Sartre, 1998).

En México a mediados del siglo XIX, comienzos del siglo XX durante el periodo Porfirista, la idea sobre la feminidad se encontraban en los estereotipos que manejan los grupos intelectuales, siendo el *eterno femenino* y *la debilidad de la mujer*, fundamentos que constituían el *deber femenino* de la época y que permeaban en las formas de comportarse de las personas, así como el complejo de las relaciones sociales en distintos sectores sociales y espacios de interacción; la mujer estaba restringida por lo biológico, restringiéndolas a prácticas privadas como dar satisfacción sexual al hombre, procreación, sus tareas domésticas, educar a los hijos y ser las guardianas de la moral familiar y social (Saloma, 2000); no obstante, aunque su presencia ha sido poco reconocida, su participación ha sido constante y activa en la vida social, política y económica del país, ya que desde momentos históricos como la independencia y la revolución, pudiera percibirse como una excelente y útil compañera del hombre, sin embargo, hoy en día algunas de ellas, debido a diversos cambios sociales, económicos y culturales, paralelos al paso de las generaciones, han decidido caminar solas hacia sus propios proyectos.

Otro aspecto importante en el desarrollo de la mujer mexicana es el logro de su inclusión en espacios que por mucho tiempo sólo estaban destinados para hombres, tales como la universidad y algunos lugares en la administración pública. La participación femenina en la educación superior, pasó de un 17% en 1970 a un 50% en 2011 (Zabludowsky Kuper, 2014, citado en Rentería, 2017); sin embargo

autores como Robles y Arenas (2014, citados en Mingo, 2016), ilustraron que aún en la actualidad, en instituciones universitarias se tiene un conjunto de creencias y sentido sobre la imagen de la mujer, como ser inferior intelectual, reproduciendo el sistema patriarcal de siglos pasados. Aplicaron una encuesta a ciento cincuenta estudiantes varones, en seis licenciaturas que se imparten en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, donde el 95% dijo estar de acuerdo con la afirmación “Las mujeres son menos inteligentes que los hombres”, mientras que 94% de las ciento cincuenta mujeres encuestadas negaron rotundamente la afirmación.

La necesidad actual que se tiene en la sociedad por la búsqueda de la igualdad y equidad de oportunidades radica en tener una idea distinta acerca de lo que implica vivirse como mujer, que si bien tiene su origen durante el proceso de socialización en la familia, toma fuerza en el trayecto universitario y el posterior ingreso al mercado laboral, ya que un mayor nivel educativo permite analizar y cuestionar las normas y valores hegemónicos socioculturales (García, 2008, citado en Moncada y González, 2017). Rentería (2017) realizó un estudio donde analizó cómo este camino compuesto por el ingreso a la universidad, la formación profesional y la trayectoria laboral, posibilita la construcción de mujeres que se configuran a través y desde la profesión como sujetos con posibilidades de individuación y desarrollo que las aleja de los referentes maternos y domésticos de la identidad femenina. Según los resultados del estudio realizado, la experiencia de la universidad les permitió a las profesionistas pensarse y vivirse como mujeres autónomas, autosuficientes y capaces; en lo que respecta a lo laboral, se trata de mujeres que configuran su identidad femenina desde el poder que desempeñan en y desde su ejercicio profesional además de que pueden ayudar a los demás, sin sacrificarse a sí mismas.

El compromiso de las mujeres con la sociedad en diferentes esferas como académica, laboral, familiar, etcétera, refleja y transmite la voluntad de ser reconocidas como individuos responsables de su propias vidas, convirtiéndose en elemento principal del cambio en la dinámica y prácticas culturales al modificar la

perspectiva acerca de las premisas tradicionales (Lipovetsky, 2012, citado en Rentería, 2017; Moncada y González, 2017).

1.4.3 Lazos sentimentales

La relación de pareja es uno de los lazos afectivos más importantes en la vida del ser humano ya que le permite vincularse a profundidad, además de satisfacer necesidades primordiales tales como seguridad, pertenencia, confianza, intimidad y sexualidad; además de que establece y da pauta al desarrollo y evolución de la subsiguiente generación (Torres, Cortés y Heredia, 2017). Es por ello que se le brindará especial encuadre a este tipo de vinculación y sus variantes en la etapa de la juventud ya que es, para fines de la presente tesis, conveniente.

A partir de este punto se destacarán algunos conceptos y factores que intervienen en las relaciones de pareja de las y los jóvenes, lo cual influye en el entendimiento de las dinámicas de las relaciones que se construyen. A estos factores, es deber añadir el contexto donde se desarrollan sus relaciones afectivas, el cual se trata de un contexto complejo, desigual y heterogéneo dentro de un México con zonas urbanas y rurales, con ámbitos socioeconómicos desiguales entre sí y con características propias de sociedades tradicionales, modernas y posmodernas⁸, sin olvidar el papel de los medios de comunicación y la tecnología que han contribuido a acelerar la transformación de las relaciones interpersonales en gran parte de las sociedades del planeta (Rojas-Solís y Flores, 2013).

⁸ A partir de la década de los sesenta se producen una serie de cambios culturales tecno-económicos e ideológicos que afectan de manera desigual a las sociedades económicamente avanzadas. A este nuevo período se le conoce como posmodernidad por suceder a la modernidad. Se alude también a una gran crisis de la humanidad preparada por una serie de hechos, tales como las guerras mundiales, provocada por la globalización e impulsada por la tecnología, por el capital internacional, por la redistribución del trabajo postindustrial, pero también de la crisis de valores y de misión en las metrópolis hegemónicas. Para algunos analistas el cambio ideológico y de mentalidad que se está produciendo, se está abriendo paso de la sociedad industrial de la modernidad a la sociedad postindustrial de la posmodernidad, es decir, se ha pasado de una sociedad industrial a una sociedad de servicios (Betrán y Betrán, 1995; Volek, 1996).

La consolidación de una relación de pareja surge en la adolescencia y continúa en la adultez emergente donde la búsqueda de estabilidad y compromiso se vuelven factores sustanciales para reafirmar la propia identidad, desarrollando responsabilidades y capacidad de apreciar a otro, brindando importancia a la intimidad, recreación, o compañía. Esa relación más seria y estable se suele vincular con mayor edad y un contexto de apoyo y seguridad, pero también con la posibilidad de un mayor número de conflictos, comportamientos agresivos y dinámicas relacionales basadas en el dominio (Contreras, Guzmán, Alfaro y Jiménez, 2011; Sánchez, Ortega, Ortega y Viejo, 2008).

Acerca del amor romántico o amor de pareja, Singer (1999, citado en Villanueva, Ramírez y Arismendi, 2019) señala que la idealización de éste se gesta históricamente, de modo que se construyen imágenes o ideas que forman parte de la subjetividad de las personas, es decir, son éstas quienes fabrican ideales imaginarios de la persona a la que aman. Estos imaginarios contienen a su vez significados, que revelan las estructuras simbólicas de una sociedad determinada, y que al mismo tiempo se conjugan con los discursos, ideas, percepciones, etcétera. Finalmente, lo valioso radica en rescatar la experiencia de cómo la persona vive el sentimiento y el significado que se le otorga al amor.

Debido a numerosos cambios que ha experimentado la sociedad posmoderna, para muchos jóvenes el término noviazgo podría carecer de sentido y el concepto tradicional podría parecer irrelevante inclinándose a favor de relaciones casuales, carentes de sentimientos, de intimidad o compromiso (Giordano, Longmore y Manning, 2006; Glass, Fredland, Campbell, Yonas, Sharps y Kub, 2003, citados en Rojas-Solís y Flores, 2013), facilitando con ello que el noviazgo haya dejado de ser el único contexto donde antaño se iniciaba o mantenía la actividad sexual. En el caso de México la actividad sexual tendía a iniciarse en el matrimonio y no el noviazgo, situación que duró hasta que el proceso de secularización que buscaba separar la sexualidad de la reproducción se afianzó a partir de la segunda mitad del siglo

pasado, concretamente entre la década de los sesenta y setenta (Furman y Shaffer, 2011, Rocha, 1996; citados en Rojas-Solís y Flores, 2013).

Transformaciones sociales basadas en una serie de cambios que han estado ocurriendo a nivel económico, demográfico, social y cultural, han conducido a una flexibilización en la estructuración rígida de los roles dentro de las relaciones de pareja, dando como resultado un proceso de redefinición y negociación de los mismos. Ese contexto de numerosos cambios también ha influido en la formación, vivencia o disolución de las relaciones de pareja de la juventud mexicana. Variables como la edad, las creencias religiosas de los miembros de la pareja, la mayor o menor urbanización donde se resida, o la mayor o menor tradición o modernidad que enmarque al noviazgo, hacen que lo que se entiende hoy por vínculo difiera de lo que se concebía hace tan sólo algunas décadas, e incluso años, en México (Esteinou, 2009; Rojas-Solís y Flores, 2013).

Otra de las variables a las cuales resulta inevitable recurrir es la de género. En algunas investigaciones se ha observado que las mujeres toman más en cuenta cuestiones como la forma en que son tratadas y otros factores emocionales, en tanto que los hombres priorizan el atractivo físico además de los aspectos comunicacionales, pareciendo factores claves para el inicio y mantenimiento de una relación amorosa (Bustos, 2009; Valladares y Crisanty, 2002). Asimismo existen diversificaciones para describir el tipo de vinculación, que también pueden depender de cuestiones de género, por ejemplo las chicas suelen nombrar la relación como “ser novios”; mientras los chicos, hablan de “ser amigos”, o “andar juntos” (Villaseñor-Farías, 2005).

Guevara (2001, citado en Rojas-Solís y Flores, 2013), realizó un estudio orientado a jóvenes mexicanos cuyo nacimiento coincidió con el auge de las políticas regulatorias de la fecundidad. En su investigación encontró que la formación y mantenimiento de la relación de pareja se ha convertido en un proyecto común, caracterizado por autonomía y libertad, el cual está abierto a negociaciones que

dependen de valores como el respeto, la reciprocidad, la confianza y la comunicación y no tanto de un pacto vitalicio. Esto representa la posibilidad de separar la sexualidad erótica de la reproductiva, fortaleciendo así la autonomía de los individuos sobre asuntos que antes eran propiedad de la Iglesia o el Estado.

Se emplean diversos términos para describir relaciones informales con carga afectivo-sexual que ocurren de manera espontánea y no planeada, llamados “frees” o “amigovios”, así como otros vínculos a los que se le puede denominar “salir”, “andar”, “novios formales”, “de forajido” (sin permiso), “de manitas calientes” (sin caricias íntimas o relaciones sexuales), “amantes”, “calientes” (con caricias íntimas y/o relaciones sexuales), determinados por sentimientos menos intensos, como la simpatía, lo que posibilita vínculos sin deseo de exclusividad o compromiso, donde se evita el término de “novios” quizá para alejarse de connotaciones de formalidad, estabilidad, compromiso u obsolescencia (Vizzuetth, García y Guzmán, 2010; Villaseñor-Farías, 2005, citados en Rojas-Solís y Flores, 2013).

La concepción y práctica de las relaciones dependen de múltiples variables y factores socioculturales, que determinan el sentido y significado, concretamente por los valores e intereses de la persona velando sus necesidades presentes; para ejemplificar Garay, Díaz-Loving, Frías, Limón, Lozano, Rocha y Zacarías (2009), realizaron un estudio a universitarios y universitarias de entre 18 a 25 años de edad de la Ciudad de México, con la finalidad de conocer los intereses más frecuentes de dicha población. Los resultados arrojaron que las jóvenes universitarias toman mayor importancia a la familia, viajar, su carrera profesional, actividades recreativas, finalizando con las relaciones interpersonales, empezando por las amistades, conocer personas, casarse y tener novio(a).

Con lo anterior, se puede observar que las relaciones sentimentales entre los y las jóvenes difieren de los dogmas tradicionales donde el fin principal era establecer una familia; resaltan los intereses individuales como parte de un desarrollo y exploración de las potencialidades que pueda tener la persona siendo autónoma en

la decisión, significado e intención que se vinculan con el otro. Las relaciones interpersonales actualmente ya no finalizan en un compromiso social sino en un compromiso consigo mismo(a).

1.4.4 Vivencias sexuales

Uno de los temas más discutidos y controversiales⁹ en la comunidad científica, la literatura, poesía por mencionar algunas esferas, es el ¿cómo las mujeres tienen sus vivencias sexuales eróticas?, ¿cómo lo comunican?, ¿es el género realmente importante en la manifestación y compartir del deseo sexual de la persona? Estos y un sinnúmero de cuestionamientos se relacionan con la sexualidad, pero para puntualizar en el tema, habrá de comprenderse el concepto de erotismo, ¿qué es el erotismo y qué aspectos influyen en él?

El erotismo consiste en la exaltación o inhibición de los impulsos libidinales¹⁰. Tiene como base el ansia o excitación libidinal puesta de manifiesto en el sistema nervioso, en las membranas mucosas, en la piel y en diversos órganos. El erotismo tiene como espacio al cuerpo vivido, y consiste en acciones y experiencias físicas, intelectuales y emocionales, subjetivas y simbólicas, así como formas de percibir y de sentir, tales como la excitación, la necesidad, y el deseo, que pueden conducir o significar por sí mismas goce, alegría, dolor, agresión, horror y, finalmente, pueden generar placer, frustración, o malestar de manera directa o indirecta (Lagarde, 2005). Kinsey (1948; citado en Lagarde, 2005) definió al comportamiento sexual erótico como el comportamiento que conduce al orgasmo, con cuatro salidas principales: masturbación, sueños sexuales, caricias y coito.

⁹ Un ejemplo fue en 1953 tras la publicación del informe *Conducta sexual de la mujer*, significó para Alfred C. Kinsey y su grupo y de colaboradores el retiro del financiamiento de futuras investigaciones por parte del Consejo Nacional de Investigación, financiado en ese entonces por la Fundación Rockefeller en 1954 (Saavedra, 2006).

¹⁰ Se circunscribe lo erótico y el erotismo a la libido y a la libidinal. La designación es más acertada, que la más generalizada de sexual (energía sexual, atracción sexual, prácticas sexuales, etcétera), ya que el contenido libidinal permite delimitar el campo específico erótico que es parte de la sexualidad, pero no la agota. Es necesario diferenciar lo sexual erótico delimitado por lo libidinal, del resto de la sexualidad (Lagarde, 2005).

Bataille (1971) afirma que sólo los seres humanos han hecho de la actividad sexual una actividad erótica, y que la diferencia entre el erotismo y la actividad sexual simple es una búsqueda psicológica independiente del fin natural dado en la reproducción. Además, describe la posibilidad de hacer de la vida sexual un acontecer erótico, que no corresponda a un fin biológico, sino hacer de la desnudez una apertura hacia un momento donde sale fuera de sí, al encuentro de lo desconocido en la posibilidad de la carne. La persona se pierde en la exaltación del deseo que no muere, al contrario se renueva arrojando a los amantes a nuevos encuentros furtivos, donde la continuidad se hace presente por medio de la embriaguez del cuerpo (Pérez y Miryam, 2015).

En relación con la sexualidad erótica, Greer (1985, citado en Lagarde, 2005) considera que el sexo es realmente una idea mágica, sugestiva y altamente indefinible. Incluye género, erotismo, genitalidad, misterio, lujuria, fecundidad, virilidad, estremecimiento, neurología, psicopatología, higiene, pornografía y pecado, suspendido todo ello en experiencias reales por medio de la vida sexual.

El cuerpo se vuelve vehículo del erotismo y al expresar lo anterior se cumple su finalidad que es producir satisfacción y placer a la persona. Como menciona Cerón (2016), para poder indagar con mayor profundidad el significado del placer, es relevante tomar la experiencia de las personas vinculadas a las sensaciones y percepciones que nos pueda comunicar el cuerpo; al explorar con mayor detenimiento nos permitiría apreciar la sexualidad heteronormativa instaurada por la cultura y contexto, dando la oportunidad de aceptar los lineamientos o reestructurar el significado del concepto según los intereses y la subjetividad de la persona, sin embargo, temas sobre el placer como el erotismo no han sido considerados objetos de estudio clásico, sino temas de reflexión y motivos de lucha política, desde el feminismo y la salud sexual, para reconocerlos como parte de los derechos sexuales.

Este inicio de la vida sexual no sólo es cada vez más temprano, como ya había sido advertido hace más de diez años en muestras de adolescentes mexicanos

(Fleiz, Villatoro, Medina, Alcántar, Navarro y Blanco, 1999; citados en Rojas y Flores, 2013), sino que a veces se presenta a la par de conductas sexuales de riesgo conforme aumenta la edad.

Sin embargo, parece que la concepción de las relaciones amorosas se comienza a perfilar con el mismo sentido de cualquier producto comercial: obtención rápida, consumo inmediato y satisfacción instantánea confundiendo a veces contextos, relaciones y objetivos. Curiosamente los jóvenes visualizan los aspectos eróticos dentro de relaciones informales mientras que la formalidad del noviazgo se caracterizaría por respeto, amor, comprensión y honestidad (Rojas-Solís y Flores, 2013).

Abordar el placer y el erotismo desde la experiencia y discurso de las personas es de suma importancia y valor, ya que permite explorar y ahondar problemáticas sociales vinculadas con el cambio social, la construcción de identidades, subjetividades, normativas institucionales y las relaciones inter e intra personales a partir del género, y nociones complejas en significaciones. Hablar del placer nos remonta a un espacio donde convergen discursos sobre los cuerpos, la belleza, la moral, los derechos humanos, las políticas públicas, entre otros; esto favorece la investigación del cruce de las personas y las tensiones entre las normas sociales, las prácticas individuales, las creencias étnicas, religión, emociones y sensaciones que se viven cada día (Cerón, 2016). El libre ejercicio y conocimiento de la sexualidad, del cuerpo y la experimentación y significado del placer están íntimamente ligadas a la autonomía de las mujeres y en consecuencia a los papeles relaciones que juegan dentro de la sociedad.

En México, la sexualidad y la virginidad se encuentran fuertemente cargadas de significaciones morales y religiosas que difieren de acuerdo al género pero son complementarias entre sí, y que han sido construidas durante largo tiempo. El choque entre dos culturas durante la época colonial ha dado a la sexualidad y a las premisas de género características especiales, provenientes de creencias, mitos y

prácticas tanto europeas como indígenas que se han combinado para formar ciertas configuraciones culturales. Así, se han construido identidades con base en las diferencias biológicas, combinadas con significaciones y preceptos sociales y culturales (Amuchástegui, 1996).

Autores como Navarro-Corona, Rocha, Tena, Cruz del Castillo, Herrera, y Castañeda (2016), mencionan en un estudio realizado a dieciocho mujeres, mayores de edad pertenecientes a la Ciudad de México y al Estado de México que la masturbación, los juegos sexuales y todas las interacciones previas (exploración de las zonas erógenas como la piel), aún no son considerados por las participantes como parte de la vida sexual. Es decir, no se viven y aprecian como personas sexuadas y con el derecho de sentir placer a través de su erotismo, quitando la posibilidad de conocer su cuerpo, explorar y reconocer sus sensaciones, llegando a considerar que su sexualidad aparece a partir de un acto sexual-coital, privilegiando y exaltando “la primera vez”, experiencia que enmarca un antes y un después.

Relacionado con lo anterior, Amuchástegui (1996) realizó una investigación para conocer las significaciones sociales y culturales acerca de la sexualidad (especialmente la virginidad e iniciación sexual) entre once mujeres y doce hombres jóvenes de tres regiones de México: una comunidad indígena (zapoteca), una comunidad rural del centro del país y una comunidad urbana del centro de la Ciudad de México. Las significaciones de los modelos normativos de sexualidad (estructuras, códigos y normas culturales) entre los entrevistados de las tres localidades resultaron sorprendentemente homogéneas. El hallazgo predominante reside en el entrelazamiento de discursos provenientes de la moral católica con aquellos originados por el saber especializado o la comercialización del erotismo. Se encontró, además, una convivencia de diversas significaciones cuyo grado de contradicción o consonancia con formas de pensamiento tradicionales o modernas variaba en función del contacto del sujeto con la cultura urbana y la educación formal.

En otro estudio realizado por Cruz del Castillo, Romero, y Gil-Bernal (2013) donde participaron cuatrocientas dos mujeres entre 17 y 35 años de edad, con una orientación sexual mayormente heterosexual (93%) y una minoría homosexual (3.5%) y bisexual (3.2%) de la Ciudad de México, reportaron que la mayor parte de las mujeres comienzan a involucrarse en actividades eróticas a partir de la proximidad (besos, caricias, etcétera) en sus relaciones interpersonales, como noviazgo y amigos (as), para después incursionar en la exploración de su autoerotismo (masturbación) y finalmente involucrarse en una relación sexual con una persona. Es decir, primeramente interactúan con otros(as), después despierta un interés hacia conocer su propio cuerpo y finalmente llevan a cabo el acto coital.

Al desglosar y ejemplificar cada elemento holónico y aspectos individuales, constituyéndose como un todo que conforma a la mujer, partiendo del reconocimiento de la persona como ser sexuado, se divisa la autonomía, libertad y responsabilidad del propio existir. Ahora la mujer se gobierna y decide para ella y para los demás, permitiendo el desarrollo personal y colectivo, siendo el concepto de *empoderamiento* la forma de ejercerlo.

1.5 Empoderamiento de la mujer

La utilización del término *empoderamiento* en los estudios socio-económicos puede considerarse, relativamente reciente¹¹. Durston (2000) ofrece un resumen de sus diferentes definiciones al señalar que es el proceso por el cual la autoridad y la habilidad se ganan, se desarrollan, se toman o se facilitan.

¹¹ García (2009; citado en Aguayo y Lamelas, 2012) lo identifica como un término acuñado en una de las Conferencias Mundiales sobre la Mujer en Beijing (1995). No obstante, coincidiendo con otros autores, sitúa los orígenes de este concepto en los movimientos de los años 1960 a favor de los derechos de personas excluidas y marginadas. Asimismo, León (2001) señala como procedencia del término a los inicios de los años ochenta, donde se llevaban a cabo talleres sobre el empoderamiento en el Asia del Sur, al principio diseñados para los pobres en general y posteriormente para las mujeres.

El rasgo más sobresaliente del término empoderamiento es la palabra *poder*, ya que su uso da pauta a hablar sobre las relaciones de poder o del poder como relación social. León (2001) afirma que, de acuerdo con varios teóricos, existen por lo menos dos principales nociones de poder. Uno, el llamado poder suma-cero, es aquél en que el aumento de poder de una persona o grupo implica la pérdida de poder de la otra persona o grupo. Es un poder *sobre*, (dominador, controlador, impositor sobre otros); es el poder más común. El segundo tipo es el poder suma-positivo, se denomina así debido a que el poder que tenga una persona o un grupo, incrementa el poder total. Se trata de un poder generativo y productivo que permite compartir el poder y favorece el apoyo mutuo. Éste es poder *para* (solidaridad hacia el cambio), *con* (denota alianzas), y *desde dentro* (capacidad de transformar la conciencia propia y reinterpretar la realidad que se vive). Esta noción de poder se ubica en el núcleo del concepto de empoderamiento.

Una importante apreciación es la que establece que el empoderamiento posee tres vertientes: *personal*, como desarrollo del sentido del yo, de la confianza y la capacidad individual; *de las relaciones próximas*, como capacidad de negociar e influir en la naturaleza de las relaciones y las decisiones y finalmente, *colectiva* como participación en las estructuras políticas y acción colectiva basada en la cooperación (Eizaguirre y Zabala, 2006).

Sin embargo, el empoderamiento por sí solo, puede llegar a ser una simple ilusión si no está conectado con el contexto y se relaciona con acciones colectivas dentro de un medio político. Asimismo, el empoderamiento es diferente para cada individuo o grupo según su vida, contexto e historia (León, 2001).

Así pues, hablar de empoderamiento femenino hace referencia a la transformación de roles y patrones de conducta socialmente impuestos con el fin de lograr el bienestar de la mujer en los niveles psicológico, físico, económico, social, emocional, etcétera, y extender el campo de acción a las estructuras y fuentes de poder pertinentes para cuestionar las relaciones desiguales que se dan en las

mismas y así poder generar espacios en los que se promueva una educación con perspectiva de género y de esta manera disminuir la carga social que pesa sobre hombres y mujeres (Félix, 2012).

A partir de las bases teórico-conceptuales expuestas anteriormente, se entiende a la mujer como un ser integral, donde el autoconocimiento de los holones de la sexualidad, además de la consciencia del poder como forma de expresar la voluntad (empoderamiento) se relacionan de manera bidireccional, contribuyendo al desarrollo de una identidad personal (autoimagen), teniendo como característica ser un proceso dinámico y dialéctico, con tendencia a la actualización para el bienestar y satisfacción de la persona, siendo el contexto un elemento primordial, sin embargo, el mayor empeño se centra en el trabajo intrapersonal y subjetivo vinculado con la percepción que tenga de sí mismo.

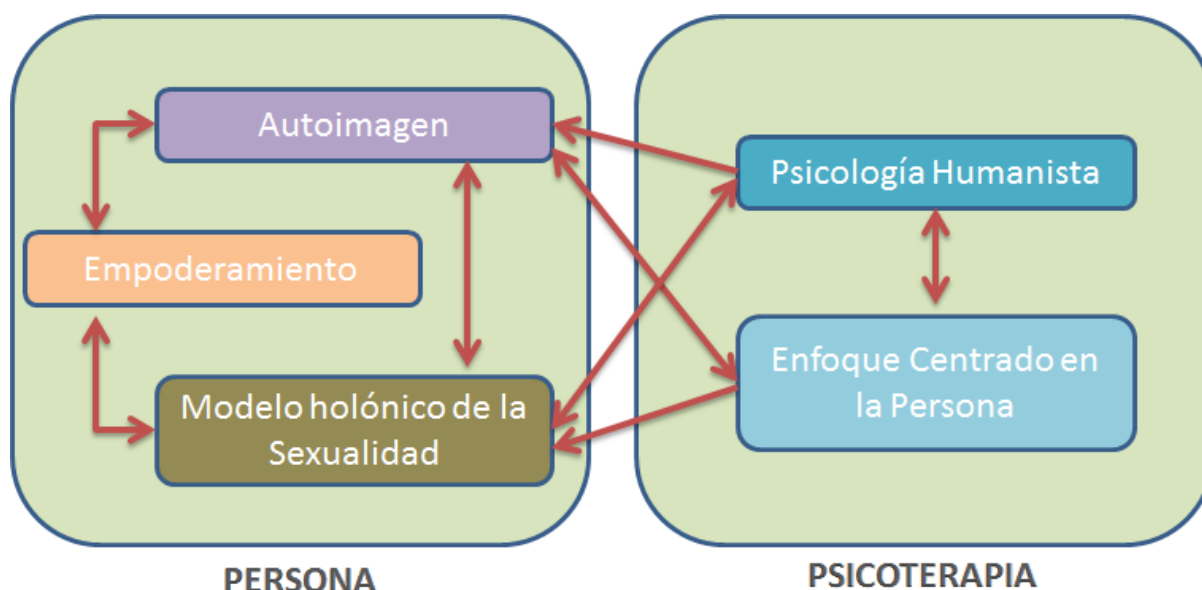


Figura 2. Convergencia de conceptos. Elaboración propia.

Un proceso psicoterapéutico puede apoyar al desarrollo de construcción de la autoimagen, siendo el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) un excelente medio para identificar las particularidades de la persona que conforman la totalidad, ya que los fundamentos de la psicología humanista abogan por un abordaje holístico de la

persona. Para ello, la sexualidad vista de manera holónica lograría un íntegro autoanálisis y por lo tanto un posible empoderamiento como impulso de la persona y sus potencialidades. En el siguiente capítulo se abordará con mayor detenimiento la historia y las bases epistemológicas que conforman a la psicología humanista, siendo como marco de referencia de la presente tesis el ECP. Se explicarán los conceptos elementales y su desarrollo en México, que promueven una mayor independencia, integración, desarrollo y armonía de la persona orientada a la transformación.

2. LA PSICOLOGÍA HUMANISTA: UNA ALTERNATIVA PARA LA COMPRENSIÓN Y ANÁLISIS PERSONAL

La curiosa paradoja es que cuando me acepto tal como soy, entonces, puedo cambiar.

Carl R. Rogers, 1975.

La Psicología Humanista desde su nacimiento oficial en los Estados Unidos de América en el año de 1962, representó una revolución de cultura y paradigma, en un contexto¹² donde se gestionaban cambios significativos en la estructura de la civilización occidental (políticos, económicos, sociales e ideológicos); se cuestionaba de todo lo existente, de la historia, el rumbo que debía tomar la humanidad y sus posibles soluciones después de los acontecimiento mundiales que permearon una actitud sin sentido y una tecnificada en la población, imperando modelos ideológicos que concebían al ser humano como gestor de poder sobre la naturaleza y el universo a través de una civilización desarrollada científica y tecnológicamente; la presión homogeneizante y deshumanización de la sociedad, además del deseo de poder, pertenecer y dominar, condiciona y obstaculiza el desarrollo del potencial de las personas, sin embargo, dicha creencia de superioridad se pone en duda al observar la fragilidad y finitud de su organismo, dando cuenta de su susceptibilidad como cualquier otra especie (Corchado, 2012; Riveros, 2014).

La Tercera Fuerza¹³, ante las necesidades de explicación y comprensión profunda del ser humano de la sociedad de la mitad del siglo XX, surge como un

¹² Los acontecimientos que cuestionaron a la civilización humana toman un punto de partida a partir del final de la Primera Gran Guerra, en 1919, hasta 1989 con la caída del muro de Berlín (Riveros, 2014).

¹³ Quitmann (1989) menciona que con la fundación, en 1961 la *American Association of Humanistic Psychology*, con la presidencia de Abraham Maslow, se planteó que: *La psicología humanística puede definirse como la tercera rama fundamental del campo general de la psicología y como tal trata en primer término de las capacidades y potenciales humanos que no tienen lugar sistemático ni en la teoría positivista ni en la conductista, o en la teoría clásica del psicoanálisis* (p.29).

nuevo y revolucionario paradigma representando un grito de protesta social, que buscaba trascender las ideas deterministas, objetivas y fragmentarias intentando llenar el vacío dejado por los dos grandes sistemas teóricos de la época, el conductismo y el psicoanálisis pero su sentido no era excluir las aportaciones de otras *fuerzas*, sino estructuradas en un análisis más comprensivo de nivel superior. La idea de Maslow era la construcción de una psicología comprensiva, sistemática, de base empírica que abarcara las particularidades de la naturaleza humana (Carpintero, Mayor y Zalbidea, 1990).

La Psicología Humanista se vuelve un modelo heterogéneo¹⁴, una alternativa comprometida de hacer ciencia, además de introducir un nuevo espíritu y actitud, preocupado de explicar y dar una posible respuesta a la experiencia interna subjetiva de la persona teniendo una percepción holística sobre los fenómenos del ser humano teniendo como objetivo la sanación. Riveros (2014) menciona que el amor, la creatividad, la comunicación, la libertad, la capacidad de decidir, el cambio terapéutico, y sobre todo, la autenticidad y el arte de ser uno mismo, son particularidades de la persona que promueven y dan cuenta sobre el valor, importancia, sentido y responsabilidad que tiene el ser humano con la existencia, del mismo y su ambiente.

Al hablar sobre los fenómenos, noción y dinámica del ser humano sus diferentes campos, se debe aclarar y puntualizar que la percepción sobre el género es neutral, no se da prioridad a ningún sexo, sea masculino o femenino, la importancia radica en el valor y significado de existir como organismo con tendencia a la actualización y desarrollo de sus potencialidades, intra e interpersonal siendo consciente del momento y contexto presente donde se ubique, además de la libertad y responsabilidad que conlleva como lo menciona Rogers (1980) se debe utilizar una expresión lo más amplio posible, denominada *persona*. Es por lo anterior que el

¹⁴ Maslow (1970, citado en Villegas, 1986) nos recuerda que la Psicología Humanista “*no es obra de un solo líder o de un gran nombre que caracterice, sino de muchas personas*” (p.11); no nació, ni se construyó en la cabeza de un sólo protagonista (haciendo referencia a Freud), sino es el conjunto de pensadores con una inquietud cultura, alimentándose de otras fuentes de conocimiento o campos como la filosofía, teología, psicología, literatura, arte, poesía, etcétera.

estudio del significado de ser mujer, su sexualidad y cada elemento personal y social que la conforman como persona, se puede abordar y apoyar por los postulados teóricos y prácticos de la psicoterapia humanista.

Para quienes desean vivir en forma plena la igualdad entre seres humanos, ha representado una labor compleja y constante el compromiso con el desarrollo de las personas, por lo tanto será importante, para fines de la tesis, situar y considerar el horizonte general del surgimiento de la psicología humanista en México.

2.1. La Psicología Humanista en México

Para presentar un panorama general de la presencia de la psicología humanista en nuestro país, se tomará como base una investigación realizada por Edgar Galindo en el año 2004, donde analiza el desarrollo de la psicología en México entre 1959 y 1990. En lo que compete al enfoque humanista, manifiesta que fue introducido por Lafarga y Gómez del Campo a finales de la década de los del enfoque (Lafarga, 1978), sus implicaciones sociales (Bock, 1979), los grupos de sesenta. Los trabajos publicados han abordado temas como los principios teóricos encuentro (Larios, Segretera y Hernández, 1976), las relaciones interpersonales (Nieto, 1977), el entrenamiento de facilitadores de grupo (Quintanilla, 1979), los principios de la educación (Moreno, 1979), la relación maestro-alumno, el aprendizaje y la formación de maestros (Moreno, 1977) y la orientación espiritual y religiosa (González Luis, 1981). Lafarga y Gómez del Campo (1978, 1981 y 1982) han editado una obra con trabajos básicos del enfoque traducidos al español. Meneses (1980) ha hecho un análisis teórico importante de la corriente y en los últimos años se dedica a estudiar el sistema educativo mexicano (Meneses, 1986). Por último, Segretera (1985) ha publicado un panorama general del trabajo realizado desde la perspectiva rogeriana.

De acuerdo con Lafarga (2010), la psicología humanista en sus inicios en México sólo era conocida en ámbitos académicos entre un ambiente elitista ya que la práctica psicoterapéutica era casi exclusivamente practicada por médicos,

psiquiatras y psicoanalistas. Para finales de los años sesenta surgen, en la Universidad Iberoamericana, propuestas provenientes tanto de la psicología humanista de Abraham Maslow (1970), como de los estudios sobre la persona de Gordon Allport (1955) y del enfoque centrado en la persona de Carl Rogers (1961), así como también de otros planteamientos humanistas de la psicología y de la antropología evolutiva de Pierre Teilhard de Chardin (1974).

Detrás de estas propuestas está la hipótesis central del Enfoque Centrado en la Persona: el ser humano individualmente considerado, como sus grupos y la sociedad en general, en condiciones interpersonales favorables para su propio desarrollo, tienden a crecer y evolucionar (Rogers, 1961, citado en Lafarga, 2010).

2.2. El Enfoque Centrado en la Persona

Este enfoque nació como una práctica psicoterapéutica en los primeros años de la década de los cuarenta del siglo XX. Carl Rogers, formulador y figura central del enfoque, tras haber ejercido la psicoterapia durante más de 12 años en la clínica comunitaria de Rochester, Nueva York, emprendió, entre 1930 y 1940, un meticuloso trabajo de análisis de las grabaciones de las consultas de su práctica psicoterapéutica, esto con el fin de identificar las constantes que facilitaban el proceso de crecimiento en las personas que acudían a las sesiones de psicoterapia. Para exponer los principales hallazgos de las hipótesis de los trabajos de investigación en este enfoque, se hará mención de la división por periodos sugerida por Lafarga en 2013 (citado en Delgado y Olivares, 2016).

Primer periodo. De 1940 a 1945. La pauta para formular las hipótesis en forma operacional fue el siguiente: si la persona que recibe ayuda siente la necesidad de recibirla, tiene una inteligencia mínima suficiente y no está rodeada de un medio adverso; si el terapeuta actúa como como facilitador de la expresión y no interviene directamente, y si entre ambos se establece una buena relación, entonces, la persona que recibe ayuda:

- a. Sentirá una creciente aceptación de sus expresiones y manifestaciones de sentimientos como propias.
- b. Reconocerá y aceptará la imagen que se forma gradualmente de sí misma.
- c. Tomará decisiones más responsables.
- d. Adquirirá un conocimiento más profundo de sí misma.
- e. Crecerá hacia la independencia personal.

La única característica del terapeuta que se tomó en cuenta en este periodo fue su capacidad para establecer una relación personal satisfactoria con la persona que recibía ayuda, con el fin de facilitar la manifestación del potencial de ésta y evitar cualquier forma de intervención directa. El sistema teórico derivado de estas hipótesis básicas se conoció como *psicoterapia no directiva*.

Segundo periodo. De 1946 a 1953. Este periodo estuvo orientado por la interrogante: ¿en qué consiste la participación del terapeuta en el proceso? Así pues, los estudios se dirigieron a producir una formulación más completa de todo el proceso, en el cual se incluyó de forma más explícita la participación del terapeuta, lo que llevó al descubrimiento más grande del segundo periodo: el movimiento dirigido a cambios positivos y permanentes en la integración de la personalidad, hacia actitudes más satisfactorias y constructivas para con los demás, para con ellos mismos y hacia cambios positivos en la conducta de las personas, se relacionó en mayor medida con el grado de empatía, actitud positiva y congruencia de los psicoterapeutas que con la mayor o menor experiencia profesional, edad u orientación teórica o ideológica.

Tercer periodo. De 1950 a 1955. Las investigaciones durante este periodo básicamente se refieren a las condiciones necesarias y suficientes para el proceso psicoterapéutico. Lafarga (2013, citado en Delgado y Olivares, 2016) sintetiza lo hallado por Rogers después de sus investigaciones que le permitieron reformular sus hipótesis en los siguientes planteamientos:

- a. En el proceso de la psicoterapia se manifiesta la tendencia que tiene la persona a crecer, adaptarse y buscar su salud emocional. Así que el psicoterapeuta sólo tiene que facilitar que se liberen los obstáculos que impedían el desarrollo de la persona.
- b. Para que se dé el proceso de crecimiento debe trabajarse principalmente con los sentimientos de la persona más que con la parte racional de la experiencia.
- c. Es importante trabajar en el presente de la persona y la forma en que vive sus experiencias en el aquí y ahora más que trabajar con su pasado.
- d. La relación que establece el terapeuta y el cliente es fundamental para el crecimiento y el proceso de la psicoterapia.

Cuarto periodo. De 1955 a 1964. La psicoterapia centrada en el cliente evolucionó hacia lo que se considera psicoterapia experiencial, la cual es considerada más amplia y consciente no sólo de los elementos que constituyen las experiencias de la persona que recibe ayuda y del psicoterapeuta en un tiempo dado, sino también de los resultados de la interacción de estas experiencias mediante un proceso de clarificación, enriquecimiento e integración (Lafarga, 2013, citado en Delgado y Olivares, 2016). Se destacó el predominio de una condición o factor relacionado con dicho proceso: la autenticidad del psicoterapeuta. La congruencia del terapeuta entre la forma que experimenta sus sentimientos y emociones, y la forma en que los expresa a través del lenguaje verbal y no verbal, comenzó a ser considerada por Rogers como la actitud primordial del terapeuta desde este enfoque.

Quinto periodo. De 1964 a 1980. Durante estos años Rogers analizó las implicaciones de los descubrimientos y de las nuevas formulaciones de la teoría centrada en el cliente en el desarrollo de los grupos, a través de la comunicación interpersonal, en 1970, en las relaciones interpersonales del matrimonio, en 1972, y en el campo de la educación, en 1969.

Sexto periodo. De 1980 en adelante. Los estudios e investigaciones llevados a cabo en América, Europa y en diversas partes del mundo han sido innumerables. Sin

embargo, surge en este periodo una precisión por parte de Rogers que es importante mencionar. Durante una reunión de la Asociación Americana de Psicología del Oeste llevada a cabo en la Universidad de San Diego, California se discutió con qué calificativo debería ser descrito el enfoque, si debería expresarse como centrado en el cliente o bien, centrado en la persona. Y fue así, a partir de ese evento y hasta su muerte, que Rogers se refirió al enfoque como el *enfoque centrado en la persona*¹⁵. Es probable que la palabra persona incluya a todos los que de alguna manera participan en cualquiera de los procesos en que la relación interpersonal es la base, de modo que se refiere también al psicoterapeuta mismo, el profesor, el administrativo, el acompañante, etcétera.

El enfoque centrado en la persona nació en el ámbito clínico, posteriormente Rogers amplió su visión y planteó la existencia de una teoría general de las relaciones humanas y su aplicación a diversos campos de la vida, de modo que puede representar un enfoque centrado en todas las personas participantes en una relación, ya sea individual, grupal, educativa, psicoterapéutica o de trabajo (Rogers, 1980; Segrera, 2008; Delgado y Olivares, 2016).

Rogers (citado en Corchado, 2012) parte de la idea de que todos los métodos terapéuticos basados en la intelectualización, demostración y aprendizaje son inútiles o poco prácticos, es decir, en la terapia centrada en el cliente, a partir de la relación, yo como persona creo herramientas para mi desarrollo. Por relación se entiende establecer un principio de empatía e identificación con la persona, entenderla, aceptarla y tomar en cuenta que es un ser humano contextual que emplea la libertad de conocerse a sí mismo.

¹⁵ Al referirse a la persona como *cliente*, Rogers (1977) nos explica que el término fue elegido por la imagen que transmite y aprecian los consejeros de la persona. El cliente es quien voluntariamente acude a solicitar ayuda para la resolución de un problema, pero sin ninguna intención de renunciar a su propia responsabilidad. Sin embargo como lo menciona el mismo Rogers en una de sus obras posteriores, *El poder de la persona* (1980), a medida que el enfoque se extendió a una gran variedad de campos de la dinámica del ser humano, la expresión más amplia sería *persona*.

El proceso personal es dinámico. Se muestran una serie de cambios constantes que llevan al autoconocimiento. Si la persona modifica actitudes y conductas, se debe a que pudo auto conocerse y auto regularse, fue determinante a la actitud del terapeuta, generando una nueva percepción de sí misma (Corchado, 2012).

2.3. La instrumentalización humanista del Enfoque Centrado en la Persona

Carl Rogers y colaboradores del equipo de *Counseling Center* de la Universidad de Chicago, en su libro *Psicoterapia Centrada en el Cliente* (1977), postulan y sintetizan las bases teóricas empíricas en el desarrollo de las técnicas y de la filosofía básica del consejero. Rogers (1977), puntualiza que la terapia centrada en el cliente no se debe malinterpretar como de un simple método o técnica que se deba seguir al pie de la letra como receta de cocina, sino un conjunto coherente y cambiante de actitudes que el consejero debe de asimilar en su organización personal y que instrumentalizará¹⁶ mediante técnicas y métodos si comprende la hipótesis fundamental y básica del enfoque: *la actitud que tiene el consejero hacia la dignidad y la significación de la persona* (p.33) *y el individuo tiene la capacidad suficiente para manejar de forma constructiva todos los aspectos de su vida que potencialmente pueden ser reconocidos en la conciencia* (p.36).

Al hablar sobre las actitudes del consejero que son ser empático, auténtico y con aceptación positiva incondicional (Rogers y Kinget, 1967), hacen alusión a la filosofía y concepto de profundo respeto y aceptación del otro, teniendo la confianza genuina sobre la capacidad de la persona para lograr una *invisión (insight)* o autodirección constructiva, entendiendo que la terapia es realmente una hipótesis sobre las relaciones humanas, siendo un proceso continuo y cambiante. Antes de continuar se autores como Segrera, (1998) explican en qué consisten las actitudes básicas que promueven el enfoque.

¹⁶ La palabra *técnica* se cambia por *instrumentalización* cuando el consejero transmite las actitudes base que tenga hacia la persona, la cual se mantiene en constante investigación, una buena revisión de la instrumentalización de una hipótesis es una experiencia continua y recíproca (Rogers, 1977).

Aprecio positivo incondicional: Es la apertura a la experiencia de sí mismo, del otro y de lo otro y el reconocimiento cálido de la realidad y de las circunstancias en las que vivimos incluyendo a los otros, sin querer deformarla para verla como nos conviene o queremos que sea. No existen condiciones para la aceptación. No es un absoluto (todo o nada), sino una cuestión de grado en cualquier relación. Es algo que se experimenta en muchos momentos, pero que no es permanente. Cuando la persona se siente apreciada incondicionalmente está cada vez más dispuesta a seguir explorando su mundo y puede comunicar estas exploraciones con cada vez menos avergonzado.

Congruencia o Autenticidad: Es el funcionamiento armónico e integrado del organismo, el grado de equilibrio que impera entre la experiencia, la comunicación y la consciencia.

Empatía: Es el esfuerzo de comprensión de la existencia del otro, del mundo, de lo divino, mediante la captación de su propio marco de estructuración; Se refiere a cómo las personas o grupo social realizan el esfuerzo de entender las situaciones desde el marco de referencia de la persona o grupo que se intente comprender.

El terapeuta mismo es de suma importancia pero ¿qué es lo que permite al terapeuta tener un profundo respeto y aceptación del otro?, Rogers (1977) menciona que gran parte de la construcción teórica del enfoque ha girado en torno del concepto de *sí-mismo* el cual no es ajeno al terapeuta, quien debe en primera instancia tener un respeto básico por el mérito y significación de sí mismo y transmitirlo al otro por medio de la instrumentalización. Sin embargo se advierte que la orientación actitudinal no es algo que debe reconocerse como un acto de fe o lograrse de una vez por todas. Se debe de entender como un punto de vista que puede adoptarse a modo de ensayo, parcialmente y ponerse a prueba.

Rogers (1977) clarifica y describe la función y responsabilidad del terapeuta como:

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

La trascendencia del fragmento se visualiza en enfocarse en la persona y su comprensión del cómo se ve a sí mismo en ese momento. Si dicha comprensión profunda es comunicada y transmitida a la persona por la instrumentalización, él mismo tendrá la confianza de dar la iniciativa y tener una percepción más creativa ante las circunstancias que lo incomodan.

Una de las contribuciones generales más significativas del enfoque centrado en la persona fue la insistencia en investigar la instrumentalización detallada del punto de vista y experiencia de los consejeros en las entrevistas mismas, dando como resultado la formulación y propuesta de una serie de técnicas, que se explican a continuación:

- Rapport: Manera de comenzar una entrevista, acompañamiento, etcétera, para dar la iniciativa de interacción.
- Proxemia: Actitud corporal que se caracteriza por una proximidad o cercanía al otro, con toda nuestra atención tanto física como psicológica, en muestra de apertura y acompañamiento.
- Elucidación: Sugerencia de palabras cuando existe un hueco de acuerdo con el contexto de la persona y sus gesticulaciones.
- Reflejo simple o de contenido: Parafrasear el mensaje de la persona afirmándolo.
- Reflejo de sentimiento: Regularmente va acompañado con el reflejo de contenido. De todo el discurso de la persona se rescata y extrae el sentimiento para darle énfasis y hablar de él sin llegar a ser forzado.

- Reflejo no verbal: Es un acto espejo que se realiza para que la persona al tener conocimiento de sus acciones, contacte con lo que piensa y/o dice, y con su cuerpo.
- Uso de metáforas: Se ejemplifica como forma de explicación el mensaje para una mayor comprensión del sentido.
- Manejo de silencios: Es un espacio de reformulación y significación que ayuda a la reflexión contactando con ideas, creencias, emociones y sentimientos.
- Concretización: Especificar por medio de cuestionamientos, el significado del discurso de la persona con el fin que ambos comprendan la experiencia.
- Conflicto mayéutico: Es la búsqueda de respuestas de manera asertiva, consciente y respetuosa, que se basa en la formulación de cuestionamientos evitando la pregunta ¿por qué?
- Conexión de islas: Se relacionan y vinculan fragmentos del discurso para analizar y confrontación de ideas.

La instrumentalización con base a las actitudes antes explicadas permiten formar una relación de confianza con el consejero generando un ambiente de confianza que permite a la persona comunicarse consigo mismo (a). Rogers (citado en Corchado, 2012) parte de la idea de que todos los métodos terapéuticos basados en la intelectualización, demostración y aprendizaje son inútiles o poco prácticos, es decir, la terapia centrada en el cliente, a partir de la relación, yo como persona creo herramientas para mi desarrollo. Por relación se entiende establecer un principio de empatía e identificación con la persona, entenderla, aceptarla y tomar en cuenta que es un ser humano contextual que emplea la libertad de conocerse a sí mismo.

El proceso personal es dinámico. Se muestran una serie de cambios constantes que llevan al autoconocimiento. Si la persona modifica actitudes y conductas, se debe a que pudo auto conocerse y auto regularse, fue determinante la actitud del terapeuta, generando una nueva percepción de sí misma que se conceptualiza como autoimagen (Corchado, 2012).

2.4. Concepto de Autoimagen y sus repercusiones en la persona

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

Ahora bien, en lo que compete a la praxis, el propósito inicial de la terapia era que las personas resolvieran sus problemáticas, pero Rogers (citado en Lafarga y Gómez del Campo, 1992, vol. II, pp. 71 y 72), al observar y estudiar los informes grabados de su trabajo clínico, se percató de que el resultado más característico no era la solución del problema sino una liberación de tensión, un sentimiento diferente acerca de la imagen de uno mismo, y una distinta percepción de aquella.

Una parte del campo perceptual se diferencia gradualmente y constituye el *yo mismo* (self) es decir, la conciencia de ser o la capacidad de percibir la propia percepción del contenido de esta. La estructura perceptual del yo mismo es el resultado de la interacción con el ambiente, y particularmente como resultado de la interacción con los demás; es una pauta conceptual, organizada, fluida, congruente, asociada con un sentimiento de satisfacción con uno mismo. A medida que suceden

las experiencias en la vida de la persona estas son percibidas, simbolizadas y organizadas en relación con el yo mismo, distorsionadas porque la experiencia no es compatible con una imagen satisfactoria del yo mismo (*self ideal*) o bien ignoradas porque se perciben como amenazadoras para la estructura (Lafarga y Gómez del Campo, 1992, vol. IV, p. 82).

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

2.5. Proceso de construcción y desarrollo de la autoimagen

Rogers, (1975) en su libro *El proceso de convertirse en personal*, describe las modificaciones que lleva a cabo en sí misma a partir de un proceso de psicoterapia:

Las pruebas clínicas y experimentales parecen sugerir algunas características del proceso que tienden a manifestarse en casi todos los casos: un número mayor de afirmaciones que revelan más insight por parte del cliente, un mayor grado de madurez en las conductas observadas, y un aumento en la cantidad de actitudes positivas a medida que la terapia progresa. También debemos mencionar los cambios en la percepción y aceptación del sí mismo; la incorporación a la estructura propia de las experiencias previamente negadas; el desplazamiento del centro de evaluación desde el exterior hacia el interior del sí mismo; los cambios en la relación terapéutica, y ciertas manifestaciones

características de la estructura de la personalidad, de la conducta y de la condición fisiológica (p. 77).

Es preciso tomar en cuenta que la formación del concepto de *sí mismo* se va realizando a lo largo de la vida teniendo sus raíces más profundas en las experiencias afectivas y sensitivas de la infancia. De aquí que lo que los padres reconozcan en sus hijos como constitutivo de su personalidad, llegará a formar parte del infante y desarrollará, o bien una consideración positiva o bien una imagen dependiente y negativa de lo que se es. Esa configuración que nos hace ser nosotros mismos, se puede considerar como el resultado de la acción externa sobre las reacciones internas del sujeto (Casanova, 1993).

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

De esta manera, Rogers denota los dos características más fundamentales de la persona integrada: autoaceptación personal y aceptación de los otros en cuanto personas individuales y personas en grupo o como sociedad. La autoaceptación explicita detalladamente el grado de satisfacción que alcanza la persona cuando al aceptarse a sí misma y a sus peculiaridades desarrolla un autoconcepto positivo y

congruente. Cuando existe congruencia entre el sí mismo y la experiencia total del organismo, opera la tendencia actualizante de un modo constructivo (Campos, 1982).

La persona habrá de encontrar inicialmente en sí mismo su propio juez, lo cual hará que valore positivamente su yo sin tener en cuenta la valoración que los demás hacen de él. La consideración positiva experimentada de esta forma se denomina *consideración positiva de sí mismo*. Y para que la persona pueda sentir una consideración positiva de sí misma, antes habrá tenido que sentirse objeto de consideración por parte de los demás (Rogers, 1959, citado en Casanova, 1993; Campos, 1982).

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

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

La importancia de la autoimagen reside en que es parte sustancial del desarrollo personal. Nos atrevemos a decir, que no existe psicoterapia en la que no se involucre la autoimagen, ya que para dar solución a las problemáticas de las personas, se intenta que ellas se responsabilicen y resignifiquen su sentir, pensar y actuar, lo cual permite en sí la transformación de las circunstancias de la persona

que la lleve a descubrir en un inicio cómo la perciben los demás, cómo cree ella que es percibida por los demás, y la pregunta más importante, el cómo se percibe a sí misma. Es aquí donde cobra relevancia lo que conlleva una intervención desde el enfoque centrado en la persona, pues es la relación con el Otro lo que permite reconocerse a uno mismo como un ser existente con características únicas y particulares, donde el facilitador fomenta la idea de que el único constante es el cambio y la transformación depende de la toma de decisión en el presente.

METODOLOGÍA

Justificación de la investigación

La importancia de la autoimagen reside en que es parte sustancial del desarrollo personal. De acuerdo con lo referente, no existe psicoterapia en la que no se involucre la autoimagen, ya que para dar solución a situaciones catalogadas como problema por quien asiste a la psicoterapia, se intenta que éstas se responsabilicen y resignifiquen su sentir, pensar y actuar, lo cual permite en sí la transformación de las circunstancias de la persona que a lleve a descubrir en un inicio cómo me ven los demás, cómo creo que me perciben los demás y la pregunta más importante, el cómo yo me percibo (Rogers, 1967, citado en García, 1999). Es aquí donde cobra relevancia lo que conlleva una intervención desde el enfoque centrado en la persona, pues es la relación con el Otro lo que permite reconocerse a uno mismo como un ser existente con características únicas y particulares, donde el facilitador fomenta la idea de que el único constante es el cambio y la transformación depende de la toma de decisión en el presente (Corchado, 2012).

La autoimagen, entendiéndose como un concepto dialéctico y mutable que integra diversos referentes o elementos culturales normativos que se introyectan por medio de prácticas, roles y relaciones sociales en la constitución subjetiva que conforman a una persona, radica en la noción de sexualidad y sus diferentes holones (reproductividad, género, vínculos afectivos y erotismo) asociados con la autoimagen (Rubio y Ortiz, 2012). Vislumbrar los holones de la sexuales como elementos fundamentales en la construcción de la autoimagen proporciona una amplia y completa comprensión del cómo se vive, cómo los significan y cómo contribuye en la apreciación y aceptación total de la imagen personal que satisfaga las demandas y necesidades en las relaciones inter e intrapersonales presentes en el curso vital que pueda tener un individuo.

Pregunta de investigación

¿De qué manera la intervención desde el Enfoque Centrado en la Persona coadyuva en la promoción de la autoimagen y la sexualidad en una mujer universitaria?

Considerando las siguientes preguntas adicionales:

1. ¿Cuáles son los elementos que mejor integran la sexualidad humana?
2. ¿Qué elementos se requieren en una intervención desde el Enfoque Centrado en la Persona para que permita el desarrollo de la autoimagen en una mujer?
3. ¿Cómo se concibe el concepto de autoimagen en la persona, desde la perspectiva existencial humanista?
4. ¿Cuáles son los elementos personales y sociales que están involucrados en la construcción de la autoimagen y la sexualidad?
5. ¿Cómo se relaciona la sexualidad con el concepto de autoimagen?

Objetivos de la investigación

General:

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

Objetivos específicos:

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

Método

Para el cumplimiento de los objetivos de la presente tesis se utilizó un diseño de corte cualitativo, teniendo como base la fenomenología y la hermenéutica.

Para LeCompte (1995, citado en Gómez, Flores y Jiménez, 1999) la mayor parte de los estudios cualitativos están preocupados por el entorno de los acontecimientos, y centran su indagación en aquellos contextos naturales, o tomados tal y como se encuentran, más que reconstruidos o modificados por el investigador, en los que los seres humanos se implican e interesan, evalúan y experimentan directamente.

En la investigación cualitativa, lo que se espera al final es una descripción tersa, una comprensión experiencial y múltiples realidades. Para indagar en la complejidad de los hechos es pertinente emplear la fenomenología¹⁷ y la hermenéutica¹⁸ como marco referencial interpretativo. La característica fundamental de la fenomenología radica en el énfasis puesto sobre lo individual y la experiencia subjetiva. Así entonces, la fenomenología busca conocer los significados que los individuos dan a su experiencia, lo importante es aprehender el proceso de interpretación por el que la gente define su mundo y actúa en consecuencia. El fenomenólogo intenta ver las cosas desde el punto de vista de las otras personas, describiendo, comprendiendo e interpretando (Álvarez-Gayou, 2003).

¹⁷ La etimología de la palabra fenomenología se compone de las voces griegas *φαινόμενον* (fainómenon), que significa fenómeno, lo que se manifiesta, lo que se muestra, y *λόγος* (lógos), estudio o tratado (Zirión, 2017).

¹⁸ Etimológicamente se le atribuye la acepción de interpretar, pues proviene del griego *hermeneuin*. La acción le estaba encomendada a Hermes, quien era una especie de Dios intermediario entre los dioses del Olimpo y los habitantes de la polis, razón por la cual se le imputa los orígenes de este arte interpretativo mitológico. Posteriormente, la hermenéutica saltó al campo bíblico, pues se pretendía interpretar las escrituras divinas. Después, pasó del ámbito mitológico y religioso al ámbito de lo jurídico, ya que se trataba de una acción análoga a la de interpretación de textos religiosos, principalmente porque el concepto de Ley y de Justicia tenían un carácter sagrado (Gadamer, 1986 y Martínez, 2009, citados en Villalobos, 2013).

En el caso del concepto de hermenéutica Heidegger y Gadamer (Restrepo, 2003), definieron la hermenéutica como la autocomprensión, la cual no es otra cosa que la comprensión del propio ser como ser en el mundo. Por su parte, Dilthey (1986, citado en Villalobos, 2013), define la hermenéutica como el arte de interpretar para comprender, este arte de interpretación aplicable a toda ciencia, la relevancia radica en el carácter sociocultural del contexto donde surge el acto interpretado entendiéndolo no sólo por las conductas humanas, sino por todo aquello que las disponga, inclusive aquello que es reproducido a través de un lenguaje y que pueda ser traducido en sentido claro y sencillo para la comprensión general.

Algunos de los principios que se deben considerar en el estudio de la hermenéutica residen en el concepto de la verdad de un texto que no siempre muestra una correspondencia entre las intenciones del autor y la comprensión del intérprete. El sentido original de un texto, por medio de la lectura de éste, posibilita su comprensión para el intérprete tomando en cuenta su situación actual, sin embargo no define su totalidad. La interpretación que se logre de los significados del texto dependerá de las condiciones o límites conceptuales y contextuales en que fue escrito, representando un horizonte cultural e histórico, obteniendo un concepto de verdad parcial por parte del intérprete. La subjetividad del intérprete se vincula con el círculo hermenéutico, donde proyecta un significado en el texto y, a su vez, el texto lo confirma o lo rechaza. Las interpretaciones exitosas implican una fusión de horizontes siendo primordialmente descriptiva, empero hay que considerar que el texto siempre rebasa a su autor, el contexto y al intérprete (Álvarez-Gayou, 2003).

Villalobos (2013), afirma que no es el juicio o subjetividad del intérprete lo que garantiza alcanzar la verdad, pues al fin y al cabo él mismo está sometido a los vaivenes de la circularidad metodológica, sin embargo al formular un cuestionamiento, la pregunta se vuelve clave para toda lógica demostrativa y representativa de la verdad siendo prioridad en la lógica del discurso, tal como lo confirman la mayéutica socrática y el origen dialéctico de la lógica griega.

El enfoque cualitativo está integrado por diseños de investigación que extraen descripciones a partir de observaciones, que adoptan la forma de entrevistas, narraciones, notas de campo, grabaciones, transcripciones de audio, registros escritos de todo tipo, fotografías o películas. Por lo tanto, para cumplir nuestro objetivo y tomando como eje la metodología cualitativa antes descrita, haremos uso del estudio de casos, el cual es definido por Denny (1978, citado en Gómez, Flores, y Jiménez, *op cit*, p. 91), como “un examen completo o intenso de una faceta, una cuestión o quizás los acontecimientos que tienen lugar en un marco geográfico a lo largo del tiempo”.

El estudio de casos implica un proceso de exploración detallada, comprensiva, sistemática y en profundidad del caso de interés. Tiene como características esenciales ser particularista, descriptivo, e inductivo. Su carácter particularista viene determinado porque el estudio de caso se centra en una situación, suceso, programa o fenómeno concreto. Esta especificidad le hace ser un método muy útil para el análisis de problemas prácticos, situaciones o acontecimientos que surgen en la cotidianidad. Como producto final de un estudio de caso se obtendrá una valiosa descripción del objeto de estudio, en la que se utilizan las técnicas narrativas y literarias para describir, producir imágenes y analizar las situaciones: el registro del caso (Stenhouse, 1990).

Participante

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

Escenario

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

Instrumentos

Diario de facilitación.

Procedimiento

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

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Una vez concluidas las sesiones de intervención, se llevó a cabo el análisis de las notas personales con la información obtenida. De cada sesión se seleccionaron los temas más relevantes, asimismo se hizo una breve descripción de cómo y en qué momentos fueron utilizadas las técnicas que conforman la instrumentalización humanista con el propósito de demostrar la pertinencia del Enfoque Centrado en la Persona y su relación con el desarrollo del proceso de la autoimagen y la sexualidad en la persona. A continuación se expone lo antes mencionado sintetizado en la siguiente tabla descriptiva acorde al precepto fenomenológico:

N° Sesión	Temas Eje	Instrumentalización Humanista	Descripción
1	<ul style="list-style-type: none"> • Culpabilidad por eventos en su infancia. • Infidelidad. • Acto sexual forzado por enojo. • Violencia física intrafamiliar en la relación de sus padres. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rapport • Proxemia • Reflejo simple • Reflejo de sentimiento • Manejo de silencios • Concretización 	<p>Los terapeutas se presentaron y explicaron las características de la intervención (espacio de libre expresión), además se preguntó a Helena las expectativas del proceso.</p> <p>Se preguntaron los motivos de consulta. Helena aprovechó ese momento para expresar parcialmente y a grandes rasgos, lo que en ese momento le causaba conflicto.</p> <p>En esta sesión, se recuperó información general para contextualizar los motivos de</p>

			<p>consulta utilizando principalmente manejo de silencios, proxemia y concretización.</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> • Descubrimiento de su erotismo. • Nuevas experiencias sexuales. • Noción del deber ser de la madre. • Culpabilidad por críticas de su madre hacía sus actitudes y capacidades. • Experiencia positiva derivada de empleo de medio tiempo. 		<p>El reflejo simple aunado con el reflejo de sentimiento permitió a Helena tener contacto con el discurso de su vivencia para rescatar, ampliar y entender las situaciones que le causan conflicto.</p> <p>Por medio de la concretización se permitió a Helena tener un primer acercamiento al significado de cada uno de los temas eje, especialmente la culpabilidad y cómo se relaciona con el entendimiento y expresión de su sexualidad.</p> <p>El reflejo de sentimiento fue de utilidad para que Helena contactara con los diferentes significados tanto del lado negativo como positivo de sus experiencias, a saber, su incursión en lo laboral y las críticas que recibe de su madre, respectivamente.</p>

3	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de sus necesidades sexuales y afectivas a partir de la experiencia con su pareja sexual del momento. • Se corresponsabiliza por la elección de orientación sexual de su prima. • Culpabilidad cuando tiene actividades eróticas derivada de la moral materna. 		<p>A partir de los temas tratados en esta sesión, y por medio del reflejo simple y la concretización, Helena logró identificar sus necesidades esenciales y compromiso para trabajar en los aspectos que le generaron malestar emocional.</p> <p>Supo identificar el tipo de relación que tiene con cada una de las personas que conforman su presente, siendo de mayor relevancia la que construyó con Miguel.</p> <p>El sentimiento de culpabilidad relacionado con su erotismo comenzó a tener un proceso de resignificación al darse cuenta de la importancia que atribuía a la decisión de poder explorar y aprender de su sexualidad por medio del encuentro con diferentes parejas sexuales.</p>
4	<p>Aclaraciones de información de sesiones pasadas.</p> <p>Por la gran cantidad de información que Helena proporcionó en las sesiones anteriores, los terapeutas aclararon y concretizaron algunas dudas.</p>		

5	<ul style="list-style-type: none"> • Detección de necesidades afectivas y eróticas. • Deseo e indecisión de una pareja estable. • Conflicto para identificar sus necesidades. 	<ul style="list-style-type: none"> • Proxemia • Reflejo simple • Reflejo de sentimiento • Manejo de silencios • Concretización • Elucidación • Conflicto mayéutico • Conexión de islas • Uso de metáforas 	<p>Se trabajó con el discurso acerca del afecto no correspondido por medio de conflicto mayéutico y conexión de islas, llegando a la reflexión de que no le corresponde a ella decidir cómo ni en qué medida la otra persona le exprese su afecto. Y que de igual manera, el cómo las demás personas perciban lo que ella exprese, no es su responsabilidad. Helena sugirió que es mejor que exprese sus opiniones a que los demás impongan sus pautas y ella sólo desee complacer.</p> <p>Por medio del uso de metáforas y conexión de islas, se le invitó a que reflexionara acerca de qué tiene más importancia para ella: al poner en una balanza qué es lo que quiere, ¿qué lado tendría más peso?, su respuesta fue el conocer personas.</p>
6	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento de su sentir (capacidad de amar). 		<p>Se hizo un reflejo de contenido y de sentimiento donde se exploró el miedo</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de necesidades afectivas. • Resignificación del concepto de ser en una relación de pareja. • Aceptación del sufrimiento. • Voluntad de cambio. • Duda de su realidad (positiva). • Iniciativa para disipar dudas acerca de otros. 		<p>que sentía de expresar sus emociones y no ser valorada. Helena se dio cuenta de que sólo ella era responsable de sus pensamientos, discurso y su comportamiento, además, mencionó que tiene la posibilidad de elegir una actitud diferente formulando dos opciones: permitir que le afectara al no ser correspondida de la forma que ella espera, sabiendo que inflige en la libertad del otro, o permitirse ser congruente con su persona.</p> <p>Al mencionar que todo lo acontecido le causaba ansiedad, se le pidió permiso para hacer una retroalimentación donde se rescató su esfuerzo y compromiso en sus cambios hasta ahora logrados que le han permitido nuevas experiencias.</p> <p>Se utilizó el conflicto mayéutico con el objetivo de que reflexionara acerca de la funcionalidad de preguntarse constantemente de las</p>
--	---	--	--

			<p>proyecciones a futuro, con lo cual se rescató el valor e importancia de la experiencia con base en sus necesidades y deseos.</p> <p>También se utilizó el conflicto mayéutico y la concretización para confrontar su pensamiento “quiero que me quiera como yo lo hice” admitiendo que ella no posee el control de los sentimientos de los demás ni hacer que las personas sean como ella quiere, sabiendo que sólo ella es responsable de su persona y ella decide el cómo significar los eventos.</p>
7	<ul style="list-style-type: none"> • Detección y resignificación de pensamiento irracionales. • Consciencia de su actitud y acción. • Reconocimiento de sentimientos y necesidades. • Comunicación asertiva entre madre e hija. 		<p>Al respecto de las discusiones con su madre, Helena llegó a la conclusión de que tiene la libre elección de cómo reaccionar ante los comentarios, es decir, ella cuenta con las facultades para resignificar las opiniones de los demás a partir del conocimiento y entendimiento de su sí mismo.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptación de las actitudes de su madre. • Deja de cuestionarse sin fundamentos. Vive auténticamente el momento. • Se le compara con su padre. Discierne las características que no le corresponden. 		<p>Por medio del uso de metáforas se habló de la importancia que tiene expresar a su mamá, de manera calmada y directa su sentir acerca de las cosas que ella le dice.</p> <p>A través del conflicto mayéutico se le cuestionó cómo podría extender la manera de relacionarse (auténtica, sin reservas) que tiene con su actual pareja, en otros contextos y con otras personas. Helena mencionó que ha estado controlando sus pensamientos negativos a futuro y ha estado reflexionando antes de hablar.</p>
8	<ul style="list-style-type: none"> • Toma de decisiones. • Responsabilidad y reconocimiento de su sentir y actos. • Consciencia del sentido de incertidumbre. • Identificación de su sentir relacionado con su amiga. • Cierre de ciclo 		<p>Se le preguntó acerca de cómo podría ella solucionar el problema con su amiga, Helena respondió que podría encontrar un espacio para hablar con ella y expresarle su sentir en cuanto a lo sucedido y al tipo de relación que tienen.</p> <p>En lo que concierne a su</p>

	<p>(amistad).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expresión desinteresada de sentimientos. 	<p>comentario “no me sentí mal al no recibir lo mismo”, se debatió la idea de que el hecho de que alguien no la aprecie como ella quiere, no significa que no lo haga profundamente, llegando Helena a la conclusión de que cada persona expresa su sentir de distinta manera.</p> <p>Cuando se habló de lo ocurrido en la mañana (accidente vial con el perro), por medio del manejo de silencios, se le permitió expresarse libremente y después se hizo un reflejo de contenido y de sentimientos reafirmando la idea de que fue un accidente y no formaba parte de su responsabilidad el evitarlo o tomar cualquier otra acción.</p>
9	<ul style="list-style-type: none"> • Imposición de las expectativas de la madre hacia su hija. • Es consciente de las consecuencias de sus posibles reacciones al discutir con su madre. 	<p>Mediante el manejo de silencios, se le brindó el espacio de expresión acorde a la necesidad que estaba presentando en ese momento, al finalizar se mostró más tranquila y</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Inestabilidad. Duda de sí misma por comentarios de su madre. • Enfrentamiento de los deseos de la madre contra la identidad real de su hija. 		<p>relajada. Se le hizo reflejo de contenido y de sentimiento además de concretización sobre la responsabilidad de ella con lo que piensa, dice, y hace, dejando en segundo plano los comentarios u opiniones de las demás personas independientemente del rol que desempeñan en su vida.</p> <p>También se le reconoció las estrategias que ha implementado para solucionar los problemas, como la respiración diafragmal y el tiempo fuera, esperando el momento adecuado para poder platicar asertivamente.</p>
10	<ul style="list-style-type: none"> • Sentido de responsabilidad y autocuidado • Detección de necesidades personales. • Compromiso con sí misma. • Consciente de sus actitudes del pasado. • Satisfacción en cuanto a sus 		<p>En esta sesión Helena compartió las estrategias que utilizó para resignificar tanto los tipo de relaciones interpersonales como el significado que atribuye de ellas. Se realizó una retroalimentación ante lo mencionado reconociendo que su proceso terapéutico ha sido satisfactorio, positivo y funcional, teniendo un avance</p>

	<p>transformaciones y mejoras personales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivación hacia el autocuidado (físico y emocional). 	<p>significativo, en el cuestionamiento de sus de pensamientos, en las estrategias de comunicación asertiva, motivación, además de la autoconciencia que tiene sobre su sentir en diversas circunstancias, notándose en su expresión corporal, estado anímico y en su discurso.</p> <p>Se le preguntó si había alguna cuestión en particular que le gustaría trabajar o desarrollar en sesiones posteriores, contestando el poder expresar sus emociones directamente, además de poder comprometerse consigo misma en actividades y hábitos como: hacer ejercicio y comer saludable.</p>
11	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconocimiento. • Búsqueda y detección de sentido (nuevas expectativas). 	<p>En esta parte final del proceso sólo se utilizó proxemia, manejo de silencios y concretización ya que el discurso de Helena contenía motivaciones hacia actitudes de cambio, metas y</p>

		<p>expectativas a realizar. En la parte final se realizó una retroalimentación. Se le recordó que durante el proceso terapéutico puede haber variantes, sin embargo había puesto en práctica el trabajo que había desarrollado en las sesiones. Se le comentó sobre la actitud positiva y funcional que ha tenido en las circunstancias siendo parte crucial de los objetivos planteados en el proceso terapéutico, y se le reconoció la decisión que había tomado acorde a sus necesidades de autocuidado.</p> <p>Se destacaron los siguientes avances: la noción de su sexualidad se amplió y resignificó otorgando una satisfacción propia en la forma de expresarla, además de identificar cuáles son sus necesidades para desarrollar los elementos que constituyen su autoimagen. Las discusiones con su mamá disminuyeron; ya no se presentan comportamientos impulsivos ante situaciones</p>
--	--	--

			erótico-afectivas; mantiene una relación de confianza con Gustavo quien en ese momento ya no era su pareja formal; ha tomado la decisión de separarse del núcleo familiar, primeramente buscando un trabajo.
--	--	--	--

Con base en los principios de la hermenéutica, se definieron cuatro categorías de análisis con base en los tipos de relaciones con que la participante contaba en esos momentos, tanto intra como interpersonal, y la influencia de estas interacciones en el desarrollo y construcción de los elementos que integran su sexualidad como parte de su autoimagen (Lafarga y Gómez del Campo, 1992, vol. IV). Es relevante mencionar que la descripción de tales categorías fue de manera subjetiva acorde a los investigadores y la finalidad de la tesis.

Categorías de análisis:

1. Intrapersonal.- Se refiere al conocimiento de uno mismo y a la percepción de capacidades y limitaciones individuales.
2. Emparejamiento.- Se entenderá como aquellos vínculos sociales con intención erótica y emocional con personas del sexo opuesto.
3. Vínculo materno.- Describe el tipo de interacción que tiene la persona con su figura materna.
4. Amistades.- Alude a los tipos de relaciones sociales y emocionales sin intención erótica.

Intrapersonal

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

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

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

Al tener conocimiento de la sensación comenzamos a preguntarnos sobre las normativas o lineamientos de nuestro comportamiento los cuales deben ser aceptados y aprobados o reprendidos por instituciones sociales, empezando por la familia y su contexto, como lo menciona Foucault (2007), entendiendo el cómo se vive y se relata la sexualidad heteronormativa en las personas a partir del discurso y la relación poder-saber-sexualidad desde lo *políticamente correcto*, sin embargo los significados dependerán de la intención y vivencia de la persona.

En el caso de Helena a temprana edad comenzó a tener curiosidad posiblemente de la sensación de placer que le generaba tener contacto físico en la zona genital, enfocándose a las personas con las que tenía mayor proximidad (padre y primos), y es donde el padre siendo consciente del actuar de su hija, reprime y castiga la acción y crea la idea negativa del comportamiento sin explicación alguna. En la actualidad Helena lo significa y relata conforme esas primeras experiencias

como un tema prohibido y con sentimientos de vergüenza, posiblemente por el supuesto de haber generado algún daño a sus seres queridos. Revilla (2013) y Rubio (2007), mencionan que el relato permite entender la subjetividad de la persona y cómo entiende su sexualidad conforme a experiencias significativas o traumáticas las cuales presentan una carga ideológica, por las relaciones de poder en su sexualidad, siendo desde un comienzo negativo para Helena.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

En México, la sexualidad se encuentra fuertemente cargada de significaciones morales y religiosas que difieren de acuerdo al género como lo menciona Amuchástegui, (1996). La carga cultural de la madre en México la ha dotado de responsabilidad y obligación para, según Kurczyn, (2016) perdurar el género; la madre se vuelve una figura de autoridad siendo directriz, estipulando, vigilando, enseñando, enjuiciando y castigando a quienes cometen faltas de género, del deber ser. Helena se encuentra enjuiciada y pone en duda su persona y expresión de su sexualidad, entendiendo que se ve limitada por el concepto que ha adquirido de lo moralmente correcto según su madre.

La incomodidad de Helena también radica en la falta de conocimiento de sí misma y su sexualidad. El no poderse reconocer como un persona sexuada con el derecho a disfrutar de su corporalidad limita la forma de relacionarse con los demás y con ella misma, como lo menciona Cerón, (2016) el libre ejercicio y conocimiento de la sexualidad que pueda tener una persona sobre su cuerpo y la oportunidad de

experimentar permite significar el placer estando íntimamente ligadas con la autonomía e independencia que pueda tener una persona y en consecuencia se reflejan en los papeles y relaciones en que participe dentro de la sociedad.

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

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

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

Helena se encuentra en una etapa en donde la búsqueda de estabilidad y compromiso se vuelven factores para reafirmar la propia identidad, ya que ayudan a desarrollar las capacidades de responsabilidad y aprecio de la otra persona. Sin embargo, una relación formal, que aunque suponga un contexto de apoyo y

seguridad, también puede dar la posibilidad de un mayor número de conflictos, comportamientos agresivos y dinámicas relacionales basadas en el dominio, motivos por los cuales adultos emergentes como Helena, opten por elegir relaciones casuales sin compromiso o bien, la soltería (Contreras, Guzmán, Alfaro y Jiménez, 2011; Sánchez, Ortega, Ortega y Viejo, 2008).

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

Al preguntarse acerca de sus necesidades comienza a generar conciencia de su existencia, además, al formular la pregunta sustancial también comienza un proceso de hacer frente a la propia existencia por medio de un sentido, un significado, una posibilidad delimitada por la acción, Viktor Frankl (1993) menciona que este sentido es único y específico, además que se vuelve un proceso que sólo uno mismo y uno solo tiene la tarea vital de ser responsable ante la sociedad y/o ante su propia consciencia, de significar y encontrar su motivo, *a cada hombre se le pregunta por la vida y únicamente puede responder a la vida respondiendo por su propia vida* (p.108). También Rogers (1961), en la cuarta etapa del proceso, relacionado con la necesidad menciona que el objetivo más deseable para la persona es poder llegar a ser sí mismo y el preguntarse por sus necesidades se vuelve parte fundamental del proceso de transformación y cambio, abandonando supuestos ideológicos o roles que ha utilizado para encarar y hacer frente a la vida hasta ese momento, teniendo la oportunidad de descubrir un sentido más profundo, más propio de sí mismo por medio del cuestionamiento de su validez.

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

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

Sören Kierkegaard (citado en Rogers, 1961) describe: *La causa de la desesperación reside en no elegir ni desear ser uno mismo y que la forma más profunda de la desesperación es la del individuo que ha elegido ser alguien diferente de sí mismo* (p.105). Con lo anterior y rescatando el discurso de Helena limitarse o “guardarse” de ser ella misma como lo describe, se vuelve una forma eventual de enfrentar las circunstancias de su realidad, restringiendo y dogmatizando su libertad personal y sexual, creando una identidad no real de su autoimagen, sin embargo ella misma comparte que ha tomado la decisión y actitud de experimentar e intentar tener una relación afectiva mostrando su sí mismo (melosa). El sentimiento recuperado de “me gusta” y “despertando esta parte de mí...” se vuelve importante en el proceso de autoaceptación de las características que conforma su persona, siendo ella consciente de elementos como sus vínculos afectivos, eróticos y de género, además del comienzo del desarrollo y entendimiento de su autoimagen. Rogers (1961), menciona que cuando uno acepta y es consciente de la vivencia de un sentimiento, la persona experimenta con profundidad diversos aspectos de sí mismo que habían permanecido ocultos o resguardados en el interior, volviéndose un proceso vivo que respira siente y fluctúa con el medio externo que la rodea y con ella misma.

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

En este deseo que expresa Helena, se manifiesta parte de su autoexigencia y compromiso de autoconocimiento para una toma de decisiones más responsable para sí misma, donde, de todas las posibilidades, pueda elegir la que mejor convenga a su estabilidad y bienestar propios. Rogers (1995), al respecto hace mención de cierta habilidad para enfocar conscientemente la atención, llamada

concienciamiento, a través de la cual se llega al nivel donde tienen lugar las elecciones. El autor afirma que cuanto mayor sea el grado de concienciamiento, mayor será la posibilidad de una elección informada, más desprovista de introyecciones y de que esa elección consciente sea todavía más afín al flujo evolutivo (tendencia del organismo hacia un orden creciente). En estas condiciones la persona es potencialmente más consciente, no sólo de los estímulos externos, sino de las ideas y de los sueños, así como del constante flujo de sentimientos, emociones y reacciones fisiológicas que percibe en su interior.

Rogers (1961) describe algunas expresiones que la persona experimenta al tener constancias y compromiso de su proceso terapéutico. Estas características las engloba en la sexta etapa donde la persona se encuentra muy próxima de poder vivenciar plenamente sus sentimientos presentes, a pesar del temor, la desconfianza o sorpresa que pueda sentir al compartir de manera inmediata sus experiencias. Comienza a advertir que el punto de partida para el cambio reside en su propio interior, en palabras de Rogers *en su acontecer organísmico*, que le permita tener la oportunidad de verificar su significado y pensamiento en un momento en concreto. Helena hace un esfuerzo por saber discriminar su sentir en diversas circunstancias, indagando la posibilidad de buscar un plan de acción para lograr enfrentar y equilibrar su actuar.

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

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

Le he comentado a mis amigas más cercanas que en el caso de que Gustavo me dejara o termináramos la relación, no me sentiría mal, bueno no tan mal [...] además ahorita estoy más preocupada por el Foro de Emprendimiento Social para jóvenes que he estado organizando, no me siento a gusto y sólo estoy esperando a que pase. [Sesión 7]

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

Helena poco a poco empieza a preguntarse sobre la funcionalidad de sus pensamientos, ubicándose con mayor detenimiento en el aquí y en el ahora. Rogers (1961) menciona que durante un proceso terapéutico exitoso la persona descubre en su propio organismo la confianza que se merece por el simple hecho de existir, y la experiencia se va construyendo más flexible, se descubren nuevos significados y constructos personales por medio del preguntarse ella se da cuenta y examina críticamente acerca de qué comentarios o eventos son parte de su sí, o corresponde a la responsabilidad del emisor. Además, existe una tendencia a diferenciar con exactitud el origen de los sentimientos, pensamientos y significados, sintiendo menor temor hacia sus propias reacciones emocionales logrando evocar situaciones pasadas similares y recordar las consecuencias de las actitudes tomadas en esas situaciones y hacer una elección sobre el acontecimiento presente. Con el pensamiento consciente la persona puede discriminar, evaluar, considerar y equilibrar las demandas externas y sus necesidades teniendo la oportunidad de tomar una elección que se aproxime a sus exigencias y satisfacción mediatas e inmediatas. Helena se percató y reflexionó sobre el evento que en el pasado la desequilibraba y en el ahora permite a la experiencia y su sentir correspondiente, fluir para tomar la decisión que cumpla con sus necesidades y satisfacciones.

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

Ante la creciente emoción del enamoramiento y, desde luego, a este nivel de avance del proceso terapéutico, Helena se reconoce y se vive más auténtica, congruente con su sentir y más responsable de sus sentimientos y acciones. Experimenta mayor consciencia de la incertidumbre que en algunas situaciones presentan y comienza a cambiar de postura ante realidades que anteriormente tendían a desequilibrarla optando por actitudes que le brindan estabilidad y le permiten disfrutar del momento.

Confirmando lo antes descrito, Rogers (1961) describe una serie de transformaciones que la persona puede percibir a medida que la intervención terapéutica progresa, tales como un mayor grado de madurez en las conductas observadas, aumento en la cantidad de actitudes positivas, cambios en la percepción y aceptación del sí mismo, la incorporación a la estructura propia de las experiencias previamente negadas, entre otras, lo cual da cuenta del fructífero flujo de la terapia.

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

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

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

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

El discurso de Helena es sumamente enriquecedor, podemos observar que se sitúa en el aquí y en el ahora: “En estos momentos” y “Lo que necesito ahora”, identifica su sentir y necesidades inmediatas. Conoce sus sentimientos a los cuales les puede dar nombre y con ello tiene un mayor conocimiento y gestión de su comportamiento y actitudes orientadas a la acción. Lo anterior se confirma por lo mencionado por García (1999), quien afirma que aquella persona que ha concientizado una imagen exacta, precisa y completa de sí mismo, ha desarrollado el concepto de autoimagen con tendencia hacia la autoactualización de todas las funciones que integran a la persona (corporales, psíquicos, sociales y

experienciales). Ahora la persona toma una actitud descriptiva sobre sus características, atributos, cualidades y áreas de desarrollo, límites y capacidades, valores y relaciones que constituyen su sí mismo e identidad.

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

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

Emparejamiento

Hubo un día que regresando de la escuela pasé a la casa de Víctor, subí a su habitación y lo encuentro con otra chica teniendo relaciones, en verdad no saben que enojada me encontraba, la saqué de la casa y sentía tanta furia

que, que vergüenza decirlo, pero yo lo incité a que tuviéramos relaciones, ¡fue algo salvaje!, tanto que después del acto sexual se me quedaron marcas en el cuerpo como mordidas, rasguños y algunos moretones. [Sesión 1]

Helena observa la situación de manera externa, donde se rescata su sentir de enojo e ira por acontecer un hecho aversivo por parte de su pareja, sin embargo al mencionar “yo lo incité” permite entender la responsabilidad de su actuar consciente pero impulsivo, al no reflexionar el cómo se sentía en la experiencia. La idea del discurso de Foucault (2007), del poder vinculado al conocimiento que se comunica por medio de la sexualidad se refleja en el discurso de Helena donde posiblemente se sintió vulnerable y una forma de recuperar cierto grado de poder fue por medio de tomar la iniciativa o imponer el acto sexual, se trata en este caso de un poder sumacero, ya que el aumento de poder de Helena, implica la restar poder de Víctor por medio de la imposición (León, 2001).

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

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

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

Estas relaciones informales de las que habla Helena, se caracterizan por contener una carga erótico-afectiva donde los sentimientos son menos intensos,

tales como la simpatía, lo que posibilita vínculos sin deseo de exclusividad o compromiso, caracterizados por autonomía y libertad; y cada persona está abierta a negociaciones que dependen de factores como el respeto, la reciprocidad, la confianza y la comunicación, y no tanto de un pacto enteramente definitivo, fortaleciendo así la autonomía de los individuos. Además, Bataille (1971) describe la posibilidad de hacer de la vida sexual un acontecer erótico, que no corresponda a un fin biológico, sino hacer de la desnudez una apertura al encuentro de lo estimulante y excitantemente desconocido con la posibilidad de encontrar el acto algo de sí. La persona se pierde en la exaltación del deseo que se renueva impulsando a los amantes a nuevos encuentros furtivos, (Vizzuetth, García y Guzmán, 2010 citados en Rojas-Solís y Flores, 2013; Villaseñor-Farías, 2005; Pérez y Miryam, 2015).

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

Las relaciones afectivas que se puedan construir con otro ser humano se vuelven uno de los lazos más importantes y significativos en la vida de una persona, ya que permite vincularse a profundidad, además de satisfacer necesidades primordiales tales como seguridad, pertenencia, confianza, intimidad y sexualidad (Torres, Cortés y Heredia, 2017). Para complementar, Rogers (1977) menciona que no importando si el tipo de relación es de pareja estable o de descubrimiento, lo primordial es que sea igualitaria, donde cada una de las partes se enriquecen con las

experiencias y aceptación del otro. La política de la igualdad, con el valor primario puesto en la persona se puede extender al terreno sexual, teniendo como base la comunicación libre y honesta. Es posible que el descubrimiento de las “cosas bonitas” que comenta Helena no sólo se relacione con lo erótico, sino que ha involucrado y compartido la libertad de expresarse de manera auténtica y propia de su persona, sus deseos y/o necesidades y la percepción que tiene de ella misma reestructurando el significado del concepto según los intereses y la subjetividad de Helena (Cerón, 2016).

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

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

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

Complementariamente, Garay, Díaz-Loving, Frías, Limón, Lozano, Rocha y Zacarías (2009), mencionan que los intereses que predominan en las jóvenes

universitarias en la Ciudad de México son la familia, viajar, su carrera profesional, actividades recreativas, finalizando con las relaciones interpersonales, empezando por las amistades, conocer personas, casarse y tener novio(a). Sin embargo, el discurso de Helena es opuesto a lo antes mencionado, ya que entre sus principales prioridades se encuentran las relaciones informales de descubrimiento, y después su familia.

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

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

La consolidación de una relación de pareja surge en la adolescencia y continúa en la adultez emergente donde la búsqueda de estabilidad y compromiso se vuelven factores sustanciales para reafirmar la propia identidad, desarrollando responsabilidades y capacidad de apreciar a otro, brindando importancia a la intimidad, recreación, o compañía. Esa relación más seria y estable se suele vincular

con mayor edad y un contexto de apoyo y seguridad, pero también con la posibilidad de un mayor número de conflictos, comportamientos agresivos y dinámicas relacionales basadas en el dominio como por ejemplo el choque que experimenta Helena entre el ideal que tiene de su pareja y de la relación, y la realidad que ella no concibe como verdadera (Contreras, Guzmán, Alfaro y Jiménez, 2011; Sánchez, Ortega, Ortega y Viejo, 2008). Singer (1999, citado en Villanueva, Ramírez y Arismendi, 2019) habla de la idealización histórica que se tiene del amor romántico o amor de pareja, donde la subjetividad juega un papel importante ya que se fabrican ideales imaginarios de lo que se espera tener del otro en una relación, sin embargo no se contempla la responsabilidad propia de aceptar la realidad presente que puede no estar acorde con nuestro imaginario, no obstante las relaciones de pareja o afectivas se cuestionaron de acuerdo a las necesidades y deseos personales, antes que nada.

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

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

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

El sentido del amor según Viktor Frankl (1993), se vuelve la única forma de aprehender a otro ser humano en lo más profundo de su personalidad, *nadie puede ser totalmente conocedor de la esencia de otro ser humano si no le ama* (p. 110). En el vínculo afectivo que se construye se logran apreciar las aptitudes, actitudes y potencias de la persona amada. A través del amor como emoción, la persona que

ama posibilita la manifestación de las potencialidades tanto de la persona de la otra persona, como de uno mismo. Dicha emoción, además del vínculo y el significado que se tiene hacia una persona alimenta la voluntad de crecimiento personal en diferentes holones que se vinculan con la sexualidad. En el discurso de Helena al mencionar que se siente a gusto con ella misma, al ser consciente de dicho sentimiento da la oportunidad de lo que puede ser y de lo que puede llegar a ser como pareja, en una relación informal o el simple hecho de poder manifestar un sentir sin culpa ni vergüenza, logra que esas potencialidades o tendencia a la actualización sean más reales y que lo signifique después en el concepto y forma de percibir y comunicar su autoimagen y sexualidad.

Rogers (1977), comparte que el deseo de una relación duradera, en la cual uno pueda conocer al otro como una persona total, compleja, y en la que uno pueda ser conocido de la misma forma, parte de la comunicación libre y genuina entre ambas partes, compartiendo intenciones personales. El logro de Helena es resultado de su compromiso con ella misma por medio del acompañamiento psicológico, donde se vuelve un organismo capaz de reconocer y expresar sus necesidades y expectativas con las demás personas. Uno de los factores que se reconoce es la libertad de comunicación, al respecto, autores como Esteinou (2009), Rojas-Solís y Flores (2013) mencionan que las transformaciones sociales se encuentran basadas en una serie de cambios que han estado ocurriendo a nivel económico, demográfico, social y cultural, conduciendo a una flexibilidad en la estructuración rígida de los roles dentro de las relaciones de pareja, dando como resultado un proceso de redefinición y negociación de los mismos.

Por fin tomé valor y tuve la iniciativa de invitar a Gustavo a un hotel, aclaro que quería algo tranquilo sin tener relaciones sexuales con él y se lo comuniqué, pero una cosa llevó a la otra y pues comencé a seducirlo para llevar la situación al siguiente nivel pero él no me lo permitió teniendo en cuenta el respeto que había delimitado, pero lo curioso es que no tuve

pensamientos irracionales ni sentimientos culposos o de vergüenza, acepté la decisión de Gustavo y eso me hizo sentir tranquila. [Sesión 9]

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

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

Vínculo Materno

La relación de mis padres terminó por constantes peleas y... violencia intrafamiliar, recuerdo que mi mamá llegó a tener huellas físicas en su cuerpo. Por eso agradezco el hecho de que mis padres se hayan divorciado. [Sesión 1]

Mi madre es muy tradicionalista, al igual que mi abuela, es frecuente que me diga cosas como: -¡Mírala, ahí vas!- cuando volteo a ver a un chico; y cuando se enteró de que había iniciado mi vida sexual me dijo: -¡Ya estás haciendo cochinadas! [Sesión 1]

Alrededor de los 9 años tuve un suceso con uno de mis primos de la misma edad, estábamos solos en un cuarto en casa de mi abuela materna, él se bajó los pantalones y se acostó en la cama, acto seguido me bajé los pantalones también y me coloqué arriba de él, entonces fuimos sorprendidos por mi abuela quien nos regañó severamente prohibiéndome juntarme con mis primos varones (lo platicaba mientras lloraba). [Sesión 1]

Es indiscutible la imagen y/o figura de autoridad que tiene la madre tanto en lo público como en lo privado en nuestra sociedad occidental moderna, siendo la crianza, el educar de los hijos y ser las guardianas de la moral familiar y social unas de sus principales actividades según la antigua concepción de los roles de género, donde se imputaron prácticas sociales a la población según el tipo de sexo y se reproducen a la nuevas generaciones para mantener cierta normatividad y lazos de control social (Saloma, 2000; Kurczyn, 2016). Es por eso que el vínculo materno que se construye, significa y se desarrolla con lo hijos (as), puede satisfacer las necesidades biológicas, psicológicas y sociales de los menores (Villa, 1994, citado en Robles, Oudhof y Mercado, 2015), sin embargo dicha imagen no se escapa de las tradiciones y formas del deber ser que aún en nuestro días, se mantienen bajo una idea y velo de moralidad y buena conducta social instaurada de prácticas religiosas, impartidas después por el estado y sus instituciones, siendo la familia y la representación de la madre el eje nuclear de toda sociedad.

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

alcance aún en el presente de Helena, con lo cual el deber ser está siendo una carga pesada y esto permea la manera en que ella construye aspectos elementales para su autoimagen como su sexualidad e identidad.

Lo anterior da muestra de una de las maneras en cómo se ha entendido la sexualidad, que aunque tiene su origen en aspectos de conservadurismo de las familias mexicanas del siglo pasado, es necesaria una readaptación de las creencias, valores y juicios que de la sexualidad (esencialmente en lo que respecta a erotismo y vínculos afectivos) se tiene, ya que el hecho de satanizar como un acto sucio, impuro e indebido lleva a la persona a conflictos en el reconocimiento y ejercicio de su sexualidad, como es muestra en el caso de Helena. Es pertinente que la persona en proceso de construcción de su autoimagen y sexualidad explore y resignifique los significados que recibe de los contextos en que se encuentra, dícese familia directa, amistades e influencias mediáticas.

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

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

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

En la relación que Helena y su madre tienen se puede observar que no ha habido reconocimiento, aceptación y respeto de su persona, esto puede deberse a que el ideal que de su hija tiene, choca con la realidad que Helena está construyendo, por lo tanto parece que este es uno de los principales conflictos entre ellas. No obstante, el proceso terapéutico de Helena ha permitido tener una visión más amplia y empática de las situaciones, teniendo como resultado cambios en las actitudes ante los conflictos familiares. Ejemplo de ello es el reconocer la realidad de las diferentes esferas/roles que componen la vida de su madre (madre, profesionista, esposa, proveedora). Además, ha logrado identificar qué de lo que le dicen pertenece a su realidad y qué no, dejando de adjudicarse una imagen que no le corresponde, como puede ser el rencor de la madre hacia el padre canalizado en su hija. En otras palabras, se prioriza a ella misma y comienza a discernir qué quiere y cómo actuar. Lo anterior vuelve a rescatar los conceptos la estructura del yo y que menciona Rogers (1977), donde el equilibrio dependerá del grado de consciencia que tenga la persona para discernir la percepción de los otros, entendiendo el tipo de relación que se tenga y cuál es la percepción y comprensión que constituye el sí mismo en mi persona.

Como menciona Casanova (1993), el reconocimiento por parte de los padres sobre los diferentes elementos u holones que conforman el todo de sus hijos(as) se vuelve importante pero no fundamental en la construcción y desarrollo del proceso que tenga el hijo consigo mismo(a), sin embargo estaríamos en el plano de un ideal que limita observar la realidad que constituye la personalidad e imagen que tenga la persona. Al observar y definir a la persona como una identidad vinculada a un rol o práctica social específica, en el caso de Helena “mi hija”, el resultado es una visión incompleta de la persona por parte de la madre y es donde se crea el sentimiento de confusión y frustración por parte de Helena, al preguntarse si la cosmovisión de su mamá lo es todo o sólo es una parte de su realidad. Dichos cuestionamientos reflexivos permiten delinear elementos primordiales que incorporan la autoimagen de Helena, generando un impacto subjetivo (Corchado, 2012), de la experiencia y cómo

lo está viviendo en el momento de preguntarse y dilucidar el grado de importancia y si se ve vinculado paralelamente con sus necesidades y expectativas de sí misma.

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

En la semana tuve una discusión con mi mamá, me causó demasiada inestabilidad el hecho de que me dijera que prácticamente actuaba como una cualquiera, además de otros comentarios vinculados al tipo de relación con Gustavo, me dijo: -Nada más vas a hacer eso, ¿y luego qué?, te va a mandar por un tubo, es lo único que quieren, así siempre ha sido, es que los chicos nada más eso están viendo para ver qué tan fácil eres-. Estos comentarios me hicieron sentir incómoda, juzgada y me hicieron dudar de mi misma y de mis actos, ¿qué tal si tiene razón y yo soy la que está arruinando todo?, me puso a dudar muchísimo de mí ¿y si sí es cierto que yo soy quién está apresurando las cosas y no estoy haciendo las cosas correctas? [Sesión 9]

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

He podido aclarar y comunicar lo que siento cuando mi mamá se desquita y me siento tranquila y orgullosa de saber qué hacer en esos momentos. Además, estoy motivada en buscar un método que se adecue a mis

necesidades en hábitos que no me gustan y siento que perjudican a mi salud.

[Sesión 10]

El en caso de Helena el ideal de la madre permeada por su subjetividad en relación a las costumbre de género o el tipo de relación de deber ser por ser “mi hija”, limita y pone en juicio la individualidad y formas de expresión de la sexualidad de Helena, quien ha definido lo que le corresponde hacer como persona libre y autónoma para sus necesidades e intereses. Cuando habla de aspectos como las dudas, las culpas, los arrepentimientos o los temores respecto a sí misma y su sexualidad, éstos no están realmente vinculados con creencias religiosas (lo divino o perspectivas de tentación o pecado), como podría suponerse, pero sí están fuertemente relacionados con las figuras de autoridad, en este caso materna, específicamente en las mujeres; algunas jóvenes pueden pensar que al tener relaciones sexuales le han fallado o decepcionado a sus padres, sobre todo a la madre (Martínez y Solís, 2009).

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

Rogers (1959, citado en Casanova, 1993) menciona que para que la persona pueda ser consciente de su sano proceso de autoimagen que define su identidad y comportamiento primero es necesario identificar y tener conocimiento sobre la estructura del yo que tienen las personas próximas del yo externo, que es lo que los

demás constatan de mi persona y el cómo me ven. El cómo me ven proviene no sólo de la manera de ser yo mismo, de mi self, sino de cómo el otro quiere o puede aprehenderme, en relación con sus propias experiencias y vivencias. Mientras que el cómo me dejo ver, implica una nota de subjetividad.

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

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

Amistades

Recibí una llamada por parte de mi amiga y fui a su casa, ahí estaba ella con su novio y me dijo que los acompañara a una plaza que está cerca de ahí, y pues accedí. La verdad, ella tiene mucho control sobre mí y no sé por qué le doy eso... ¿será que como casi nunca salgo con ella, cuando nos vemos, por sentimiento de culpa acepto todo lo que me dice que haga? Y luego cuando le dije que tenía que regresar rápido para evitar que mi mamá se molestara, comenzó a hablar mal de ella. Y me molestó muchísimo cómo se expresó de mi mamá, sin embargo no dije nada. Me cuesta mucho trabajo confrontarla. [Sesión 8]

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

Las amistades son uno de los vínculos más importantes en la construcción de la identidad de una persona, donde se comparten sentimientos, dudas o inquietudes, convirtiéndose en una fuente importante de apoyo. En las relaciones de amistad se inicia un proceso de individuación y autonomía de los progenitores, siendo una de las principales fuentes de influencia a parte de la vida familiar. En este tipo de relaciones interpersonales se comparten problemas, se debaten temas de interés, se desarrollan actitudes y normas sociales, al margen del universo de los adultos. En definitiva, las amistades proporcionan a las personas el sentimiento de estar integrado y aceptado socialmente y de pertenecer a un grupo sobre el cual construir el concepto de sí mismo con independencia de la familia (Martínez, 2013). Las relaciones de amistad se vinculan con un cúmulo de emociones, sentimientos y experiencias tanto del mundo que nos rodea, de la forma de actuar dependiendo el contexto o situación, como de representaciones personales sobre el significado que se construye de las personas que llamamos amigos. La imagen del otro es

fundamental en el reconocimiento de nuestra propia percepción que tenemos de nosotros mismo, que involucra desde la forma de comportarnos, interactuar, la forma de expresar ideas a través de la vestimenta, etcétera, empero siendo una de las relaciones más vitales como seres sociales, y entendiendo que cada individuo que conforma el grupo social son personas también en constante cambio, pueden ser fuentes de cuestionamientos y juicios de los elementos que constituyen nuestra identidad, generando sentimientos de angustia por el cambio de intereses, formas de entender la realidad, desintegración y pérdida del sentido de aceptación social que puede desencadenar emociones profundas y sentimientos de culpabilidad por no mantener el ideal de la relación.

En el discurso de Helena la influencia o falta voluntad que tiene de su amiga sobre su comportamiento al inicio no es identificada y lo describe como un hecho común, no obstante al poner a prueba lo aprendido en terapia, indagó los posibles motivos que permean su actuar, haciendo un ejercicio de conflicto mayéutico que permitió el darse cuenta del poder que a su amiga le ha brindado sobre ella. Partiendo de lo anterior, es cuando reflexiona sobre la importancia de esa amistad y cuáles serían sus consecuencias a futuro, además de explorar su sentir con la relación, el significado que tiene de la persona y con ella misma, aceptando que el vínculo que tenía con su amiga no es el mismo, en sus palabras *ya no es mi mejor amiga*. A partir de la aceptación se abre la posibilidad de resignificar las futuras relaciones, cuáles son sus necesidades con sus relaciones y qué es lo que quiere en una amistad.

El proceso personal como lo menciona Corchado (2012) es dinámico, en constante cambio a la actualización. La persona muestra una serie de cambios constantes que llevan al autoconocimiento. Si modifica actitudes y conductas, se debe a que pudo auto conocerse y auto regularse, fue determinante la actitud del terapeuta, generando una nueva percepción de sí misma que se conceptualiza como autoimagen.

CONCLUSIONES

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

En esta intervención desde el ECP con los elementos que la conforman, se logró primeramente establecer una relación de confianza con Helena basada en la empatía, la aceptación positiva incondicional y autenticidad, dentro de un espacio de escucha enfocado en sus necesidades presentes. Los comportamientos verbales y no verbales de Helena confirmaron que al utilizar las actitudes básicas del enfoque se alcanzó comprender parte del marco de referencia interno de Helena que le causaba malestar, el cómo percibe el mundo, y cómo ella misma se apreciaba antes y después de la intervención.

Con ayuda de la instrumentalización humanista Helena pudo clarificar las emociones, vivencias, pensamientos e introyectos que experimentaba y dilucidar la forma de relacionarse con sus parejas erótico-afectivas y su vínculo materno, que

inflúan en la percepción de su realidad. Al basar sus decisiones en sus propias necesidades afectivas, tomó la responsabilidad y compromiso con ella misma elaborando nuevas actitudes, resignificando así su subjetividad al construir una nueva forma de percibirse (autoimagen) ante la sociedad y ante ella, contrario a lo reportado en las primeras sesiones donde su malestar era reflejo de satisfacer las expectativas de los otros, generando sentimientos de intranquilidad, frustración, culpabilidad y ansiedad.

Continuando con las expectativas y normatividad que la sociedad occidental establece desde el núcleo familiar, se concluyó que el eje holónico de la sexualidad que comúnmente se ejerce y que se le da mayor importancia son el género y la reproductividad, dejando en segundo plano el vínculo afectivo y el erotismo. De acuerdo al discurso inicial de Helena, su persona se constituía por las obligaciones y el deber ser relacionado con el significado que otorgaba el género y el rol de hija, generando culpabilidad ante el descubrimiento y exploración de su erotismo, siendo reservada en comunicar sus emociones. Al finalizar las sesiones de intervención, en la cosmovisión de Helena por medio de su expresión y actitudes, se mostraba evidente la transformación de la percepción de su propia imagen, teniendo claridad, siendo congruente y auténtica con sus decisiones, acciones y deseos intrapersonales, visto desde la necesidad y satisfacciones del momento. En las últimas sesiones, expresó sus expectativas de explorar y descubrir su erotismo y otorgándose la oportunidad de relacionarse afectivamente a partir del conocimiento, conciencia y responsabilidad de sus emociones, aceptando y respetando a los demás con todo lo que les constituye, además de generar alternativas de relacionarse con sus seres queridos.

Ahora bien, de acuerdo a la información obtenida en las sesiones, los diferentes holones que aportan elementos en la construcción de la autoimagen de una persona como el presente caso, se puede interpretar de la siguiente manera. La familia se convierte en un centro de ambigüedades en el que se lleva a cabo una confrontación de creencias e ideales generacionales, donde los padres emiten juicios

hacia el conocimiento y práctica de la sexualidad de los hijos e hijas, sin embargo, aunque la familia tiene la posibilidad de brindar más que silencios y significaciones valorativamente negativas, logran únicamente desviar la búsqueda de conocimiento hacia la experiencia personal en un inmenso mar de posibilidades y significados.

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

El género cobra su importancia en este estudio debido a que acompaña a la persona a lo largo de la vida desde incluso antes de su nacimiento, es decir, las concepciones culturales que envuelven las diferentes prácticas, roles y nociones del ser según un contexto y época específicas, se ven integradas en el núcleo familiar, primero en lo privado y luego dentro de la sociedad, y desde ese momento se establecen expectativas que la persona debe cumplir de acuerdo a su género.

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

Es incongruente como el elemento erótico de la sexualidad que es tan común y natural en todas las etapas de la vida del ser humano, sea a la vez tan censurado, reprimido y limitado por los diferentes discursos del poder que diversos sistemas como el económico, político con el fin de un control de masas, han dejado el tema en las sombras. Sin embargo, esto a la vez simboliza un espacio para que la persona comience una búsqueda y viva en carne propia sus experiencias para así forjar su propio concepto de sí misma como un ser sexuado y que pueda desarrollar sus potencialidades en la necesidad de la actualización y trascendencia. Un conocimiento más integral de los componentes de la sexualidad humana podrían llevar a un más amplio autoconocimiento y comprensión personal.

Finalmente, la metodología de la intervención desde el ECP, como objetivo general de la tesis, fue exitosamente aplicada, ya que de acuerdo a los resultados, mediante la instrumentalización humanista y la aplicación en todo momento de las actitudes básicas, se logró permitir a Helena sentirse en un espacio de escucha y confianza, vislumbrando cambios y transformaciones ya descritos. Modificó la concepción de sí misma (autoimagen) y consiguió darse cuenta que se relacionaba directamente con la sexualidad y la forma en que la vive, rescatando los holones de la sexualidad que se encontraban limitados, principalmente lazos afectivos y erotismo, creando un equilibrio entre lo que se espera de ella y lo que ella quiere para sí misma.

Gracias a la veracidad y eficacia de la intervención en el presente estudio de caso desde el ECP como elemento fundamental en la creación de una relación entre iguales que fomente actitudes de cambio y transformación, además de la búsqueda bibliográfica del tema de la sexualidad, se apreció el alcance de incluir, explorar y explicar en futuras intervenciones psicoterapéuticas el concepto holónico de la sexualidad, siendo un elemento integral en la existencia de la persona, como probable esencia de acuerdo al sentir, expectativas y búsqueda de sentido que tenga la persona que acude a intervención para conocerse como un ser íntegro y permutable, construyendo una imagen del sí mismo que permita facilitar el proceso

de actualización, resolución de problemas, toma de decisiones y crear relaciones interpersonales estables y saludables. Es necesario continuar la investigación y ampliar el concepto de la sexualidad para comprender cómo va adquiriendo o eliminado elementos conforme al contexto, al espacio y el tiempo, revoluciones ideológicas y dinámica social que influyen en la reestructuración y resignificación del paradigma. Entendiendo como hipótesis que el ser humano es un organismo con la capacidad de mutar conforme al entorno que lo rodea y que la subjetividad de la persona es única e irrepetible, para ampliar el conocimiento del concepto de la sexualidad e integrarla en la psicoterapia humanista como núcleo y guía para el proceso de autoimagen, surge, como primer paso las siguientes propuesta:

1. Crear una nueva estrategia, en el Centro de Apoyo y Orientación para Estudiantes (CAOPE), para la comunidad estudiantil que lo requiera, con base en el ECP teniendo como eje teórico el modelo holónico de la sexualidad para fomentar y fortalecer el concepto de autoimagen.
2. Crear un taller de espacio de escucha experiencial que se pueda adaptar a diversas instituciones gubernamentales, como el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF), instituciones privadas y comunidades locales del municipio de Tlalnepantla de Baz y zonas aledañas (colonias y fraccionamientos) para fomentar la psicoterapia humanista desde ECP, en la construcción de la autoimagen, siendo un complemento de las campañas de planificación familiar y educación sexual.
3. Integrar en las universidades públicas y privadas una coordinación enfocada al bienestar psicológico y emocional del alumnado con base en los principios del modelo holónico de la sexualidad implementado a través del ECP.

REFERENCIAS

- Aguayo, E., & Lamelas, N. (2012). Midiendo el empoderamiento femenino en América Latina. *Regional and Sectoral Economic Studies*, 12(2), 123-132.
- Álvarez-Gayou, J. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa: Fundamentos y metodología*. México: Paidós.
- Amuchástegui, A. (1996). El significado de la virginidad y la iniciación sexual. Un relato de investigación. *Para comprender la subjetividad. Investigación cualitativa en salud reproductiva y sexualidad*. México: El Colegio de México, 137-172.
- Arriagada, I. (2004). Transformaciones sociales y demográficas de las familias latinoamericanas. *Papeles de Población*, 10, 71-95. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=11204007>
- Badinter, E. (1981). *¿Existe el amor maternal? Historia del amor maternal. Siglos XVII al XX*. Barcelona, España: Paidós-Pomare.
- Bataille, G. (1971). *El Erotismo*. España: Mateu.
- Beauvoir, S. (1949). *El segundo sexo: Experiencias vividas*. Buenos Aires: Siglo XX.
- Betrán, J. O., & Betrán, A. O. (1995). La crisis de la modernidad y el advenimiento de la posmodernidad: el deporte y las prácticas físicas alternativas en el tiempo de ocio activo. *Apuntes: Educación física y deportes*, (41), 10-29.
- Bustos, F. (2009). La génesis de las relaciones amorosas. Signos y significados en el cortejo de los estudiantes de bachillerato. *Sociogénesis Revista Electrónica de Sociología*, 1, 1-16.

- Byrne, D., & Baron, R. (1998). *Psicología social* (8 ed., Vol. 1). México: Prentice Hall.
- Calderas, L. & Vaca, A. (2010) *Parejas sin hijos: un nuevo estilo de vida en la posmodernidad*. México: Universidad Michoacán de Nicolás de Hidalgo.
- Campos, A. (1982). *La psicoterapia no directiva. Exposición y crítica del método rogeriano*. Barcelona: Herder.
- Carpintero, H., Mayor, L. & Zalbidea, M. A. (1990). Condiciones del surgimiento y desarrollo de la Psicología Humanista. *Revista de Filosofía* 3(3), 71-82.
- Casanova, E. M. (1993). El desarrollo del concepto de sí mismo en la teoría fenomenológica de la personalidad de Carl Rogers. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 46(2), 177-186.
- Cerón, C. (2016). La configuración y significados del placer sexual y erótico en mujeres universitarias de la Ciudad de México. *Revista Latinoamericana: Sexualidad, Salud y Sociedad*, (22), 73-102.
- Chávez, M., Petrzalová, J., & Zapata, J. (2009). Actitudes respecto a la sexualidad en estudiantes universitarios. *Enseñanza e investigación en psicología*, 14(1).
- Contreras, P., Guzmán, M., Alfaro, C. y Jiménez, P. (2011). Significados asociados a la infidelidad en estudiantes universitarios con estilos de apego seguro e inseguro. *Salud y Sociedad*, 2(1), 10-30.
- Corchado, A. (2012). Hablando al espejo: la importancia de la confrontación en psicoterapia. *Revista Prometeo*, (66), 71-75.
- Corchado, A. (2012). *La psicología humanista. Una aproximación teórica y experiencial*. México: Ediciones Caballero Borja.

- Delgado, G. & Olivares, R. (2016). "Tradición existencial-humanista". En Mares, G. & Carrascoza, C. *Principales escuelas en Psicología: Bases teóricas*. México: UNAM-FESI. Cap. 5.
- Durston, J. (2000). ¿Qué es el capital social comunitario?, *Serie Políticas Sociales* (38), División de Desarrollo Social, Naciones Unidas Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL).
- Eizaguirre, M., & Zabala, N. (2006). Diccionario de acción humanitaria y cooperación al desarrollo. *Investigación-Acción-Participativa*.
- Esteinou, M. R. (2009). Las relaciones de pareja en el México moderno. *Revista Casa del Tiempo*, 3(26), 65-75.
- Félix, C. (2012). *Talleres de empoderamiento femenino y su efecto en la autoestima de adolescentes en la ciudad de Quito* (Tesis de Licenciatura). Universidad San Francisco de Quito, Ecuador.
- Foucault, M. (2007). *Historia de la Sexualidad Volumen I. La voluntad de saber*. 31ª ed. México: Siglo XXI.
- Frankl, V. E. (1993). *El hombre en busca de sentido*. España: Herder.
- Freud, S. (1905). Tres ensayos sobre una teoría sexual. En S. Freud, *Obras completas*. Argentina: Amorrortu.
- Galindo, E. (2004). Análisis del desarrollo de la psicología en México hasta 1990: Con una bibliografía in extenso. *Psicología para América Latina*, (2). En: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2004000200004

- Gamba, S. (2008). Feminismo: historia y corrientes. *Mujeres en red. El periódico feminista*. En: <http://www.mujiresenred.net/spip.php?article1397> [20-02-2014].
- Garay, J., Díaz-Loving, R., Frías, M., Limón, B., Lozano, I., Rocha, T. & Zacarías, M. (2009). Intereses y valores en jóvenes mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14 (2), 295-309.
- García, L. (1999). Configuración histórica del concepto de autoimagen. *Revista de Historia de la Psicología*, 20(3-4), 405-414.
- Gómez, G. R., Flores, J. G. & Jiménez, E. G. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. España: Aljibe.
- González, E., González-Arratia, N. I. y Valdez, J. L. (2016). Significado psicológico de sexo, sexualidad, hombre y mujer en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 21(3), 274-281.
- González, M. T. (2011). *Historias de vida desde la perspectiva de género. Bases teóricas para generar una formación transformadora*. México: FES Iztacala, UNAM.
- Hincapié-García A. & Escobar, B. (2017). El encierro del cuerpo. Lecturas en torno a la maternidad en la prisión. *Rev.CES Psico*, 11(1), 26-38.
- Kurczyn Villalobos, P. (2016). *Acoso sexual y discriminación por maternidad en el trabajo*. México: Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones Jurídicas.
- Lafarga, J. (2010). ¿Qué es el Desarrollo Humano en México? Origen y Proyecciones. *Cuadernos de Difusión del Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano*, 3.

- Lafarga, J., & Gómez del Campo, J. (1992). *Desarrollo del Potencial Humano, aportaciones de una psicología humanista*. Vol. II y IV. México: Trillas.
- Lagarde, M. (2005). *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. México: Universidad Nacional Autónoma de México
- Lamas, H. (2013). Modelos de la sexualidad humana. *LIBERABIT*, 7, 71-78.
- León, M. (2001). El empoderamiento de las mujeres: encuentro del primer y tercer mundos en los estudios de género. *Revista de Estudios de Género: La Ventana*, 2(13), 94-106.
- López, T. (2009). Beauvoir, la filosofía existencial y el feminismo. *Instituto de Investigaciones Feministas. UCM*, (0), 99-106.
- Martínez Lozano, C. P., & Solís Domínguez, D. (2009). El entorno escolar y familiar en la construcción de significaciones de género y sexualidad en jóvenes de Guadalajara. La ventana. *Revista de estudios de género*, 3(29), 146-183.
- Martínez, B. (2013). El mundo social del adolescente: amistades y pareja en *Los problemas en la adolescencia: respuestas y sugerencias para padres y educadores*. Madrid: Síntesis.
- Mingo, A. (2016). ¿Ni con el pétalo de una rosa? Discriminación hacia las mujeres en la vida diaria de tres facultades. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 7(18), 24-41.
- Mizrahi, L. (2003). *Las mujeres y la culpa*. Argentina: Emecé.

- Moncada, A. P. V., & González, E. H. (2017). Tradicionalismo en mujeres adultas de Jamay, Jalisco desde las premisas psico-socioculturales de la familia mexicana. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(4), 1296.
- Murguía, D., & Reyes, M. (1956). El psicoanálisis. Freud y sus continuadores. *Revista de Psiquiatría de Uruguay*, 21(123), 27-38.
- Navarro, N. Z., & Hernández, A. I. (2012). Influencia de las actitudes de los padres ante la educación sexual y la discapacidad intelectual. *Psicología y Salud*, 22(2), 195-203.
- Navarro-Corona, C., Rocha Sánchez, T., Tena Guerrero, O., Cruz del Castillo, C., Herrera, C., & Castañeda Salgado, P. (2016). Mujeres diversas: experiencias de opresión y resistencia en el ámbito de la salud sexual. *Revista de Psicología Iberoamericana*, 24 (2), 44-52.
- Palomar, C. (2005). Maternidad: Historia y Cultura. *Revista de Estudios de Género: La Ventana*, (22), 35-67.
- Parrado, M. & Sotomayor, Y. (2014). Pansexualismo y libertad en la teoría de Sigmund Freud. *Pensamiento y Poder*, 3 (2), 165-174.
- Pérez C. & Miryam V. (2015) El Sentido del Erotismo. *Revista Ciencias y Humanidades*. 1(1), 125-150.
- Quitmann, H. (1989). *Psicología humanística. Conceptos fundamentales y trasfondo filosófico*. Barcelona: Ed. Herder.

- Rentería, L. I. C. (2017). ¿Nuevas sujetas, nuevas identidades? La vivencia profesional en la configuración de la identidad de género. *Nóesis. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 28(55), 88-108.
- Restrepo, D. H. (2003). Fenomenología y hermenéutica. *Folios*, (17), 7-18.
- Revilla, J. (2013). Una reflexión histórico-genealógico sobre los conceptos de género y sexo. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 18 (1), 5-18.
- Riveros Aedo, E. (2014). La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 12(2), 135-186.
- Robles Estrada, É., Oudhof van Barneveld, H., & Mercado Maya, A. (2015). Vínculo parental y tareas de crianza en una muestra de mujeres mexicanas. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 18(3).
- Rodríguez, S., Flores, M., & Couturier, M. (2014). Componentes del desarrollo humano que influyen para la aparición de familias tardías y familias sin hijos. *IETEC-ARANA*. Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/280882175>
- Rogers, C. & Kinget, M. (1967). *Psicoterapia y relaciones humanas*. España: Alfaguara
- Rogers, C. (1961). *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires: Paidós.
- Rogers, C. (1975). *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires: Paidós.
- Rogers, C. (1977). *Psicoterapia Centrada en el Cliente*. Buenos Aires: Paidós.
- Rogers, C. (1980). *El poder de la persona*. México: El Manual Moderno.

- Rogers, C. (1995). *El camino del ser*. Barcelona: Kairós.
- Rojas-Solís, J. & Flores, A. (2013). El noviazgo y otros vínculos afectivos de la juventud mexicana en una sociedad con características postmodernas. *Uaricha*, 10(23), 120-139.
- Romo, R. & Sánchez, M. (2009). *Evolución de la situación demográfica nacional a 35 años de la Ley General de Población de 1974. La situación demográfica de México 2009*. México: Consejo Nacional de Población.
- Rubio, E. & Ortiz, G. (2012). *Educación integral de la sexualidad. Formación para maestras y maestros de Educación Básica. Manual para la maestra y el maestro. Nivel secundaria*. México: Asociación Mexicana para la Salud Sexual, A.C, en colaboración con la Dirección General de Formación Continua de Maestros en Servicio, de la Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública.
- Rubio, E. (1994). Introducción a la sexualidad humana. En CONAPO, *Antología de la sexualidad humana* Vol. I. México: Porrúa.
- Rubio, E. (2007). Introducción al estudio de la sexualidad humana. En F. C. Pérez J. (Ed.). *Antología de la sexualidad humana I*. México: Porrúa.
- Rubio, E. (2009). *Sexualidad y envejecimiento. Ciencia*.
- Saavedra, C. (2006). El informe Kinsey. *Índice: Revista de Estadística y Sociedad*, (15), 20-22.
- Saloma, A. (2000). De la mujer ideal a la mujer real. Las contradicciones del estereotipo femenino en el siglo XIX. *Revista Cuicuilco* 7(18), 1-18.

- Sánchez, V., Ortega, F. J., Ortega, R. y Viejo, C. M. (2008). Las relaciones sentimentales en la adolescencia: satisfacción, conflictos y violencia. *Escritos de Psicología*, 2(1), 97-109.
- Sartre, J. P. (1998). *El existencialismo es un humanismo*. México: Ediciones Peña Hermanos.
- Segrera, A. S. (1998). Desarrollo humano y social centrado en la persona. *Revista de Psicología Iberoamericana*, 6(1), 3-13.
- Segrera, A. S. (2008). El enfoque centrado en las personas después de Rogers: reflexiones y bibliografía en español. *Miscelánea Comillas. Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, 66(128), 63-82.
- Serret, E. (2006). *El género y lo simbólico, la constitución imaginaria de la identidad femenina*. Oaxaca, México: Instituto de la Mujer Oaxaqueña del Gobierno Constitucional del Estado de Oaxaca.
- Serret, E. (2008). *Qué es y para qué es la perspectiva de género*. Oaxaca, México: Instituto de la Mujer Oaxaqueña del Estado de Oaxaca.
- Soria, R. (2006). Paternidad, maternidad y empoderamiento femenino. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 86-109.
- Stenhouse, L. (1990). *Conducción, análisis y presentación del estudio de casos en la investigación educativa y evaluación*. España: Universidad de Granada.
- Tornos, M. (2014). *Pulsión, goce y placer en el pensamiento francés de 1957 a 1973* (Tesis Doctoral) Universidad de Barcelona, España.

- Torres, M. R. M., Cortés, M. G., & Heredia, M. E. R. (2017). La satisfacción marital y los recursos psicológicos en las parejas con y sin hijos pequeños en pro del bienestar familiar. *Uaricha*, 10(22), 79-96.
- Valcárcel, A. (2012). ¿Qué es la filosofía?, en Marqués, Jordi (prod.): Pienso luego existo, RTVE, Madrid. En: https://www.youtube.com/watch?v=PGP4vgBF_G4
- Valdez-Medina, J.L., Díaz-Loving, R. y Pérez B., M.R. (2006). *Los hombres y las mujeres en México: dos mundos distantes y complementarios*. México: Universidad Autónoma del Estado de México.
- Valladares, J. y Crisanty, J. (2002). Conceptos de novio y amigo en jóvenes yucatecos con y sin pareja. En *Memoria del XXIX Congreso del Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología*, 13-15 de abril de 2002. San Luis Potosí: CNEIP.
- Vásquez, V. (2015). *Modelo teórico de la estructura y dinámica de las identidades sexuales* (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú.
- Villalobos, J. V., Márceles, V., & Ayala, T. (2013). Epistemología y Ciencia: La Hermenéutica Filosófica como crítica al Método Científico. *REDHECS*, 16(9), 105-120.
- Villanueva, J. G., Ramírez, C. I. H., & Arismendi, N. S. M. (2019). Amor romántico entre estudiantes universitarios (hombres y mujeres), una mirada desde la perspectiva de género. *Revista de estudios de género: La ventana*, 6(49), 218-247.

- Villaseñor-Farías, M. (2005). Andar de novios. En B. Rasmussen y A. Hidalgo (Coords.), *Investigaciones en salud de adolescentes II* (pp. 213-221). México: Instituto Mexicano del Seguro Social y Organización Panamericana de la Salud.
- Villegas, M. (1986). La Psicología humanista: historia, concepto y método. *Anuario de psicología*. N° 34. Universidad de Barcelona. Recuperado en <http://www.raco.cat/index.php/anuariopsicologia/article/viewFile/64549/88511>
- Volek, E. (1996). Introducción ¿Quién teme a la posmodernidad? *Escritos, Revista del Centro de Ciencias del Lenguaje* (13-14), 7-18.
- Zirión, A. (2017). *Breve diccionario analítico de conceptos Husserlianos*. México: Investigaciones Filosóficas, UNAM.