



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25

TESIS PROFESIONAL

**CORRELACIÓN EXISTENTE ENTRE LA RELIGIOSIDAD
Y LA ACTITUD HACIA LA SEXUALIDAD**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

EMMANUEL DÍAZ ESPINOZA

ASESOR:

PSIC. ANABEL VILLAFAÑA GARCÍA

ORIZABA, VER.

2021



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

Agradecimientos

A mis padres gracias por todo su apoyo en mi vida, gracias por ser esas personas que siempre me estuvieron cuidando la espalda para poder tener las oportunidades que ustedes hubieran querido tener. Y gracias por intentar comprenderme, aunque haya veces que ni yo me entiendo.

A mi asesora le agradezco la paciencia hacia mí, sobre todo por el ayudarme a llegar hasta este punto y siempre hacerme ver mis errores de una forma amable y tranquila. Pero sobre todo gracias por no dejarme en medio del camino, a pesar de que el camino duro 3 años.

A mis mejores amigos y mi hermano les agradezco el hecho de aguantar cuando me ponía insoportable, gracias por estar siempre a mi lado, porque, aunque no estén presentes se que me apoyan de forma incondicional.

A mis amigos, familia, maestros y cada una de las personas que me ayudaron durante todo este tiempo, agradezco de forma infinita su apoyo, pero principalmente gracias por su amistad y su tiempo, que, aunque algunos ya no estén o no hablemos siempre los llevaré en mi corazón, pues todos ustedes dejaron una huella en mí.

*Por último, quiero agradecer por su existencia al mejor regalo que pude tener. Mi hijo
Tyson.*

“Las personas siempre te van a Juzgar, hagas lo que hagas, por esa razón vive tu vida sin dañar a otros y se Feliz sin importar el qué dirán”

ÍNDICE

Resumen.....	5
Introducción	6
CAPÍTULO I: SEXUALIDAD	
1.1 Sexualidad.	7
1.2 Educación Sexual.	16
1.3 El Papel del Psicólogo (Sexólogo)	20
CAPÍTULO II: RELIGIÓN	
2.1 Creencias Religiosas.	26
2.2 Creencias de las religiones sobre la Sexualidad.	34
2.3 Beneficios de la Educación Sexual.....	39
CAPÍTULO III: MODELO Y ÁREA PSICOLÓGICA	
3.1 Modelo psicológico: Cognitivo-Conductual.....	46
3.2 Área de la Psicología: Psicología Clínica	64
CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA	
4.1 Planteamiento del Problema.....	67
4.1.1 Pregunta de investigación	68
4.1.2 Justificación	69
4.1.3 Formulación de la hipótesis.....	70
4.1.4 Determinación de las Variables y Operacionalización	70
4.1.5 Objetivos de la investigación.....	71
4.2 Enfoque de la investigación: Cuantitativo.....	72
4.3 Alcance de la investigación: Correlacional	72
4.4 Diseño de la investigación: No experimental	72
4.5 Población y Muestra.....	73
4.6 Contextos y Escenarios.....	73
4.7 Procedimientos	73
4.8 Instrumentos	77
CAPÍTULO V: ANÁLISIS DE RESULTADOS	
5.1 Resultados Generales.....	78
5.2 Resultados Particulares	90

5.3	Análisis Complementarios.....	95
	CONCLUSIONES	99
	REFERENCIAS.....	102
	ANEXOS	107
	Anexo 1: Inventario de Sexualidad Y Espiritualidad	107
	Anexo 2: Conociendo mi Sexualidad	111

Resumen

En la investigación se recabó información precisa sobre temas de Sexualidad en los cuales se habla sobre las diferentes partes que conforman dicho término, como el Sexo, el Género, la Orientación Sexual y la Identidad de Género, también se habla sobre la forma en que se puede integrar la Educación Sexual a partir del preescolar y cuales serían los temas más adecuados para cada edad. Así como también se habla sobre los Derechos Sexuales de adolescentes y jóvenes. Otro de los temas de los cuales se habla es sobre la importancia de los sexólogos en la Educación y en la vida cotidiana.

El segundo tema importante es la religión, en los cuales se exponen las diferentes religiones del mundo, así como las principales religiones que se encuentran en México. Se encontró igual información sobre los beneficios que causa la religión en las personas, como la disminución de enfermedades. Se habla también sobre los puntos de vista que tienen las religiones sobre la Sexualidad con lo cual podemos darnos cuenta que algunas religiones pueden influir en el pensamiento de las personas con respecto a la Sexualidad.

En la presente investigación se presenta la hipótesis referente a si la religión influye de manera negativa en la Educación Sexual, por lo cual se aplicó una encuesta a 300 personas en las cuales se plantean preguntas tanto de sus creencias religiosas como de algunos temas de Sexualidad. Las personas voluntarias en la investigación fueron entre los 15 y los 40 años, ya que con eso se puede ver las diferencias entre generaciones y su forma de pensar ante estos temas. Todo toda esta información se basó desde el modelo Cognitivo-Conductual, pues nos enfocamos en conductas y pensamientos que tienen las personas religiosas sobre la Sexualidad.

Introducción

La religión ha estado en la humanidad desde muchos años atrás y la Sexualidad está en todos lados, ambos temas son importantes y trascendentales por lo cual debemos aprender más de ambos temas. Por ello en el Capítulo I hablamos sobre la Sexualidad, la Educación Sexual y el papel del Sexólogo Educador.

En el Capítulo II encontramos información sobre la religión, las creencias de las religiones sobre la Sexualidad y los beneficios de la Educación Sexual.

El Capítulo III está enfocado en el Modelo Cognitivo-Conductual, dónde se abordan los antecedentes, los principales exponentes y sus técnicas, así como el área de la psicología del cual nos basamos.

En el Capítulo IV tenemos el Planteamiento del Problema, el Enfoque de la Investigación, el Alcance de la Investigación, el Diseño de la Investigación, la Población y Muestra, los Contextos y Escenarios y por ultimo los Instrumentos.

En el Capítulo V se encuentran los resultados generales, los resultados particulares y los análisis complementarios. Y por último los resultados de la investigación.

CAPÍTULO I

SEXUALIDAD

1.1 Sexualidad.

La Sexualidad en nuestra sociedad se considera un tabú por el hecho de que la sociedad tiene miedo a salir de su zona de confort y experimentar cosas nuevas, pero la Sexualidad está presente en todos lados, no es simplemente tener relaciones Sexuales como muchos piensan, sino que también enfoca varios aspectos como físicos, cognitivos, sociales y afectivos, aparte de esto la Sexualidad ayuda al ser humano para sentirse libre respecto a sus pensamientos y lo que le gusta hacer.

El termino de Sexualidad según Galimberti (2002, p.998) es un “Complejo de caracteres físicos, funcionales, psíquicos y culturales aptos para la perpetuación de la especie.” Galimberti nos explica que la Sexualidad es un fin para mantener a la especie humana y podamos seguir existiendo en el futuro.

Si nos basamos en el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (2002, p. 127) dice “Conjunto de condiciones anatómicas y fisiológicas que caracterizan a cada Sexo” dando a entender que la Sexualidad es amplia y abarca muchos factores en una persona.

La asociación AMSSAC (2000, p.1) tiene el termino se Sexualidad como una dimensión fundamental del ser Humano basada en el Sexo. Esto incluye el Género, la Identidad del Sexo y Genero, la Orientación Sexual, el Erotismo, la Vinculación afectiva y el Amor, y la Reproducción. También la sexualidad esta definida por la interacción de varios factores

como los biológicos, Psicológicos, Socioeconómicos, Culturales, Éticos y Religiosos o Espirituales.

Un ultimo autor conocido como Rubio (en AMSSAC, 2021, p. 1) propuso un punto diferente punto de vista sobre la Sexualidad, ya que el describe la Sexualidad como una integración de cuatro Holones o Subsistemas Sexuales ya que estos pueden ser aplicados de forma vertical, en otras palabras, estos subtemas se encuentran en diversas metodologías de estudios como en la Antropología, Sociología, Psicología y Biología. A continuación, serán descritos brevemente los cuatro Holones:

- El Holón de la Reproductividad Humana. La Reproducción no solo implica una condición Biológica, sino que también tiene manifestaciones psicológicas y sociales.
- El Holón del Género. Por medio del Género se realizan varias interacciones como la propia identidad del individuo, ya que esta se encuentra en el marco central.
- El Holón del Erotismo. Con el Erotismo existen cambios tanto físicos como psíquicos en todo el cuerpo y estos cambios pueden ser a causa de experiencias individuales o en interacción con otra persona.
- El Holón de la Vinculación Afectiva Interpersonal. Los Seres Humanos nos vinculamos por los efectos que provocados, estos pueden ser lo suficientemente intensos como para querer evitarnos o mantenerlos.

Los anteriores conceptos coinciden en que las condiciones físicas del cuerpo humano son parte importante en la Sexualidad, sin embargo, podemos encontrar que no

es lo único que lo compone y sería difícil encasillar a la Sexualidad en solo un término, por eso es que Galimberti que se basa más en un punto psicológico abarcando una amplia gama aspectos.

Si bien la palabra Sexo tiene en el castellano diversos significados y puede llegar a ser un poco imprecisa, hablaremos sobre el Sexo enfocándonos en las características biológicas y anatómicas de los seres humanos. Esto con el fin de explicar a fondo una parte importante de la Sexualidad.

Desde el punto de vista de Katchadourian (2016, p.16) nos explica que la palabra Sexo se enfoca principalmente a la división que tienen los seres vivos identificados como macho y hembra, así como a las cualidades que los distinguen entre sí. Una persona va a ser macho o hembra y solo puede ser una cosa u otra, de esta forma se puede calificar como Sexo biológico y bajo esta clasificación encontremos los siguientes elementos:

- a) Sexo Genético: este se enfoca en los cromosomas que presenta el individuo como 46 XX o 46 XY, o la presencia de cromatina Sexual (cuerpo de Bartt).
- b) Sexo Hormonal: el cuál es el equilibrio entre en andrógeno y el estrógeno.
- c) Sexo Gonádico: hablamos de la presencia de ovarios o testículos.
- d) Morfología de los órganos internos de producción.
- e) Morfología de los órganos externos.

En un individuo que es biológicamente “normal” el Sexo biológico da una serie específica de características, pero también es empleada en otros sentidos, por ejemplo, como tipología Sexual, identidad Sexual, papel Sexual y el más reciente el sexismo. De esta forma la palabra Sexo se utiliza primeramente para describir ciertos aspectos de un individuo, pero también para describir cómo se comporta o como esperamos que se comporte.

En la Guía creada por IMSS CONAFE (2012, p. 3) se plantea acerca de que el Sexo se enfoca en el orden biológico de los seres humanos ya sea masculino o femenino, y el ser humano se divide dos diferentes grupos en mujeres y hombres, la forma de diferenciarlos entre si es por medio de sus genitales que en el caso femenino se encontrará vulva y en el caso masculino pene, pero también se puede diferenciar de manera anatómica. Igual la palabra Sexo puede dar referencia al acto de tener relaciones Sexuales como “vamos a tener Sexo”.

Por su parte Álvarez-Gayou (2011, p.3) en su libro Sexoterapia Integral, nos explica que el Sexo es una serie de características físicas determinadas por los genes con el fin de ser reproductivamente complementario, cabe señalar que el hombre no nace siendo reproductivamente complementario ya que su ciclo de reproducción empieza normalmente en la pubertad y en el caso de las mujeres termina en la menopausia. También nos comenta que el Sexo está constituido por siete elementos o dimensiones los cuales son:

1. Cromosómico: Está determinada por el cromosoma X o el cromosoma Y que tenga el espermatozoide que fecunda el óvulo.
2. Gonadal: En este se diferencia por las gónadas, los testículos y los ovarios, los cuales son los órganos que producen las hormonas Sexuales.
3. Génico: Nos referimos a las enzimas que se deben producir para diferenciar de manera adecuada los órganos Sexuales pélvicos tanto internos como externos.
4. Hormonal.

5. Órganos Sexuales Pélvicos Internos (OSPIS).
6. Órganos Sexuales Pélvicos Externos (OSPES).
7. Sexo Cerebral (dimorfismo Sexual).

Como conclusión del tema podemos darnos cuenta que la palabra Sexo tiene muchos significados, los cuales pueden ser interpretados de diferentes formas dependiendo del contexto en que se utiliza, pero la más importante y que está enfocada con el tema, es en la que explica que el Sexo tiene que ver principalmente con los cromosomas (XX y XY), así como las hormonas las cuales tienen un papel importante en el crecimiento del cuerpo pues a partir de aquí se manejan los órganos Sexuales internos y externos, con el cual se puede diferenciar si es hombre (macho) o mujer (hembra).

Otro de los elementos importantes que componen la Sexualidad es el Género, el significado de Género como podremos ver más adelante viene del contexto social, en el sentido de que la sociedad fue la encargada de dar las características que debe de tener cada Género (masculino o femenino), en algunos casos no se sienten cómodos con su Género de nacimiento y deciden cambiar al otro.

Álvarez-Gayou y Millán (2012, p. 16) nos hablan sobre las diferencias entre el Sexo y el Género, ya que a menudo las personas suelen creer que es lo mismo, como sabemos el Sexo se refiere a las características biológicas entre hombre y mujer. Pero el Género se enfoca en las características que atribuimos socialmente a las personas en función de su Sexo. Por ejemplo si es mujer debe maquillarse, usar falda, ser tierna, llorar y ser dependientes, pero si es hombre debe de ser fuerte, agresivo e independiente.

Por otro lado en el libro la Sexualidad Humana de Zurita (2010, p. 6) nos habla de que el Género es un proceso mental del individuo en el que lo hacen aceptar su pertenencia entre un Sexo u otro. También nos explica que tienen una base biológica y esta se encuentra en la diferencia anatómica y fisiológica entre hombres y mujeres, lo cual le permite a los individuos interactuar con su entorno. Con esto podemos entender que a nivel biológico pertenecer al Sexo masculino o femenino se debe a los diversos factores como: la herencia genética, la acción de los ovarios o testículos y las hormonas que producen los genitales. Sin embargo, a nivel sociológico el Género se va a establecer dependiendo del papel asignado socialmente, el cual se espera que el individuo lo desempeñe en su totalidad, aunque igual depende si el individuo acepta desempeñar ese papel. Para finalizar, desde el nivel psicológico el individuo se va a asumir como hombre o mujer de acuerdo a los niveles anteriores.

De lo anterior van a desprenderse dos conceptos, los cuales ayudarán a entender un poco más lo que es el Género. El primero es la Identidad de Género la cual es la convicción íntima y subjetiva de cada individuo sobre ser hombre o mujer. El segundo término es el Papel Genérico o Rol de Género, este abarca todas las actitudes, pensamientos y conductas consideradas propias en una cultura para los individuos de un Sexo en particular.

La aportación que da IMMS CONAFE (2012, p.3) sobre el Género es que viene de un contexto sociocultural y se refiere a la forma en que los grupos sociales a definido lo que significa ser mujer u hombre, en otras palabras es lo que define como se comporta el hombre y la mujer; que actividades son propias; cuales deben ser las características sociales, psicológicas, emocionales, etc., que distinguen a unos de otros. Lo cual en forma resumida es lo que la sociedad espera de las personas, en función de su identidad como hombres y mujeres. Desde un enfoque de Género, una cosa es nacer mujer u hombre y otra es sentirse como tal.

Sabemos igual que la Educación proporcionada de la familia y la escuela hacia las niñas y niños se basa en construir actitudes, roles, rasgos culturales y prácticas que los identifiquen como hombre o mujer. Sin embargo debemos saber que los grupos sociales a lo largo del tiempo han ido cambiando las características que debe de tener un individuo para ser social y culturalmente aceptado.

El ultimo autor del que tomaremos su punto de vista acerca del tema es Rubio (2014, p. 265) el cual nos dice que el Género es la suma de valores, actitudes, papeles, practicas, o características culturales basadas en el Sexo. Debemos saber también que el Género ha existido históricamente y transculturalmente hablando, como también por ejemplo en las sociedades contemporáneas el cual refleja el poder entre el hombre y la mujer.

Como conclusión de este tema podemos decir que el Género va a tener un significado variante a cada cultura, sociedad y tiempo, ya que ha ido cambiando y se han creado diversos conceptos a partir de la idea de que el Género se basa en las características que debe tener una persona dependiendo de su Sexo. Sin embargo, igual varios autores apoyan la idea de que los individuos pueden elegir el Género con el que se sientan más cómodos, ya que, como se comenta el Género es algo impuesto por la sociedad y no algo con lo que se nace a comparación del Sexo.

Ahora que ya entendimos lo que es el Sexo y el Género podemos ver otra parte importante que integra la Sexualidad la cual es la identidad de Género o Identidad Genérica dependiendo el autor. Para explicar la siguiente parte compararemos la opinión de cuatro autores en la cual nos explicaran que es para ellos la identidad de Género

La identidad de Género es el grado en que una persona se puede llegar a identificar como masculina, femenina o mezcla de ambos. Con esto los individuos a través del tiempo pueden crear un autoconcepto diferente y comportarse según sea la percepción que tenga de su Sexo y Género. La identidad de Género es una base para que las personas puedan experimentar con su Género, al igual que le da un sentido de identidad, singularidad y pertenencia (Rubio, 2014, p. 266).

Álvarez-Gayou (2011, p. 5) menciona que la identidad de Género es una identidad meramente psicológica que desarrolla un niño con uno u otro Sexo, en otras palabras, es un sentir psicológico íntimo de ser hombre o mujer. Algunas investigaciones han expuesto que alrededor de los 12 meses de edad la Identidad de Género está determinada.

Por otro lado Katchadourian (2016, p.21) habla acerca de que la Identidad Sexual puede ser sinónimo de la Identidad Genérica solo si se utiliza en sentido de una característica de la personalidad. “Quizá la identidad Sexual debería incluir todo lo que sea Sexual en una persona: Funciones fisiológicas, tipo e intensidad de los comportamientos Sexuales, la propia percepción como ser Sexual, y la que otros tienen de uno, y todo lo demás que tenga que ver con ser hombre o mujer”.

En conclusión los autores nos señalan que la Identidad de Género se enfoca principalmente a la percepción que tiene un individuo acerca de su Género, esto es una decisión íntima de cada individuo aunque muchas veces la sociedad es la que se encarga de decidir. También puede ser una mezcla de varios factores de connotación Sexual como el Comportamiento Sexual, las Funciones Fisiológicas o la Percepción Sexual que hay hacia una persona.

Un último punto importante que necesitamos conocer de la Sexualidad es la Orientación Sexual, ya que está involucrada en las relaciones eróticas y emocionales de las personas, podremos ver a fondo lo que es ser homoSexual, biSexual o heteroSexual y como se diferencia unas de otras.

Arango (2008, p. 6) propone que la Orientación Sexual tiene que ver con el erotismo y el sentir emocional de un individuo, el cual se relaciona con el Género de la persona involucrada Sexualmente. También comentan que existen diferentes formas en que se manifiesta la Orientación Sexual como: en comportamientos, pensamientos, fantasías o deseos Sexuales, o una combinación de los elementos anteriores.

Por su parte Barón (1996, p. 410) nos da porcentajes de adultos según su preferencia Sexual. Por ejemplo, alrededor del 2% de los adultos son por completo homosexuales en su Orientación Sexual lo que quiere decir que tienen exclusivamente relaciones Sexuales con personas de su mismo Sexo. El 2% o 3% de ambos Sexos son bisexuales lo que quiere decir que disfrutan el contacto Sexual de ambos Sexos. Y por último que el resto de la población es heterosexual y ellos solo tienen relaciones Sexuales con personas del Sexo opuesto.

En conclusión la Sexualidad es un tema complejo y bastante extenso del cual las personas normalmente saben muy poco y las mayorías de las veces la información que tienen es errónea u obsoleta, también depende el punto de vista de cada autor ya que algunos autores como Zurita el cual manejan la Sexualidad como un conjunto en el cual integran la reproducción, el Género, el erotismo y la vinculación afectiva, así como otros por ejemplo Álvarez-Gayou que manejan el Sexo biológico, el Sexo de asignación (Género), la Identidad de Género, y el Rol Sexual como componentes de la Sexualidad.

1.2 Educación Sexual.

La Educación Sexual es un tema difícil de hablar, ya que, está lleno de prejuicios e ignorancia por parte de las familias y docentes así como tiene puntos de vista controversiales desde las posturas políticas y religiosas. Por lo cual es importante ver la importancia que ha tenido los mexicanos, también cuales son las propuestas que el gobierno mexicano ha dado para la concientización de la Educación Sexual, el cual ha sido considerado como un tema tabú dentro de la sociedad y por la cual muchos jóvenes desconocen lo importante que es saber sobre su Sexualidad.

Para empezar debemos entender ¿Qué es la Educación Sexual? O ¿Cuál es su objetivo? desde el punto de vista de Hostalet y Mejias (2005, p. 44) el objetivo de esta, es que los individuos aprendan a expresar, conocer y aceptar su erótica, de manera que puedan ser felices y satisfechos. Debemos aclarar que la Educación Sexual no solamente se trata de evitar embarazos no deseados, abusos o conductas inadecuadas, tampoco se trata solo de las enfermedades de transmisión Sexual o como conseguir pareja, se trata de aclarar lo que se quiere decir cuando se habla de Sexualidad, de Sexo o de lo Sexual. Y por lo mismo no importa la procedencia cultural o geográfica de las personas, se habla de todas las edades desde la infancia hasta la tercera edad, de cualquier Orientación del deseo sea homosexual o heterosexual, de cualquier identidad incluyendo gente transexual y transgénero, así como también incluye personas con discapacidad.

Como antecedente, podemos mencionar que en el año 2001 en México se creó por primera vez la Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes, con el fin de reconocer los Derechos Sexuales de la población adolescente y joven entre los 10 a 29 años. Esta cartilla consta de 14 Derechos, los cuales han sido actualizados, cambiados o creados en el progreso científico y la evidencia científica con la que contamos ahora, que es muy distinta a la de hace quince años. Por otra parte nuestra Constitución Política ha tenido reformas importantes, una de ellas es la Reforma

Constitucional en Materia de los Derechos Humanos en 2011 con la cual se crearon nuevas leyes y normas que ayudaron a fundamentar la cartilla.

Uno de los objetivos de esta cartilla es atender la naturaleza, progresiva, universal y protectora de los Derechos Humanos y teniendo como base el principio pro-persona que tienen nuestra constitución ya que los Derechos están explicados y sustentados en el marco jurídico vigente. Los Derechos con los que actualmente cuenta la cartilla son:

- Tenemos derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre nuestro cuerpo y nuestra Sexualidad.
- Tenemos derecho a ejercer y disfrutar nuestra Sexualidad.
- Tenemos derecho a manifestar públicamente nuestros afectos.
- Tenemos derecho a decidir libremente con quien o con quienes relacionarnos afectiva, erótica y socialmente.
- Tenemos derecho a que se respete nuestra privacidad e intimidad y a que se resguarde confidencialmente nuestra información personal.
- Tenemos derecho a la vida, a la integridad física, psicológica, Sexual, a vivir libres de violencia.
- Tenemos derecho a vivir libre e informada sobre nuestra vida reproductiva.
- Tenemos derecho a la igualdad.
- Tenemos derecho a vivir libres de discriminación.

- Tenemos derecho a la información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre Sexualidad.
- Tenemos derecho a la Educación integral en Sexualidad.
- Tenemos derecho a los servicios de salud Sexual y reproductiva.
- Tenemos derecho a la identidad Sexual.
- Tenemos derecho a la participación en las políticas públicas sobre Sexualidad y reproducción.

Con esto podemos observar que los jóvenes mexicanos pueden vivir su Sexualidad de forma libre y segura ya que tienen una institución gubernamental que los respalda en sus decisiones pues el disfrutar de la Sexualidad y el placer son fundamentales para nuestra salud, así como para el bienestar físico, social y mental (ISSSTE, 2008, p.1).

Por otro lado encontramos que la Secretaria de Educación Pública propuso en el año 2016 una agenda sectorial dentro de su Programa de Educación Básica en la cual aborda “la Educación Integral en Sexualidad con énfasis en la prevención del embarazo en adolescentes” en el cual se enfocan principalmente en cuatro Derechos humanos, los cuales son:

- a) Derechos Humanos de las Mujeres. En el cual se habla sobre la eliminación de todas las formas en que se puede discriminar a las mujeres.
- b) Educación y Salud. Con el cual se establecen servicios adecuados de Salud Sexual y Reproductiva para los y las adolescentes en base al artículo 12.

- c) Derechos de las niñas, los niños y los adolescentes. Con el fin de dar una Educación en materia sobre Salud Sexual y Reproductiva dentro de un enfoque de bienestar integral, una Educación sobre la prevención en violencia de Género y la Educación de un comportamiento Sexual responsable.
- d) Población y desarrollo social.

En la agenda anteriormente señalada habla de igual forma sobre el plan de estudios de Educación Básica vigente 2011, el cual incluye el tema de Educación Sexual que forma parte del currículo nacional en todos los programas, planes y materiales de estudio. Con el fin de que los contenidos se impartan de forma gradual a lo largo de la Educación básica, integrando una visión amplia sobre los vínculos afectivos, el Género, la Reproducción y el Erotismo. A continuación se hace una breve descripción de los temas expuestos de acuerdo a cada nivel educativo.

A. Nivel Preescolar.

Se enfoca a los vínculos afectivos en las niñas y niños que se desarrollan por la convivencia en casa y escuela; los principales objetivos de educar son las responsabilidades y Derechos, sensaciones y sentimientos, y la forma de actuar ante riesgos ya sean personas o situaciones con el fin de evitar acoso, abuso o violación.

B. Nivel Primaria.

El objetivo en los primeros grados es que las niñas y niños se reconozcan como personas únicas así como la importancia que tienen y que deben cuidarse. Se conocen las partes y funcionamiento del cuerpo así como la diferencia física entre Sexos; además de situaciones como violencia escolar o abuso Sexual ya que puede poner en riesgo su integridad.

En cuarto y sexto grado se enseña sobre los cambios del cuerpo como el ciclo menstrual, la prevención de embarazo, las enfermedades de transmisión Sexual (ITS), el abuso Sexual y la violencia de Género para el autocuidado.

C. Nivel Secundaria.

En el programa de Ciencias I con énfasis en Biología, se habla sobre la perspectiva social y personal de las ITS y el embarazo temprano, así como se habla de su prevención y lo importante que es permanecer informado sobre estos temas. En la materia de Formación Cívica y Ética se señala que las y los adolescentes tienen Derechos así como tienen responsabilidades (SEP 2016, p.1).

Otro ejemplo de la Educación Sexual en México se encuentra en el libro de cuarto semestre de Bachillerato “Educación para la Salud” en el cual habla sobre temas como Anatomía y Fisiología en el cual habla sobre las partes físicas del ser humano así como sus diferencias. También tiene un punto específico para la Sexualidad y Reproducción hablando de temas como conceptos, características, funciones reproductivas y sistemas genitales. Así como un apartado diferente para la Sexualidad del adolescente en el cual se explica sobre las funciones Sexuales, la paternidad responsable, el embarazo no deseado y las enfermedades de transmisión Sexual (Salas y Álvarez 2008 p. vi).

1.3 El Papel del Sexólogo Educador.

Para empezar debemos saber acerca de las personas que estudian la Sexualidad, los cuales son conocidos como sexólogos y ellos son las personas más adecuadas para hablar sobre estos temas ya que sus estudios se basan en todo lo que tenga que ver con la Sexualidad, desde Infecciones de Transmisión Sexual o disfunciones Sexuales hasta

disforias de Género o preferencias Sexuales ya que para estudiar esta ciencia se necesitan estudios previos en el área de la Psicología o la Medicina.

Se necesita un entrenamiento previo para ser sexólogo ya que puede llegar a ser una ciencia incomoda, pues al dirigirse al usuario debe ser con respeto e intentar no herir su susceptibilidad, debe de tener cuidado con las palabras que va a utilizar porque la información que brinda debe ser precisa, directa y al mismo tiempo no debe avergonzar a la persona con la que habla.

Existen diversas ramas de la Sexología pero la que nos compete en este momento es la Sexología Clínica y la Sexología Educativa, ambas ramas se consideran nuevas ya que llevan no más de cincuenta años o más si consideramos los estudios de Sigmund Freud aunque se han hecho diversos descubrimientos desde que publico sus estudios, también es cierto que se puede nombrar como fundadores de la Sexología a Richard von Krafft-Ebing, Albert Moll, Iván Bloch, Magnus Hirschfeld y Havelock Ellis ya que hicieron diversos estudios sobre estas áreas, por ejemplo Richard von Krafft-Ebing publicó en el año de 1886 un libro llamado Psicopatías Sexuales en el cual expuso que el objetivo del deseo Sexual era la procreación y también definió a la homoSexualidad como parestesia que es el deseo Sexual sobre un objeto equivocado.

No obstante debemos reconocer que desde el siglo XIX en que la Sexualidad era negada hasta ahora, ha habido diversos avances y nuevos descubrimientos, como a mediados del siglo XX cuando Alfred Kinsey encaro el tema y le pregunto a 24,000 personas cara a cara sobre su Sexualidad y sus prácticas, gracias a sus encuestas minuciosas se crearon estadísticas confiables sobre temas como el coito, la masturbación y las relaciones homosexuales, el cual al hacer públicos los resultados crearon un gran escándalo. También podemos mencionar que casi a la par de las investigaciones de Ellis se creó la píldora anticonceptiva, la cual otorgó a las mujeres libertad en su Sexualidad

para disfrutarla libremente sin temor al embarazo. Sumando estos descubrimientos a las guerras de la época como la de Vietnam o la Revolución Cubana las personas comenzaron a luchar por sus Derechos, ya que crearon una enorme duda sobre lo importante de la vida.

En la década de los 60 empezaron a aparecer los primeros Hippies y los swingers con lo cual se empezó a crear una Revolución Sexual que produjo que estudios como los de Williams Masters y Virginia Johnson se volvieran más aceptados y conocidos que los de Ellis, aunque fue una misión atrevida aun para esa década se considera que estos dos personajes contribuyeron bastante al desarrollo de la naciente Sexología, ya que sus estudios se basan desde el punto de vista fisiológico en el ciclo de la respuesta Sexual humana de varones y mujeres con todo y sus faces (excitación, meseta, orgasmo y resolución). En sus estudios también encontraron que la respuesta Sexual es diferente en hombres y mujeres, haciendo ver que las mujeres se excitan más lentamente que los hombres, por lo cual destacaron la importancia de los “juegos previos” en la Sexualidad femenina.

Para el año de 1974 Helen Singer Kaplan amplió los estudios de Masters y Johnson sobre la respuesta Sexual humana y añadió al ciclo el deseo Sexual, el cual no había sido considerado en ningún estudio anterior, la fase del deseo fue antepuesta a la fase de la excitación pues según Kaplan primero se inicia el deseo ante un estímulo y posteriormente está el contacto genital dando un énfasis sobre el poder mental en la experiencia Sexual, también decía que el cerebro es el principal órgano Sexual y la excitación es mitad fricción y mitad fantasía. A su vez fue de la primeras en recomendar las terapias sistémicas o psicoanalíticas para los problemas psicológicos que llevan a la disfunción y recomendó la Terapia Cognitiva-Conductual cuando las problemáticas fueron desencadenadas por problemas vinculares así como sucesos desagradables.

Posterior a todos estos estudios y a que la Sexología se considerara como parte importante de la salud en los años 1990, se incluyeron los problemas Sexuales en diferentes clasificaciones, entre ellas en el Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV de 1994). Ya para finales del siglo XX surgieron algunos estudios de Rosemary Basson quien desarrolló una conceptualización diferente para la respuesta Sexual femenina, ya que hasta ese momento se estudiaba a las mujeres con los esquemas del varón, quitando en las mujeres la etiqueta de disfuncional en su Sexualidad pues las respuestas Sexuales en la mujeres son diferentes. De acuerdo a ella la respuesta del varón es lineal; es decir, del deseo se pasan a la excitación y de allí al orgasmo, lo cual en la mujer es diferente ya que esa progresión Sexual es circular pues las fases se sobreponen unas a otras en un orden que varía según sus circunstancias. Sin embargo los estudios de Basson no tuvieron el rigor metodológico para incluirlas en la Sexología basada en la evidencia.

Como anteriormente se comentó, en la actualidad hay dos ramas de la Sexología muy importantes las cuales son la Sexología Educativa y la Sexología Clínica. La Sexología Clínica se enfoca en temas específicos como las disfunciones ya sea pre-orgasmica, disfunción del deseo, disfunción de la erección, eyaculación precoz, vaginismo, dispareunia o también puede enfocarse en problemas de Género, violencia, diversidad Sexual y discriminación. Otro enfoque que tiene es estudiar la Salud Sexual y Reproductiva, también en formas de prevención de problemas Sexuales tanto físicos o derivados de problemas psicológicos y sociales (abuso, violación). En cambio la Sexología Educativa va más enfocada en el área de formación, de información y de prevención relacionadas a la Sexualidad como la salud Sexual y reproductiva, enfermedades de transmisión Sexual, VIH/SIDA, embarazos no deseados o precoces, abuso Sexual, violación y problemáticas surgidas en las distintas etapas de la vida (Granero 2014, p.180).

Para Manzo y Yulis (2004, p. 193) la perspectiva actual de la Sexología se basa en guiones cognitivos y sociales, lo que nos dice que el funcionamiento Sexual es sumamente aprendido o influenciado por las percepciones, creencias y actitudes que se generan en el proceso de desarrollo dando a entender que todo se basa en las experiencias que el individuo haya tenido en el pasado que se manifiestan en el presente.

Al momento en que ellas revisaron los diversos estudios de Sexualidad, se dieron cuenta que las investigaciones en Terapia Sexual ha disminuido a partir de la década de los 90', esto es debido a que los estudios de Master y Johnson tuvieron un gran éxito con tan solo un 15% de fracaso y 5 años de estudio, por lo tanto las investigaciones de alta rigurosidad quedaron estancadas ya que no podían compararse al éxito que tenían ellos dos, además de la falta de fondos para continuar con los estudios. Otra cosa que notaron es que la mayoría de los estudios está basada para los hombres siendo los estudios femeninos muy escasos. Otras limitaciones con la que se han encontrado son:

- La mayoría de los estudios utilizan muestras bastante reducidas
- Cuando la muestra llega a ser grande utilizan grupos heterogéneos, con diagnósticos genéricos, o diferentes disfunciones e incluso utilizan a hombres y mujeres de forma conjunta. Lo que crea problemas en las medias y las evaluaciones
- Utilizan diferentes terminologías y criterios diagnósticos por lo cual es difícil comparar las investigaciones.
- Existen pocas medidas psicométricamente adecuadas acerca del funcionamiento Sexual.
- Uso poco frecuente de medidas fisiológicas

- Carecen de seguimientos adecuados
- No se le presta atención a las posibles relaciones que tienen los trastornos Sexuales con aspectos como emocionales o intrapersonales.

Algo en los que todos están de acuerdo es en el éxito que tiene para conseguir el orgasmo en el sujeto, sin embargo se cree que un buen criterio de tratamiento debería incluir aspectos biológicos, psicológicos, relaciones interpersonales y en especial el grado de satisfacción y bienestar personal en relación con otras personas. Pero ese no es el caso ya que simplemente se utilizan criterios biológicos o realizaciones estrictamente Sexuales.

Como conclusión de este tema nos hemos dado cuenta de la importancia que tuvo la Sexualidad en el desarrollo personal humano, ya que el hecho de no tener una vida Sexualmente plena puede tener muchos impactos negativos en los individuos por eso es necesario tener especialistas (sexólogos) que puedan brindar ayuda a la persona en cuestión. Otro aspecto del cual se hablo es sobre la evolución de los estudios de Sexualidad que han dado pie a toda la información que tenemos hoy en día, sin embargo no se han hecho más estudios o investigaciones para actualizar la información con la que ya se cuenta y esto puede perjudicar a la Sexología porque como sabemos los seres humanos tenemos avances diariamente.

CAPÍTULO II

RELIGIÓN

2.1 Creencias Religiosas.

Para iniciar este capítulo es necesario que aclaremos que es la religión desde diversos puntos de vista, por ejemplo para la revista National Geographic es un esfuerzo que hacen los seres humanos para estar en contacto con “el más allá”, también es una forma de proporcionar a base de la experiencia religiosa una explicación global y dar una interpretación sobre el mundo. Las religiones tradicionales están basadas en ceremonias por las cuales hay un intercambio de los vivos con el mundo espiritual donde se encuentran sus ancestros.

En la mayoría de las religiones se cree que el mundo en el que nos encontramos fue creado por seres superiores o una fuerza mayor. Podemos clasificar a las religiones en dos categorías, los monoteístas (las cuales creen en un solo ente creador) y los politeístas (estas creen en más de una deidad). Las religiones monoteístas consideran por unanimidad que Dios es como un padre, consejero y preservador del mundo, en cambio los politeístas tienen más de un Dios el cual es responsable de la creación. Si bien las religiones han estado en disputa por mucho tiempo a causa de las interpretaciones simbólicas y literarias que se les da a la historia de su creación, todas coinciden en la idea de que el origen de la vida no es solo una coincidencia.

Como se comentaba anterior mente una de las experiencias básicas y fundamentales que tienen las religiones es la “transcendencia” al mundo espiritual, ya que se cree que existe un mundo después de la muerte el cual está ligado con un dios o dioses y se plantea al ser humano como parte de un plan con un propósito (Redacción National Geographic, 2016, p.1).

Para contrastar la información anterior tenemos un artículo de Algarabía que nos menciona que la religión es un sistema de creencias y supersticiones, los cuales en estudios recientes se encontró que su origen está en algunas zonas cerebrales las cuales nos ayudan a buscar causas y explicaciones a ciertas cosas que nos rodean. Pareciera que la religión no sirve más que para mantener ideas ancestrales y dogmas caducos como por ejemplo; que la tierra es plana, que se puede ser humano y divino a la vez o que confiar en un escapulario nos libera del todo mal, los cuales parecen cosas imposibles. Sin embargo se ha comprobado en algunos estudios que si sirve, ya que las personas que van a misa son más felices, tienen mejor calidad de vida, son más ordenadas, se enferman menos y son más longevos (Montes, 2019, p.1).

La última comparación será basada en Slone J. y Lane J. (En Clements, 2017, p. 30) los cuales mencionan que la religión se encuentra en toda la historia de la humanidad. La religión está constituida por un grupo de personas el cual cree en la existencia de seres supernaturales invisibles como dioses, diosas, fantasmas, ángeles y demonios, y rituales relacionados con los mismos, con los cuales atraerán la buena suerte, detendrán el sufrimiento o cumplirán sus metas.

También tenemos que señalar los estudios de Martin (2010, p. 20) ya que en su libro "Introducción al ateísmo" nos plantea que han habido diversos debates sobre las religiones y las divinidades, por lo tanto se crearon algunos conceptos para clasificarlos. El primer concepto es "teísmo" que va con las religiones en las que su Dios es antropomórfico, el cual se interesa activamente por el mundo y se revela a los seres humanos, en este caso un ejemplo es en la religión cristiana, cuando Dios se manifestó como una zarza ardiendo y habló con Moisés. Por otro lado el "deísmo" se contrapone al "teísmo" ya que bajo este concepto las deidades no se revelan ante los seres humanos sino que se manifiestan mediante la naturaleza, por decir de alguna forma Dios se mantiene al margen de este mundo y no se implica en nuestros problemas.

De este modo la religión se encuentra en la humanidad desde bastantes años atrás y está basada en creencias sobre seres supernaturales los cuales fueron creadores de vida, así como también se piensa en la existencia de la vida después de la muerte, si bien la ciencia no ha podido comprobar estos sucesos aún, si ha sido capaz de descubrir los beneficios que tienen las personas al depositar su fe sobre las diferentes religiones.

Como anteriormente se comentó existen diversos tipos de religiones a lo largo del mundo ya que provienen de diferentes culturas antiguas la mayoría, las cuales creaban a sus deidades así como la forma en cual vivir su fe. Si bien como se comentaba anteriormente existen miles de religiones a lo largo del mundo, hablaremos de las cinco religiones con mayor número de creyentes basándonos en un mapa interactivo creado por Kuzoian (2015, p.1).

El Hinduismo es considerada una de las religiones más antiguas en la humanidad, debido a esto se han creado algunas ramas que parten de aquí, por ejemplo el vaishnavismo, el shivaismo y el shaktismo. Esta religión es basada en las enseñanzas de sus principales escrituras que son los Vedas (formado por cuatro libros y los cuales son los más antiguos de la literatura india) y el Upanishad (el cual está conformado por 200 libros sagrados). La mayoría de sus creyentes viven en Asia del Sur, principalmente en India, Nepal, Las Islas Mauricio e Indonesia.

El Judaísmo es considerada la religión más antigua monoteísta, la deidad para ellos es Yahvé, un ser omnipotente y omnisciente, el cual creó el universo, así como fue el que se les presentó al pueblo judío para revelarles los mandamientos y las prescripciones rituales de la Torá y del Pentateuco los cuales son los primeros cinco libros de la Biblia cristiana. La mayoría de sus seguidores se encuentran en Israel, aunque también se encuentran en el continente de americano y europeo.

El Budismo si bien es una doctrina también es considerado por muchos como uno de los cultos más grandes en el mundo. Su creencia se basa en el hecho de que el ser humano tiene posibilidades creativas y que la mente es la cual nos puede elevar a un pedestal sobrehumano o lo puede degradar a un nivel infrahumano. Casi todos sus creyentes se encuentran en India, Camboya, Tailandia y Japón (Morales 2015, p.1).

El Cristianismo es una de las religiones más difundidas y que cuenta con un mayor número de partidarios, ya que según los registros una de cada tres personas es cristiana, aunque no se descarta la idea de que cifras de seguidores pueda llegar a estar inflada. Los libros más sagrados para esta religión son el Viejo Testamento y el Nuevo Testamento. El cristianismo se considera como una religión histórica, ya que está basada en sucesos históricos reales. Sus creyentes se encuentran en varios lugares del mundo principalmente en países europeos y americanos (Smith, 2017, p. 317).

El Islam es la religión con más seguidores en el Oriente, esta religión está basada en un Dios y no en un hombre como la religión cristiana, fue fundada por Mahoma quien se dice fue portador de Alá (Dios) y a sus creyentes son llamados musulmanes. El libro sagrado para ellos es el Corán el cual es leído de forma literal y consta de 114 capítulos o suras, cabe mencionar que el Corán es una continuación del Viejo Testamento y del Nuevo Testamento. Los seguidores del Islam se encuentran principalmente en el Sudeste asiático como Iran, Irak, Arabia Saudita, así como algunos lugares de Africa Occidental (Smith, 2017, p. 224).

No podemos hablar de las creencias religiosas sin mencionar su contraparte que en este caso sería el Ateísmo el cual es un término que se utiliza para hablar de las personas cuya creencia es que Dios no existe, lo cual muchas personas al escuchar la palabra es lo primero que piensan, pero no es del todo exacto ya que si nos basamos en sus raíces etimológicas en griego el significado es un poco diferente. En griego “a”

significa “Sin” o “No” y “theos” significa “Dios”, es por eso que desde este punto de vista un ateo es aquella persona que carece de “Fe en Dios”, lo cual no necesariamente debe negar su existencia, es por eso que algunos autores utilizan el término “Ateísmo Positivo” al hablar de personas que no creen en la existencia de un Dios y “Ateísmo Negativo” cuando se refieren al significado griego “Falta de fe en Dios” (Martin 2010, p. 19).

Si bien anteriormente vimos cuales son las religiones con mayor número de creyentes en el mundo, ahora toca hablar de las religiones que más predominan en el territorio mexicano ya que estamos inmersos en una gran diversidad cultural que empezó a partir de la llegada de los colonos españoles y posteriormente llegaron más razas como las africanas, las francesas e hispanas dándole a México diversidad en cultural, así como religiosa.

Los datos de las cifras que se enunciarán a continuación son dadas por INEGI en su obra “Panorama de las religiones en México” (2011, p.3) y las descripciones sobre las religiones serán tomadas de su otra obra “Clasificación de religiones 2010” (2015, p.6). La religión de las cual los datos muestran que tienen mayor número de seguidores es la religión Católica con 92 924 489. La cual es una religión basada del cristianismo que tiene características parecidas a la iglesia de Cristo y que también tiene otro tipo de catolicismo llamado “La iglesia católica apostólica romana” el cual tiene un poder eclesiástico dividido en obispos, sacerdotes y diáconos y el Papa quien es la persona con mayor poder dentro de esta religión ya que se concibe como vivario de cristo.

Como segundo lugar están las religiones Cristianas y Evangélicas con 5 873 442 seguidores conformada por la iglesia del Dios vivo, Columna y apoyo de la verdad, La luz del mundo y otras cristianas y evangélicas. Las iglesias cristianas pueden ser sociedades que siguen las doctrinas de Cristo sin pertenecer a ninguna iglesia, sociedades que se asumen como parte de la original iglesia fundada por cristo o pueden ser sociedades

basadas en el neopentecostalismo. Por otro lado las iglesias Evangélicas son aquellas que comparten líneas básicas del protestantismo pero no se inscriben dentro de la histórica ni de las pentecostales.

En tercer lugar con 5 262 546 están las personas que notificaron estar sin ninguna religión y seguido en cuarto lugar con 3 052 509 están aquellas personas que no especificaron la religión. En quinto lugar se encuentran las religiones bíblicas diferentes de evangélicas con 2 537 896 las cuales son religiones con origen o influencia protestante, también se les llama paracristianas o paraprotestantes y una de sus características es que aparte de la biblia utilizan otros textos normativos para complementarse. Las religiones que están dentro esta línea son: Testigos de Jehová (1 561 086), Adventistas del séptimo día (661 878 seguidores) y la Iglesia de Jesucristo de los santos del ultimo día o mormones (314 932 seguidores).

Anteriormente se describieron las religiones que tiene mayor cantidad de seguidores en México, pero estas no son las únicas ya que también hay más religiones, las cuales cuentan con menor número de creyentes las cuales son: Pentecostal, Protestante histórica o reformada (Anabautista/Menonita, Budismo, Iglesia del Nazareno, Metodista, Presbiteriana y otras protestantes), de Origen Oriental, Judaica, Islamica, de Raíces étnicas, Espiritualistas y otras Religiones.

Con esto pudimos ver que se encuentran diferentes tipos de religiones por el mundo las cuales varias han llegado a México otorgándole libertad de culto, las cuales aunque a veces no son muy comunes de escuchar si se encuentran presentes y a pesar de los diferentes pensamientos e ideologías es necesario entender que se deben de respetar aunque no sean los mismos enseñados en casa, ya que todas las religiones buscan la espiritualidad para encontrar un bienestar personal o grupal. Y esto es algo que ha sido comprobado científicamente por ejemplo en el año 2016 se hizo un estudio que

demuestra que las mujeres que van al menos una vez por semana a sus servicios religiosos tienen un 33% menos probabilidad de morir, entre los porcentajes se encontró que tienen menos probabilidad de tener síntomas depresivos, fuman menos y tienen un mayor aumento de optimismo, así como tienen menos oportunidades de tener problemas cardiacos o cáncer, esto en comparación con las mujeres que no hacen servicios religiosos (JAMA, 2016, p. 1).

También el Padre del Psicoanálisis dio su punto de vista sobre lo que provoca la religión en el individuo, lo cual puede llegar a sonar un poco agresiva la forma en que lo dice, ya que él cree que las conexiones que tienen los individuos mediante sectas y comunidades religiosas acaban por generar cura para su neurosis, lo cual la religión puede llegar a ser un camino para la felicidad pero no es algo seguro ya que también puede tomar las riendas de sus vida o crearle Neurosis Obsesiva (Freud, en Firmino, 2018, p.8).

Otro aporte con respecto a los beneficios de la religión es propuesto por Pergament y Koenig (en Yoffe 2012, p. 10) los cuales hablan que las creencias y prácticas religiosas/espirituales tienen impactos positivos en las personas como por ejemplo se puede disminuir el estrés o lo previene, así como te ayuda a afrontar sucesos negativos en la vida. Así como ellos hay más autores que hicieron estudios a lo largo del tiempo y demuestran diferentes cosas como que las personas que practican rituales privados (rezos o participaciones en ceremonias funerarias) son importantes ya que refuerzan la afectividad positiva y la satisfacción con uno mismo. También es mencionado el hecho que a pesar de que la religión no está creada para momentos únicamente de dolor y perdida, las personas suelen ir a refugiarse en la religión cuando están pasando por momentos de mucho estrés, pues los mecanismos religiosos parecieran estar diseñados para afrontar momentos difíciles en la vida.

Las plegarias son parte importante de las religiones y de las cuales se han encontrado cuatro tipos diferentes, la primera es la Plegaria Coloquial, la cual consiste en que se crea un dialogo del individuo con la divinidad y esta puede incluir otro tipo de plegaria. La siguiente es la Plegaria Peticional esta es la más usada de todas ya que con ella los individuos le solicitan a Dios lo que necesitan o lo que desean. Otra plegaria es la llamada Plegaria Ritual la cual pone énfasis en la cualidad de la ceremonia mediante un patrón de orden y repetición. Por último la Plegaria Meditativa la cual está centrada en el deseo de experimentar la comunicación con algún ser superior. Una vez identificadas las plegarias se encontró que la coloquial y la meditativa están relacionadas fuertemente con el bienestar y sentimientos de mayor felicidad pero por el otro lado la plegaria ritual está relacionada con efectos negativos como: sentimientos de soledad, tristeza, depresión y tensión (Yoffe, 2012, p. 11).

Otro beneficio de las plegarias se encuentran cuando fallece alguna persona (o animal en algunos casos) ya que credos monoteístas como budistas tibetanos utilizan plegarias para ayudar a los difuntos en su tránsito posterior a la muerte, ya que las plegarias en el duelo producen satisfacción y bienestar personal, pero estos beneficios solo aparecen cuando la persona en verdad tiene fe, confianza y cree en el poder de sus plegarias. No olvidemos que las plegarias son una expresión de fe religiosa y cuando son utilizadas las personas pueden sentir que están ayudando a sus familiares aun después de la muerte (Yoffe, 2012, p. 23).

Otro factor importante del que debemos hablar es que las personas de mayor edad están más acercadas y más inmersas en temas religiosos, esto no es lo único, sino que también el ser religiosas les da un efecto protector de su salud y una mejor calidad de vida. Cabe señalar que los beneficios de la religión en la salud ha sido un tema hablado en enfermedades cardiacas, hipertensión arterial, accidentes cerebrovasculares, enfermedades gastrointestinales, y cáncer. Y hablando de los ancianos los beneficios de ser religiosos son asociados con la disminución de mortalidad en enfermedades

coronarias o cirugías cardíacas, igual se ha visto menos casos de depresión y mayor recuperación del estado funcional cuando son hospitalizados por problemas médicos o quirúrgicos. También el nivel de religiosidad que tienen los ancianos está vinculada con la alta satisfacción y bienestar que tienen al estar enfermos. Y un punto importante es que se les muestra con menos ansiedad o depresión cuando están con enfermedades terminales o la muerte.

También un punto importante de ser una persona religiosa es que tiene mecanismos adaptativos para el envejecimiento, enfermedades y sufrimiento, así como se encuentran altos niveles de autoestima y deseo de vivir. La religiosidad ayuda a tener esperanza el cual es un sentimiento esencial en el ser humano que se considera como el aliento de vivir, igual ayuda en el sentido de trascendencia o continuidad entre la vida y la muerte. Como se ha estado comentando también la religión puede disminuir el estrés ya que provoca relajación y evita que se activen vías neurocardiológicas pues mantiene el funcionamiento cardíaco normal y disminuye así la morbilidad. Parece sorprendente que la religiosidad tenga tantos puntos positivos en el área de la salud principalmente de los ancianos y que las personas profesionales como médicos o enfermeros desconozcan toda esta información (Reyes 1998, p. 156).

2.2 Creencias de las religiones sobre la Sexualidad.

Como sabemos la religión no solamente son metas para encontrar la paz interior, tampoco son un cúmulo de historias escritas hace miles de años, sino que también es una forma de pensamiento que influye en las personas al momento de tomar decisiones sobre su vida, pues varias personas utilizan la religión como un manual para conseguir la paz (ya sea en su presente o después de fallecer), lo que podría ocasionar tener más interés sobre unos temas que en otros. Pero lo que respecta en este punto es la importancia que le dan las religiones a temas de Sexualidad. Por eso se expondrán las ideas que tienen algunas de ellas con temas Sexuales.

Para empezar, hablemos de la religión cristiana ya que de ella se desprenden más religiones como la católica o el judaísmo y ellos comparten el libro sagrado llamado “La Biblia”. Para tener un mayor panorama de cómo era el imperio romano antes de la cristianización debemos señalar que tenía una amplia diversidad respecto al Sexo y a las relaciones. Por ejemplo, la homosexualidad (especialmente entre hombres) era totalmente aceptada, así como las prácticas de poligamia, prostitución, uso Sexual de esclavos e incluso el bestialismo. Y en cuestión del matrimonio (monógamo o polígamo) era considerado una institución y la reproducción debía ser el fin principal, respecto al divorcio era algo sencillo para los hombres, claro que todo esto cambio con la llegada del cristianismo (Loruis, 2011, p.48).

También debemos aclarar que civilizaciones antiguas tenían un concepto de Sexualidad como algo sagrado por ejemplo en la antigua Sumeria, los cuales tenían rituales Sexuales practicados en su culto y esto se puede asumir mediante escritos en los que mencionan a la diosa Inanna, esto termino con la llegada del emperador Constantino el cual fue la persona que en el año 312 d.C. convirtió la religión Cristiana como la religión oficial del Imperio Romano y esto trajo nuevos pensamientos como tener una actitud represiva hacia el Sexo, tener miedo al placer y enfatizó la castidad, aparte de que todas las mujeres (especialmente las prostitutas) empezaron a ser consideradas pecadoras e inferiores (esto como insulto a las diosas antiguas). Por lo tanto, tener relaciones Sexuales con mujeres y principalmente prostitutas se consideraba como algo impuro en lugar de considerarse sagrado como era anteriormente (Lorius, 2011, p.30).

Otras ideas que se empezaron a tener respecto a la Sexualidad las podemos encontrar en la Biblia, por ejemplo se habla acerca que una mujer es considerada “Impura” cuando tiene su periodo de menstruación y deberá estar aislada durante el tiempo que dure su menstruación, aparte de que la persona que la toque quedara igual impura y tendrá que lavar su ropa y bañarse, si la mujer toca alguna cosa serán

consideradas impura, después de que termine su periodo se contarán siete días para volver a ser considerada "Pura" y al octavo día tendrá que llevarle dos tórtolas o pichones al sacerdote, uno como sacrificio y el otro como holocausto. Con el hombre es un poco diferente ya que cuando ocurre un derrame seminal lo único que se debe hacer es lavar el cuerpo y ropa donde haya semen, después quedarán impuros hasta la tarde (Verbo divino 205, Levítico 15:16).

Como nos damos cuenta con el presente, ya se tiene mayor entendimiento de lo que es la menstruación, lo cual es un proceso natural del cuerpo femenino y no debe considerarse como algo malo, así como la eyaculación de semen fuera del acto Sexual no tiene nada de malo y es más común de lo que parece. Claro que en esa época la información Sexual no existía y la Biblia era considerada la ley.

Algo parecido sucedía con el embarazo, solamente que si era varón tendría después del parto siete días siendo impura y tendría que esperar 33 días para ser purificada de su sangre y si era mujer los tiempos se duplicaban, ya después ir con el sacerdote llevándole un cordero como holocausto y un picho o tórtola como sacrificio por el pecado (Verbo divino, 2005, Levítico 12:2).

Por otro lado, con respecto a la expresión de Género, la Biblia nos dice que las mujeres no se vestirán con ropa de hombre ni los hombres con ropa de mujer, claro que hoy en día esto solo es visto por los cristianos con respecto a algunas prendas, ya que tanto los pantalones, el maquillaje y los tacones fueron creados para los hombres y hoy en día cualquier Género es libre de utilizarlo (Verbo divino, 2005, Deuteronomio 22:5).

El tema de la Homosexualidad es un tema difícil principalmente en las religiones provenientes del cristianismo ya que en Corintios 6:9 (Verbo Divino, 2005) hablan acerca

de que las personas Homosexuales no recibirán el reino de Dios, claro que esto ha causado mucha controversia pues algunas personas afirman que la interpretación de la traducción está mal y no se refieren a personas homosexuales sino de la prostitución masculina. Actualmente en la Religión Católica Cristiana su mayor figura de autoridad el Papa Francisco ha hablado a favor de las personas Homosexuales. Otro aporte de la Iglesia Católica Cristiana viene del libro “Catecismo de la Iglesia Católica” en el cual expresa lo siguiente:

“Deben ser acogidos con respeto, compasión y delicadeza. Se evitara, respecto a ellos, todo signo de discriminación injusta.” (San Juan Pablo II, 1997, p. 718)

Como observamos la biblia tiene algunos puntos interesantes sobre lo que debían de hacer las personas con respecto principalmente a la menstruación, eyaculación fuera del acto Sexual y el embarazo, cosa que en la actualidad esta información ya no es implementada por el hecho de que años posteriores a la Biblia se hicieron diversos estudios y descubrimientos con respecto a estos temas, hoy en día algunas personas siguen creyendo que la Biblia es un libro sobre cómo debes comportarte en la sociedad, lo cual no es del todo efectivo por el hecho de que la información y las ideas están desactualizadas con referente a la mentalidad que se tiene hoy. Y con respecto a las personas homosexuales, que alguien con gran peso en las comunidades Católicas-Cristianas como es el Papa Francisco hable sobre el detener las discriminaciones hacia ellos es muy bueno porque habla de la existencia de personas que se esfuerzan por hacer un mundo más inclusivo.

Por otro lado, en el mundo Oriental existen una serie de técnicas para llegar al éxtasis conocido como Tantra basados en la pareja Shakti y Shiva, estas son de diferentes tipos, pero nos enfocaremos en las Sexuales. Para entrar en contexto el Tantra es una tradición esotérica utilizada por el hinduismo y el budismo, con la diferencia de que el enfoque budista se enfoca en una actitud de equilibrio, mientras que el enfoque hinduista se basa en aplicar estímulos de deseos y pasiones para empezar una

transformación personal. Pero la principal idea del Tantra es que el cuerpo contiene y representa todas las fuerzas del universo, en otras palabras el individuo y el universo son uno mismo; por lo tanto lo que existe en el universo también existe en el individuo.

En cuanto al Tantra Budistas el tener relaciones coitales es una puerta por la cual se puede llegar a encontrar con lo divino. Ya que esta puerta está formada por nuestro cuerpo, nuestra energía, nuestras emociones y nuestra mente, llevándonos a una dimensión que es más grande que la suma de todo ello. Cabe mencionar que para tener Sexo sagrado las personas toman años de preparación para esta práctica sofisticada. Por ejemplo, en las culturas occidentales encontramos el Sexo como un medio de gratificación, pero para las personas con estas prácticas espirituales puede ser una forma de amenazar su paz mental, lo cual es duro ya que fue adquirida duramente. No está de más recordar que, el budismo tiene como propósito comprender la verdadera naturaleza de la realidad y ofrece la forma de conseguirlo mediante el autodesarrollo, así como armonizar nuestra mente pequeña con nuestra mente grande o conciencia.

Como se comentaba, el Sexo sagrado en el Budismo es un proceso difícil, que se debe a las ideas de Buda, las cuales hablan que al ser dos seres implica un baile de energía. Desde esta perspectiva, cualquier encuentro con otra persona es un encuentro con uno mismo o con la esencia universal y trascendente de uno mismo. Por lo tanto las personas y los objetos son algo de poca importancia que dentro de él tienen energía moviéndose de forma incesante. Concluyendo que la vida y el movimiento son uno solo. Por lo cual se necesita preparación para tener relaciones Sexuales (Lorius, 2011, p. 224).

En 1998 se adaptó un libro para parejas homosexuales y posteriormente un neotantra para mujeres lesbianas y bisexuales. Si bien el Tantra está basada en la pareja divina heterosexual Shakti y Shiva, hay representaciones donde se consideran hermafroditas para unir los principios masculinos y femeninos en una sola persona. Las prácticas tántricas hablan a menudo de las polaridades masculinas y femeninas comparándolas con cargas eléctricas positivas y negativas, esto porque son fuerzas

intensas pero opuestas y es lo mismo que pasa con la atracción Sexual (Lorius, 2011, p. 378).

En el Tantra Taoísta se encuentran ejemplos más específicos con respecto al Sexo sagrado, como por ejemplo mencionan que como bebida ritual a veces toman el fluido menstrual junto con vino tinto. Hay otros rituales en los cuales la vulva es untada de miel antes del cunnilingus y hay más textos tántricos donde se ven a los juegos Sexuales como elixir de vida, es necesario mencionar que la satisfacción Sexual de las mujeres era considerada esencial porque intensificaba la energía Sexual. Desafortunadamente la información de los rituales es muy escasa ya que solo quedan retazos de información sobre lo que sucedió realmente (Lorius, 2011, p. 267).

Como nos damos cuenta las religiones provenientes del Cristianismo tienen antecedentes sobre la Sexualidad los cuales se enfocan en reprimir el deseo Sexual, pero no solo es eso también se ve una clara preferencia de género hacia los hombres, pues a las mujeres se les eran impuestas más cosas como el hecho de estar aislada por menstruar o por embarazarse. Y como contra parte tenemos las religiones Budistas y Taoístas las cuales crearon técnicas para tener Sexo de forma sagrado y no reprimir esos deseos, cabe señalar que esas técnicas no las hacía cualquiera pues se necesitaba estar en perfecta armonía, también es interesante que se hayan creado técnicas para personas Homosexuales que a diferencia del catolicismo no está tan mal visto. Con esto podemos concluir que las religiones tienen diferentes perspectivas en cuanto a la Sexualidad y esto puede llegar a afectar a algunos individuos.

2.3 Beneficios de la Educación Sexual.

Al hablar de la Educación Sexual debemos ser conscientes que no solo es la información que se impartirá, pues este tema y la información que se compartirá se basará en la sociedad, pues no todas las personas se sienten cómodas al hablar sobre

Sexualidad ya que en ellos influye su cultura adquirida durante su crecimiento y esto no es algo simple, la cultura es un conjunto de conocimientos, creencias, arte, moral, Derechos, costumbres, esto es lo que nos diferencia del resto de los seres vivos, también está el hecho de que los seres humanos tenemos necesidades Sexuales y no solamente para la reproducción sino que también se involucran sentimientos y emociones como el placer, la autoestima; la moral, las costumbres, las religiones, en fin se ve involucrado todos los elementos que conforman nuestra identidad y nuestra vida en sociedad.

Y aquí todo se vuelve más complejo pues el impulso Sexual entra en varios terrenos, como por ejemplo en el ético que se relaciona con lo que se considera virtud o vicio, si nos basamos en lo religioso aparece lo permitido o lo pecaminoso, desde lo legal esta lo legal o lo ilícito. Todo eso vuelve a la Sexualidad como una práctica correcta o reprochable, admitida o censurada, con lo cual nos damos cuenta que hemos desarrollado una cultura sobre la Sexualidad, es por eso que nuestra sociedad busca formas más equilibradas y aceptables entre diferencias de Género, así como nuevos esquemas para nuestras formas de vida, nuestras creencias y aspiraciones (IMSS Y CONAFE 2016, p.34)

No pareciera necesario mencionar que en nuestro país hay una deficiente Educación Sexual y esto claramente tiene consecuencias en las personas, también no está de más el resaltar que en los países llamados “tercer mundistas” entre los que resalta México hay una proporción importante de habitantes adolescentes y adultos jóvenes, dando algunas problemáticas importantes con referente a la Educación Sexual que se mencionaran a continuación: Empezando con el aborto el cual merece una mención especial sobre todo en nuestro país, ya que este sigue siendo un procedimiento ilegal y a pesar de eso se realiza en números difíciles de precisar. El aborto en México constituye un problema de salud pública de la mujer que hasta la fecha el tema no ha recibido la atención adecuada, en detrimento de la salud de un enorme grupo social. Se sabe que la Organización Panamericana de la Salud ha insistido varias veces sobre lo inaceptable

que es mantener las tasas de mortalidad materna por el hecho de que la mayoría de estas muertes podrían haber sido evitadas.

Otro punto importante que afecta en nuestro país son las ITS pero principalmente VIH/SIDA ya que la dirección de CENSIDA declaro que en el año 2007 había 39,169 casos registrados en México y que el costo de un año de tratamiento se encontraba en 11,200 dólares, también se calcula la existencia de aproximadamente 200,000 de personas en México que están infectadas y la mayoría no lo sabe, claro que estas cifras se deben al poco uso de condones en el acto Sexual.

Algunas personas podrían creer que las violaciones son más un problema social que de Educación Sexual, sin embargo se equivocan ya que se trata de un acto pseudosexual en el cual predominan dos motivaciones que son el ejercicio del poder y/o la expresión de ira. Estos actos producen en sus víctimas implicaciones en su salud mental y debemos señalar que si bien existen las violaciones en hombres la mayoría de los casos es en mujeres de cualquier edad, se calcula que en México se dan más de 100,000 violaciones por año. La forma en que están conectadas las violaciones con la Educación Sexual es por el hecho que a la mujer se le da un papel de objeto Sexual y esto se da por los roles distorsionados que tenemos desde el seno de la familia mexicana.

Desde otra perspectiva muy diferente y apartada a la anterior, el hombre también sufre consecuencias por la deficiente Educación Sexual, esto es porque se tienen estereotipos marcados de masculinidad, se ha comentado que los hombres tienen una expectativa de vida menor que para la mujer, eso es porque presentan mayor riesgo a ciertas patologías, por ejemplo: la agresividad y la competitividad hacen que los hombres se coloquen en situaciones de peligro, así como la no expresividad emocional les causa problemas psicosomáticos. Varios trabajos masculinos ponen a los hombres en peligros físicos o los exponen a estrés psicológico, también debemos mencionar que se le ve al

varón como el proveedor de la familia lo cual es un causante de estrés psicológico. El rol masculino psicológicamente hablando los desestimula para cuidar o atender su salud.

Después de los datos compartidos anteriormente debemos hablar de la Educación Sexual que se maneja en el país el cual es una Educación basa en mitos y falacias, donde hay prejuicios ante manifestaciones no reproductivas de la Sexualidad, reforzada de papeles rígidos y estereotipados, lo cual afecta la salud tanto física como psicológica de los individuos, sin mencionar lo grave que es cuando personas adultas como los profesores comparten sus conocimientos erróneos a las generaciones futuras. No olvidemos que en la declaración de los Derechos Sexuales y reproductivos establece en su artículo 10 a la Educación Sexual integral. No olvidemos que la salud no sólo es ausencia de enfermedad, y la salud concierne a los procesos reproductivos, al abuso Sexual, a los delitos Sexuales, al embarazo adolescente, a la anorgasmia, a los mitos, falacias y creencias sobre el origen de la heterosexualidad, homosexualidad, bisexualidad, transgenerismo y transexualidad, a la anticoncepción y al aborto, a la imaginería popular sobre la masturbación, a la violencia intrafamiliar y a las llamadas infecciones de transmisión Sexual (ITS) y esto es solo por mencionar algunos puntos que abarca la Sexualidad (Camacho, 2009, p 10).

Otro opinión importante viene de Barra (2002, p. 2) que da una explicación sobre la importancia de la Sexualidad del individuo y nos comenta que se manifiesta de diferentes formas, como por ejemplo que las personas recuerdan de forma especial cuando tuvieron sus primeras experiencias Sexuales, algunas personas también se involucran en experiencias Sexuales de diversos tipo, pueden también hacer chistes sobre asuntos Sexuales, prestan atención a estos temas o temas relacionados en los medios de comunicación, tratan de aumentar su atractivo Sexual y algunas veces también experimentan emociones o conflictos negativos de índole Sexual.

Sin embargo, el hecho de que los individuos sean más abiertos u honestos con respecto a sus sentimientos o inquietudes no quiere decir que haya tantas autorrevelaciones Sexuales, explicándolo de otra forma es difícil que las personas hablen abiertamente de sus temores, fracasos, fantasías o deseos en el terreno Sexual. Lo que significa que no es que no haya mucho tema de que hablar sobre la Sexualidad, ni que sea algo bueno hablar de ello, sino que es un reflejo de lo difícil que es hablar de estos temas pues aún nos sentimos inseguros o vulnerables al hablar de ello. Lo anterior se puede deber a factores individuales, interpersonales o culturales. Así como cuando compramos algo que en la publicidad promete ser satisfactorio y termina siendo todo lo contrario, pasa lo mismo con algunos encuentros Sexuales con alguien, pues algunas veces no nos hace sentir más maduros o felices.

Debemos darnos cuenta que el hecho de que no exista como tal una Educación Sexual al alcance de todos hace que la mayoría de las personas aprendan sobre Sexualidad mediante su propia experiencia, que básicamente es el método de ensayo y error, siendo poca la posibilidad de comparar sus experiencias o emociones con otras personas de su mismo círculo, causando que guarden sus experiencias como secretos creyendo que sus actos pueden ser poco comunes, pero varios de estos actos o fantasías son comunes entre los individuos. Por lo mismo es necesario que la Educación Sexual sea impartida por psicólogos Sexuales, pues aunque necesitan apoyo de otras disciplinas como la medicina (Endocrinología, urología ginecología y geriatría) para cuidar los aspectos orgánicos de la vida Sexual o ayuda de los Antropólogos y Sociólogos para aclarar los aspectos socio-culturales de las conductas Sexuales de los individuos, los Psicólogos tienen las herramientas conceptuales y metodológicas para ayudar a comprender y explicar científicamente las expresiones Sexuales humanas (Barra, 2002, p.3).

Suena bastante raro y lamentable que algo tan importante en el ser humano y placentero como la Sexualidad sea causante de tantas frustraciones. Y otro gran

problema es la falta de Educación Sexual, no existe ningún debate social, televisivo, en la radio o en las redes sociales que no terminen en la necesidad de Educación Sexual. Y también un factor que afecta es la comunicación porque tanto podemos llegar a liberarnos como podemos llegar a confundirnos si es que no se explica claramente, para este tema debemos esclarecer lo que significa Educación.

Y cuando hablamos de Educación debemos tomar en cuenta que existen dos dimensiones, una en la que se enfoca al saber pensar y otra que se enfoca en saber convivir. Para estar educado no es solamente dominar los conocimientos más avanzados, también es necesario tener la capacidad de discernir, analizar, criticar, pues la persona educada sabe buscar el conocimiento por sí mismo, así como sabe distinguir entre el conocimiento riguroso y el que fue adulterado, también sabe que el conocimiento no es inocente. La otra dimensión de la Educación tiene que ver más con la ética, la persona educada sabe respetar a los demás, tiene solidaridad, compasión, reconoce su dignidad y la de los demás. No olvidemos que hace tiempo los médicos, ingenieros y enfermeros fueron muy bien capacitados y ellos mismos fueron los profesionales que diseñaron las cámaras de gas en la Segunda Guerra Mundial, claro que sabían mucho, pero ¿podríamos decir que también estaban educados?.

Hablando nuevamente de la Educación Sexual se puede considerar a esta como un fenómeno que podría potencializar al ser humano. Por otro lado debemos ser conscientes que no se limita a alguna etapa del crecimiento sino de todo el curso de la existencia. Y además que no solo se restringe a en el ámbito escolar, sino que también estaría en muchos ámbitos de la vida como; la familia, la calle y los medios de comunicación. No olvidemos que todo educa o deseduca, todos educan o deseducan. Por ultimo debemos aclarar la definición que también se enfoca en la finalidad de la Educación Sexual que sería que la persona logre identificar y encontrar una identidad Sexual, así como capacitarle para que pueda crear sus propios valores y actitudes que le permitan realizar una vida Sexual de manera positiva, consciente y responsable dentro

de su cultura, su época y su sociedad (Padrón, Fernández, Infante, Paris, Santos, 2009, p. 3).

Para finalizar debemos recordar que la Sexualidad es sumamente amplia y por lo mismo enfoca diferentes áreas o diferentes problemáticas, por eso debemos ser claros en el hecho de que la falta de Educación Sexual crea falta de equidad, desigualdad entre Sexos y violencia de todo tipo entre los Géneros, en este caso los Derechos de la mujer sea cual sea su edad, condición social, raza o religión (entre otras variables). Cuando se violentan los Derechos de las mujeres no solo crea consecuencias en quien la sufre, pues la mujer es histórica y socialmente formadora, en la sociedad es de enorme importancia. Cada vez que hay una injusticia, una discriminación o una vejación hacia ella no solo afecta a su ser singular, pues crea desconfianza, desequilibrio y violencia que no solo abarca al Género femenino, sino que también afecta al masculino.

No se nos debe hacer extraño que hoy en día aparezcan a nivel internacional diversos grupos de hombres colaborando contra la discriminación de Género, pues en la década pasada hubo tiempo para reflexionar sobre estos temas y en este momento es tiempo de intervención para construir un espacio social más equitativo (Instituto jalisciense de las mujeres, 2008, p. 8).

CAPITULO III

MODELO Y ÁREA PSICOLÓGICA

3.1 Modelo psicológico: Cognitivo-Conductual.

a) Antecedentes.

Para hablar de un enfoque Cognitivo-Conductual es necesario saber de dónde proviene ya que está compuesta por dos de los más antiguos enfoques en la psicoterapia. Primero hablaremos un poco de los enfoques por separado así como mencionaremos a algunos de sus principales exponentes para entender en que se basa el enfoque Cognitivo-Conductual.

Desde hace tiempo antes de ser conocido como conductismo ya se había visto que el hecho de utilizar castigos y refuerzos era efectivo al momento de cambiar una conducta por otra, para que se le tomara en cuenta como terapia de conducta durante los años setenta tuvieron que pasar ciertas personas para que se fortaleciera ya que en esos momentos eran utilizadas las técnicas de aprendizaje como ayuda en los problemas clínicos y su origen se localiza a inicios del siglo XX en la escuela de fisiología rusa creada por I.M. Schenov (En Feixas y Miró, 1993, p.171)

Schenov (En Feixas y Miró, 1993, p.171) consideraba que las conductas del individuo se explicaban por medio de los reflejos, sin hablar acerca de la conciencia o los procesos mentales y estableció una propuesta de aplicación de métodos fisiológicos en estudios de problemas psicológicos, al a ver explicado esto hubo personas interesadas en el tema, de los cuales algunos discípulos fueron Bechterev y Pavlov siendo este último uno de los principales exponentes en el conductismo.

Bechterev fue más influyente que Pavlov ya que este se enfocó en las conductas humanas, mientras Pavlov explicaba las conductas animales, el planteamiento de Bechterev tuvo mucha influencia en J.B. Watson el cual fue autor de un movimiento el cual estaba a favor de que se utilizara como objetivos en las investigaciones psicológicas. En su tesis extendió el panorama para el conductismo logrando que se investigara ampliara la investigación con respecto al estudio de los reflejos simples y sus combinaciones (Feixas y Miró, 1993, p.172)

Watson también es uno de los autores que habla acerca de como reducir los miedos mediante el condicionamiento junto con uno de sus discípulos M.C. Jones que recopiló siete métodos diferentes para eliminar los miedos en la etapa de la infancia, además de que Jones mostro que los miedos se podían tratar también con base a la conducta en lugar de basarse en el subyacente como los psicoanalistas lo exponían.

En los principios del siglo XX se desarrollaron algunos estudios por parte de Thorndike acerca del Condicionamiento Instrumental, el cual explico que el aprendizaje era un proceso de estímulo-respuesta llamándolo como ley del efecto, en el cual afirma que toda conducta está controlada por sus consecuencias. Los trabajos de Thorndike fueron la inspiración de Skinner con el cual estableció un programa de acondicionamiento operante, la conducta operante lo definió como:

Una operante es una parte identificable de la conducta de la que puede decirse, no que se imposible de hallar un estímulo que la provoque (...) si no que en las ocasiones en que se observa su ocurrencia, no puede detectarse ningún estímulo correlacionado. Se estudia como un acontecimiento que aparece espontáneamente con una frecuencia dada (Skinner, en Feixas y Miró, 1993, p.44).

En los años treinta, se buscaba una forma mayor para sustentar la terapia de conducta, algunos de los investigadores se centraban en desarrollar Teorías de Aprendizaje pero ya a finales de los años cincuenta aparece como una de las alternativas de la psicología científica, cabe mencionar la aportación de E.C. Tolman las cuales hicieron que se utilizaran orientaciones cognitivas en terapias conductuales.

Uno de los autores más reconocidos dentro del conductismo es Iván Petrovich Pavlov de nacionalidad rusa y el cual ganó un Premio Nobel en 1904 el cual había sido comparada en algunas ocasiones con Sigmund Freud con respecto a los nuevos esquemas que presentaban ante la comunidad científica Freud sobre el Sexo que en esa época no era muy mencionado y Pavlov que hablaba acerca de la conciencia dejando a un lado el alma en un esfuerzo de hallar una razón fisiológica.

En una de sus vastas obras de Pavlov (En Feixas y Miró, 1983, p.13) llamada La teoría de los reflejos condicionales nos menciona "... las diversas manifestaciones de la actividad nerviosa superior resulta de las continuas interacciones entre el organismo y el medio que lo rodea, y ellas a su vez dependen de las condiciones de la vida de los organismos" lo cual nos menciona que dependiendo de la vida que llevemos será la actividad neuronal que tengamos en el cerebro. Un año antes de ser premiado con un Nobel dejó a sus compañeros médicos asombrados en el Congreso Internacional de Madrid con varios experimentos.

Una de las pruebas más claras acerca del condicionamiento que dio Pavlov en el congreso en Madrid fue en la que un perro salivaba cuando veía comida, en el que observaba que los niveles de salivación subían o bajaban dependiendo del tipo de comida. Por ejemplo salivaba más cuando veía un pedazo de pan blanco a cuando veía un pedazo de pan negro a lo cual se le llamo discriminación.

Durante 30 años Pavlov y sus colaboradores demostraron unas de las aportaciones más grandes que se dio al Conductismo:

Además de los reflejos innatos o incondicionados existen reflejos suplementarios, que aparecen en el curso de la vida individual animal y que son el resultado de una conciencia entre la acción de excitantes externos (estímulos), indiferentes hasta un momento dado, y una reacción (respuestas) del organismo Pavlov (En: Delgado, 1983, p. 15)

E. L. Thorndike fue una de los exponentes que defendió sus ideales hasta la muerte, estaba convencido de que la base del aprendizaje estaba en las conexiones entre una y otras neuronas haciendo que se autocalificara como conexionista siendo esto una obra importante que fue perdiendo peso en el desarrollo del Conductismo. Empezó sus estudios con pollos en una pensión, ya que le resultaba penoso pedir un laboratorio en Harvard, pero después de ser desalojado de la pensión requirió la ayuda de su amigo James para seguir experimentando en su residencia posteriormente logró obtener un lugar más apropiado en la universidad de Harvard y luego en la de Columbia donde adelantó experiencias con un control científico riguroso.

A Thorndike le parecía incomodo que los investigadores de esa época explicaran como era la conducta de los animales por medio de los parámetros antropomórficos en el que explicaban que los animales pueden pensar y recordar experiencias previas. Por eso empezó a buscar una explicación más simple, objetiva y mecánica de la conducta de los animales con lo que pudo afirmar que: “Los animales aprenden respuestas cuyas consecuencias son reforzadas y eliminan aquellas cuyas consecuencias son castigadas” (Marx y Hillix en Delgado, 1983, p23).

Para demostrar lo anterior diseño el laberinto tipo “T” con un punto de partida en el extremo inferior y en un extremo de las ramas de la “T” colocó comida. Su observación

fue que al llegar las ratas al punto donde debían elegir qué camino tomar, tomaban izquierda o derecha con igual frecuencia; pero si no se les daba comida llegaban más rápidamente al lado donde esta estaba.

Se pueden llegar a los mismos resultados si en el lado donde no hay nada se les pusiera un estímulo desagradable como un choque eléctrico, la rata aprendería rápidamente a evitar ese lado. Cabe mencionar que en ambos casos se pusieron refuerzos para el control de una respuesta efectiva, demostrando igual que los animales pueden ser susceptibles al control teniendo varias respuestas como presionar una barra o halar una cuerda.

Un animal puede aprender cualquier tipo de respuesta, con la sola limitación que le impone su propio repertorio. Estas son conclusiones que parecieran simples, pero son las que lo llevan a formular la ley del efecto que es una esencia fundamental de su pensamiento y que más tarde llamara Ley del Ensayo o el Error. El valor que impuso Thorndike es magnífico pues es el que marca como el inicio del condicionamiento operante, que es una de las estructuras básicas para la terapia de la conducta junto con el condicionamiento clásico de Pavlov.

John Broadus Watson fue quien popularizó y quien difundió a comienzos del siglo XX los conocimientos que se contaban en esa época acerca de la Conducta Humana, fue el quien presenta un nuevo enfoque formal y sistematizado que desde entonces fue conocido como Conductismo. En 1914 publica su obra más relevante “La psicología desde el punto de vista de un conductista”. Para entender mejor sus aportes tendremos que conocer los siguientes puntos en los que gira su pensamiento:

- Los psicólogos no deben de seguir enfocándose en el inconsciente como la fuente de la información, él proponía que fuera la conducta observable las que ofrecerían las observaciones más concretas.
- La introspección debe ser descartada como un método de observación.
- Los comportamientos de los humanos deben de verse como una sumatoria de hábitos ya aprendidos que empiezan a partir de la primera infancia que son bases de los comportamientos más complejos que se van adquiriendo a lo largo de nuestra vida.
- Para cambiar una personalidad se debe cambiar el entorno siendo esta la única forma para así lograr nuevos hábitos.
- Para eliminar los temores o fobias de un individuo se debe hacer una re-exposición gradual en pequeñas dosis al estímulo que provoca el miedo.
- “Denme 12 niños saludables y podré hacer de ellos 12 tipos determinados de Individuos” (Watson en Delgado 1983 p.32).

Fue tal el impacto de sus obras que dejó la universidad para hacerse empleado en dos compañías, cuando salieron sus publicaciones hombres como Holt, Weiss y Hunter siguieron su pensamiento y posteriormente influyó en el pensamiento de Tolman, Guthrie, Hull y Skinner apareciendo así el Neo-conductismo. Nadie había causado tanta polémica en la Psicología desde Wilhelm Wund que es considerado como fundador de la Psicología moderna siendo una Orientación contraria a la de Watson.

B. F. Skinner se inspiró en las obras de Pavlov y fue creyente de Thorndike para así crear el Condicionamiento Operante, algunas ideas que formaban parte de su condicionamiento son:

- Las acciones de un organismo no son creadas de un estímulo, sino que son las acciones son consecuencias que determinan en el ambiente
- Al individuo se le puede estudiar por separado para después comparar con un grupo y sacar generalidades

Así es como Skinner acepta que las conductas pueden ser hereditarias y los cuales pueden ser resistentes a ser cambiadas, es por eso que elige las conductas más moldeables, las que se pueden cambiar al ser cambiado el entorno y estos cambios serán aceptados dentro del pensamiento skinneriano. "La conducta puede ser explicada y controlada con el solo control del ambiente externo del organismo" (Delgado, 1983, p.44) Por eso para él se ve al individuo como una caja cerrada, que sin embargo no está vacía teniendo múltiples entradas y salidas

Después de la anterior información sobre el enfoque conductismo es necesario hablar sobre el Cognositivimos y sus exponentes. Aparecieron varios enfoques terapéuticos en el siglo XX, pero así como aumentaron enfoques también aumentaron las Terapias Cognitivas en un contexto psicoterapéutico. Son varios factores que provocaron que el cognitivismo alzara, los principales son las condiciones históricas en que se desarrollaron. Surgió de pensadores independientes que fueron de gran calibre como Ellis o Kelly, otro punto a su favor es que junto con el Conductismo crea un enfoque llamado Cognitivo-Conductual, además que ha sido apoyo para los socio históricos, ya que por lo general cada terapia esa basada en una obra clásica y un manual en el que viene precisamente las patologías ya que utilizan pasos específicos.

Cuando se habla de su retrospectiva historia se suele hablar acerca del Estoicismo utilizando más frecuentemente la cita de Epicteto (Siglo I d.C.) “No son las cosas mismas las que nos perturban, sino las opiniones que tenemos de esa cosa”. Si queremos hablar de otro apoyo para el cognitivismo está Kant quien menciona que algo característicos de los trastornos son la pérdida del sentido común y el desarrollo de un sentido privado haciendo referencia a que eres la única persona que se entiende.

Para establecer un origen de la teoría Cognitiva nos tenemos que remontar a la época en que los principales modelos que se utilizaban como terapia en la psicología eran el Psicoanálisis y el Conductismo, algunos conductistas como Homme mencionaban que existían dos tipos de conducta una que se podía observar y otra que no. Este tipo de conductas que son anormales en las personas aparecen cuando la conducta junto con el pensamiento no se adapta voluntariamente al entorno.

Esto ocasionó que empezara a haber descontentos hacia los tratamiento que se le daba a estos pacientes, los cuales no podían abarcarlos los psicoanalistas ni los conductistas ya que los conductistas eran limitados por aquellos trastornos con notables correlatos conductuales siento esto muy poco efectivo, y los psicoanalistas tenían tratamientos de larga duración lo cual cuestionaba la eficacia de las terapias psicodinámicas.

Las Terapias Cognitivas tienen diferentes autores siendo ellos pioneros en todo un campo diferente a los que se conocían en ese entonces, algunos de ellos desarrollaron teorías que si bien no son iguales todos se enfocan en los procesos mentales como papel importante del modelo cognitivo. De esta forma podemos encontrar tres principales orígenes de la terapia (Feixas y Miro, 1993, p. 209)

Kelly en 1955 fue considerado por muchos como el primer teórico, el cual presentó una teoría acerca de la personalidad junto con un enfoque clínico que se podría considerar como cognitivo. En esta teoría considera que la anticipación es responsable de los procesos psicológicos que presenta el individuo, en esta teoría también nos habla de sistematizar las estructuras que le dan el significado a un individuo mientras que en su enfoque clínico nos explica de cómo comprender las estructuras en términos específicos del sujeto. El cambio psicológico se da cuando creamos y adaptamos una nueva construcción alternativa que aporta un sentido más extenso a sí mismo como individuo y al mundo que nos rodea.

A pesar de que Kelly es considerado un fundador en el Modelo Cognitivo ha sido escasa la influencia que este tuvo en las demás terapias, aun así se pueden encontrar algunas similitudes en las terapias cognitivas más recientes con el trabajo de Kelly, él prefería no utilizar el término “Cognitivo” ya que para este era una comparación a “Emoción” porque consideraba que se asociaban aspectos racionales que tienen el funcionamiento humano dañando los aspectos emocionales.

Otros que pueden ser considerados como fundadores son Albert Ellis y Aaron T. Beck siendo aún considerados como principales representantes de las Terapias Cognitivas, ambos empezaron en el psicoanálisis pero posteriormente rechazaron la Terapia Psicoanalítica porque consideraban que no tenía mucha eficacia y les faltaba evidencia empírica. Ellis cambió la escucha pasiva por una forma más activa así como directa en la que dialogaba con sus clientes acerca de la filosofía que seguían en la vida. En su enfoque se puede ver cómo basa sus creencias en que una persona puede conscientemente sustituir aquellos pensamientos irracionales por otros más racionales.

La razón por la que Beck dejara el Psicoanálisis fue porque en las investigaciones que llevaba acerca de los sueños en pacientes depresivos no pudo encontrar temáticas

desde ese punto de vista haciendo que los pacientes fuesen diagnosticados como personas derrotadas, frustradas, desvaloradas, anormales o feas dando a entender que estas personas aparecieran como víctimas. Es por eso que Beck desarrollo un enfoque en el que la una persona depresiva sea así porque tiene pensamientos negativos de sí mismo, del mundo y del futuro que es conocido como la triada cognitiva de la depresión. Hace referencia en que estos datos pueden ser identificados y modificados con validez.

Varios autores del Enfoque Conductual desarrollan sus modelos a tal grado que optan por utilizar el modelo cognitivo para la modificación de conductas ocasionando la unión de dos modelos dando lugar a él Cognitivo- Conductual el cual es utilizado en varias obras antes de 1985 (Feixas y Miro, 1993, p.212).

Una de las primeras personas que es conocida por utilizar ambos enfoques al mismo tiempo es Bandura pues fue señalado como la persona que empezó a utilizar lo cognitivo en enfoques conductuales dando como aportaciones: “La aceptación de un determinismo reciproco entre el organismo y su entorno, dejando ya de lado el determinismo ambiental de los conductistas clásicos” y “La postulación de procesos básicos de cambio conductual que implican mecanismos centrales de tipo cognitivo-simbólico” (Bandura en Feixas y Miro, 1993, p212) posteriormente reafirmo que era importante tener una expectativa del refuerzo para así poder tener un mayor control de la conducta (Feixas y Miro, 1993, p. 213).

b) Principales exponentes.

La creación del área Cognitivo-Conductual como sabemos tiene base en dos teorías que están combinadas y fueron algunos exponentes de ellas que fueron pioneros que utilizaron ambas teorías para resolver los problemas de sus pacientes, per de los principales exponentes podemos mencionar a Aaron T. Beck y Albert Ellis los cuales son

destacados fundadores. Ambos empezaron su formación en el Psicoanálisis pero llegó un punto en el que ambos desearon esta teoría, tanto sus conceptos como la terapia psicoanalítica por falta de eficacia y evidencia empírica. Posteriormente Ellis en 1962 dejó a un lado la escucha pasiva cambiándola por una actitud más activa y directa en sus terapias con la que empezó a dialogar con sus clientes acerca de las filosofías que seguían. Básicamente comenzó a basarse en la creencia de que las personas pueden sustituir sus pensamientos irracionales por otros más razonables de forma consciente.

Continuando con Ellis afirmó que para tener un excelente control de las emociones se necesita tener un correcto pensar, esto es por el hecho de que nuestros constructos cognitivos influyen en los estados afectivos que experimentamos. Ellis tenía la idea que al pensar claramente produce emociones sanas. La estupidez, la ignorancia y los trastornos bloquean el pensamiento recto y producen problemas como la sobreemoción o el subemoción.

Cuando tenemos emociones muy elevadas deterioramos el funcionamiento cognoscitivo, pues durante el punto máximo de un episodio emocional, todos los esfuerzos para suprimir la emoción y la conducta impulsiva pueden fallar. El momento idóneo para controlar las emociones es cuando la razón tiene el control. También es importante saber que podemos elaborar estrategias cognoscitivas efectivas para beneficiarnos de errores pasados o prevenir errores.

Muchas veces se ha hablado de la autoverbalización o el hecho de que vigilamos continuamente nuestra propia conducta, además de decir comentarios favorables o desfavorables de nosotros mismo, estos diálogos internos son autoevaluaciones que influyen de forma directa con nuestros estados emocionales, pues la autocrítica es un factor importante en las experiencias emocionales que vivimos y muchas veces el diálogo interno que tenemos no tiene nada que ver con la realidad. Algo muy común que pasa en

las personas son las oraciones compuestas y esto sucede cuando se introducen elementos irrelevantes o falsos en la interpretación de hechos, ocasionando que el individuo caiga en un círculo vicioso, pues la interpretación falsa produce un estado emocional aversivo lo cual conduce a mayores autoafirmaciones irracionales compuestas que agravan cada vez más la reacción afectiva.

Ellis también habló de los errores comunes de pensamiento lo cuales provocan reacciones emocionales fallidas, para esto debemos mencionar que el estado de pensamiento es propio del tipo de pensamiento que tiene una persona, pero si el pensamiento es erróneo, las emociones serán erróneas lo cual conducirá al individuo a conductas disfuncionales o irracionales, pues el pensamiento correcto es esencial para el control emocional. A continuación se mencionarán y explicarán algunos de estos errores.

- *Sobregeneralización.* Sucede cuando sobregeneralizamos cosas sencillas o cuando sacamos una conclusión injustificable a partir de algo sencillo. Esta tendencia es primitiva y debemos ser conscientes que un error puede suceder por falta de atención o de una capacidad inadecuada, por lo mismo no se debe tomar como falta de autoeficiencia. Una herramienta ante este error es mencionar apropiadamente los acontecimientos lo cual nos ayudara a no exagerar o sobregeneralizar. También se observó que una persona neurótica tiende a volver catastróficos los hechos ordinarios de la vida.
- *Pensamiento todo o nada.* Otro error es clasificar los acontecimientos en clases de todo o nada, pues es difícil hacer discriminaciones finas. Y no es un secreto que nuestra vida sería más fácil si clasificáramos o categorizáramos las cosas de forma detallada y nítida. Nuevamente utilizar las palabras correctas puede ayudarnos a evitar el pensamiento de todo o nada.

- *Interpretación en vez de descripción.* Sucede en el momento en el que agregamos elementos en nuestras percepciones y distorsionamos completamente los sucesos. Para explicar esto debemos saber que el proceso de percepción incluye la interpretación, sin embargo en algunas ocasiones los elementos cognitivos que agregamos pueden distorsionar la percepción ocasionando que se vuelva más una interpretación que una percepción. Cuando interpretamos un acontecimiento, nuestro juicio es dictado por nuestros valores, nuestras experiencias previas o nuestras expectativas, lo cual estas variables pueden hacer que nuestras interpretaciones se distorsionen.
- *La correlación confundida con la casualidad.* Sucede cuando dos cosas que ocurren juntas o de manera simultánea sean relacionadas como causa y efecto. Un ejemplo de esto son las supersticiones pues algunas se crearon por una vinculación accidental de acontecimientos no relacionados. Los individuos hacen uso de estos erros cuando se culpan por no tener suficiente control de las circunstancias para prevenir o evitar problemas y de esta forma el individuo supone sin reconocer que siempre controla sus circunstancias y por lo tanto se culpa cuando las cosas van mal.

Ellis también habló sobre las oraciones no expresadas, lo cual pueden impedir el manejo de si mismo, pues reaccionamos y actuamos basándonos en información distorsionada. Lo que las personas se dicen a sí mismos o a sus terapeutas puede ser un retrato inadecuado de la verdad, ya que puede ser difícil revelar los problemas y sentimientos verdaderos que se están experimentando. Lo cual viene de a mano con las suposiciones y creencias no expresadas, debemos tomar en cuenta que cada persona tiene sus suposiciones y creencias únicas, pero hay bastantes suposiciones que son compartidas entre los estadounidenses, indudablemente las suposiciones y creencias son diferentes y depende de las culturas o épocas diferentes, pero a continuación se expondrán algunas comunes.

- Debemos tener el amor y la aprobación e todas las personas con las que nos encontremos o conozcamos, pues no caerle bien a los demás significa que somos débiles o tenemos un defecto.
- Para pensar bien de nosotros mismos debemos ser competentes, adecuados y exitosos.
- Todas nuestras amistades nos deben ser leales y tener simpatía por nosotros, en caso contrario tenemos el derecho de enojarnos cuando no llegan nuestras expectativas.
- Estamos justificados de pensar cosas terribles cuando las cosas no salen cuando y como queremos.
- Estamos justificados de pensar que somos víctimas de las circunstancias y no podemos hacer mucho sobre nuestra vida.
- Todos y cada uno de nuestros problemas deben tener una solución, de lo contrario sería catastrófico, pues si no solucionamos todos nuestros problemas seremos culpables. (Dicaprio, 1989, p. 500)

Por otro lado Beck en 1967 se dio cuenta que sus estudios sobre el sueño discrepaban con los postulados freudianos, causándole insatisfacción la terapia psicoanalítica pues no encontró las temáticas deseables desde esta teoría. Pues desde el punto de vista psicoanalítico sus pacientes depresivos se observaba como personas derrotadas, frustradas, desvaloradas, anormales o feas, es decir se les veía como víctimas, pero el enfoque que desarrollo Beck expresa que la persona depresiva tienen pensamientos negativos sobre sí mismo, el mundo y el futuro, lo que se le conoce como la triada cognitiva de la depresión. Estos datos se pueden identificar y modificar con la obtención de datos que cuestionen su validez (Feixas y Miro, 1993 p.212).

Otro aporte de Beck con respecto a las personas depresivas fue que tienen una forma peculiar de operaciones cognitivas a las cuales llamo "Procesamiento Automático"

con lo que quiso expresar que los sujetos no eligen atender cierta información y pasar por alto otra y le llamo “Errores Cognitivos” a las formas de procesamiento características de los pacientes depresivos, para entender más a continuación se enlistan cuales son y en qué consisten cada uno de ellos.

- *Pensamiento absolutista de tipo “todo o nada”*. Esto sucede cuando la persona ve las experiencias según dos posibilidades extremistas opuestas, eligiendo una de ellas.
- *Sobregeneralización*. Se establece una regla o conclusión general basada en detalles que no la justifican por tratarse de hechos aislados.
- *Filtro mental*. Es un proceso en el cual se filtra una experiencia de manera que solo se enfoca en un detalle de la situación sin darse cuenta de las demás cosas que sucedieron alrededor.
- *Descalificación de lo Positivo*. Mentalidad en la cual todas las experiencias positivas son descalificadas por algún motivo u otro, manteniendo así creencias negativas a pesar de las experiencias positivas.
- *Sacar conclusiones precipitadas*. Se basa de adelantar conclusiones sin disponer de información suficiente que las respalden. Existen dos formas:
 - .1. *Lectura de pensamiento*. Se cree tener la capacidad de saber lo que otra persona esté pensando sin molestarse en comprobar o preguntar.
 - .2. *Rueda de la fortuna*. Se considera que las cosas saldrán mal antes de que hayan empezado y puede estar basada en supersticiones negativas, destino, ley de Murphy, etc.

- *Engrandecer o Minimizar.* Pensamiento en el cual se exagera la importancia de algunos acontecimientos.
- *Deberes e Imperativos.* Sucede cuando nos hacemos auto imposiciones que generalmente no suelen ser realistas, siendo porque nos exigimos más de lo que podemos dar. Y cuando los “debes” no se cumplen aparecen sentimientos negativos como culpa y fracaso.
- *Personalización.* Se suele atribuir uno mismo las responsabilidades por los fracasos o sucesos externos aunque no haya base para estas creencias.

Beck explico que el procesamiento automático influye de forma negativa al estado de ánimo depresivo. También habla de distintos trastornos psicológicos basados en un procesamiento automático distorsionado pues estos procesamientos son lo que caracteriza a cada trastorno (Feixas y Miro, 1993 p.220)

c) Técnicas.

Como sabemos cualquier terapia que sea exitosa genera cambios específicos en el individuo el pensamiento, las emociones o las conductas, la terapia cognitiva conductual, así como la terapia racional emotiva conductual generan cambios en estos tres aspectos psicológicos. Generalmente la mayoría de los modelos solo logran cambiar uno de los tres limitando al cliente o paciente.

Podemos hablar de que la TREC es la más conocida, Ellis resumió esta teoría en algo que llamo el “ABC” explicando que en el acontecimiento activador (A) y las consecuencias (C) siempre habrá un pensamiento (B). Explicando más a fondo la “A” representa un acontecimiento interno o externo; la “B” considera el sistema de creencias

que tenga el individuo incluyendo los pensamientos, recuerdos, imágenes actitudes, valores y filosofía de vida; por último, la letra “C” representara aquella reacción que tenga la persona ante un evento puede ser una reacción emotiva, cognitiva y/o conductual.

Si se busca utilizar el esquema completo del “ABC” se le debe sumar la “D” que significa el debate que tendrá cliente- terapeuta, la “B” se convierte en creencias irracionales para dar lugar a la “E” como creencias racionales, dando como resultado nuevas consecuencias emocionales adaptativas y funcionales “F” y por último sería conseguir metas para el individuo “G”. Cabe señalar que la relación A, B y C no siempre se ven en forma lineal ni de forma unidireccional, ya que es un modelo más activo y didáctico. (Dicaprio, 1989, p. 507).

La Desensibilización Sistemática es una técnica creada para reducir la ansiedad, la cual consiste en exponer al paciente en mostrarle de forma jerárquica una serie de estímulos aversivos, mientras se encuentra haciendo una actividad que no le cause ansiedad. Este tipo de entrenamiento va progresando aumentando de nivel la amenaza.

En el Condicionamiento Operante se encuentra una técnica, la cual se conoce como programa de reforzamiento, en el cual se modifica la conducta del individuo mediante la manipulación de su ambiente, guiando un comportamiento a una dirección deseada.

Dentro de esta técnica se encuentran algunos factores importantes como el reforzamiento, el cual existe de dos tipos, el positivo y el negativo, lo que los diferencia es que con el reforzamiento positivo el individuo querrá volver a hacer una conducta deseada y con el condicionamiento negativo el individuo hará la conducta al ser retirado el estímulo. Otro factor es el castigo, el cual es un estímulo aversivo que aparece después

de un comportamiento, con el fin de que no se vuelva a repetir. El reforzamiento por decir de alguna forma es una mezcla del reforzamiento positivo y negativo, solo que cuando se haga una conducta deseada se aplicara una consecuencia positiva y cuando haya una conducta no deseada, está se ignorara, con el fin de que no se vuelva a hacer.

La Auto Vigilancia es otra técnica utilizada, ya que esta ayuda a disminuir algunos impulsos, esto por el hecho de que este procedimiento nos brinda información sobre la frecuencia, intensidad y duración, en general nos ayuda a observar los esfuerzos terapéuticos (Gonzáles, 1999, p. 59)

Otra técnica utilizada en el área cognitiva es la creada por Goldfried y Goldfried (en Cano 2002, p. 14) la cual se centra de enseñarle a las personas a pensar bien, esta reestructuración se divide en cuatro fases, la primera es tener una información general sobre las cogniciones, la segunda se enfoca en identificar las creencias irracionales, la tercer fase habla sobre reconocer la relación entre cogniciones y emociones desadaptativas en las situaciones problema, la ultima fase se enfoca en modificar las cogniciones con la situación problema presente. Esta técnica ha sido útil especialmente en pacientes con problemas de ansiedad.

Existe también una técnica creada por Meichenbaum (Cano 2002, p. 16) la cual se basa en autoinstrucciones que son una serie de afirmaciones positivas para nosotros mismos, en los cuales nos repetimos lo que debemos pensar o la forma en la que debemos actuar, esto hace que podamos influir en nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos. Esta técnica es recomendable que se utilice en conjunción a otras técnicas pues puede crear problemas de generalización, también se puede utilizar con técnicas de resolución de problemas o manejo de ansiedad.

Meichenbaum creó otra técnica llamada la inoculación del estrés, en esta el paciente debe aplicar distintas técnicas para poder mantener sus niveles de ansiedad moderados, debe también prevenir las consecuencias negativas que aparecen por mantener niveles altos de estrés y ansiedad, así como anticipar estrategias para reducir o controlar la ansiedad y por último tendrá que desarrollar la sensación de control sobre situaciones que anteriormente parecieran incontrolables.

3.2 Área de la psicología: Psicología Clínica.

La Psicología Clínica no es solamente algo que podamos ver dentro de un consultorio o un hospital de Salud Mental, pues es bien sabido que a diario podemos encontrar temas relacionados con ella, como por ejemplo en periódicos, noticieros o redes sociales donde a menudo se hablan de los trastornos alimenticios, los problemas de alcoholismo o con consumo de drogas de personas populares. También dentro de las librerías se pueden encontrar biografías donde los autores hablan de la lucha que tuvieron para dejar sus adicciones o de cómo afrontaron trastornos como esquizofrenia, depresión, fobias o ataques de pánico. Existen también películas como “Una mente prodigiosa” donde hablan sobre conductas patológicas de distintos niveles de gravedad.

En un entorno más cotidiano podemos encontrar diversas cosas al caminar por las calles, como grupos de apoyo para personas con desórdenes alimenticios, personas con adicciones o personas con problemas emocionales, de igual manera es muy probable que conozcamos a personas que hayan sido adicto a sustancias, que haya tenido problemas de bulimia o incluso algún familiar con Alzheimer. En otras palabras, nos rodean todo tipo de problemas con los cuales la psicología clínica se enfrenta todos los días (Butcher, Mineka, Hooley, 2007, p. 34)

El área clínica es habitualmente etiquetada con la idea de ser la única área en la psicología, es un pensamiento muy común en las personas que no tienen contacto con la Psicología y de alguna forma se puede comprender, pues el área clínica es la más extensa dentro de la psicología. Para aclarar lo que hacen los psicólogos clínicos debemos saber que ellos se encargan de diagnosticar y tratar problemas emocionales y conductuales. También en esta clasificación se encuentra a Psicología anormal, la cual se basa en el estudio de trastornos. A menudo los clínicos tienen diferencia de ideas, pues todos tienen su opinión sobre cuál es la mejor manera de tratar los problemas. Hay veces que los psicólogos trabajan de manera parecida a los psiquiatras, que cabe señalar igual se encargan de individuos perturbados, pero estos tienen una licenciatura en medicina ya que ellos pueden recetar medicamentos, cosa que los psicólogos no pueden hacer (Papalia y Wendkos, 1987 p.182)

Con base a lo anterior podemos darle una definición a la psicología clínica, la cual es una subdisciplina de la psicología con el propósito de mejorar la salud mental y que también aborda todos los elementos que incluye un trastorno, para eliminar el impacto negativo que causa en el paciente. La Psicología Clínica también está encargada de diagnosticar, prevenir y realizar intervenciones terapéuticas en las personas con algún tipo de afectación mental o alguna conducta desadaptativa que les pueda producir malestar y sufrimiento. Uno de los claros objetivos es detectar el problema y hacer volver el equilibrio mental al individuo, para poder llevar una vida plena y recuperar su salud mental. Dentro de las Terapias la Psicología clínica puede tener diversas perspectivas para ayudar al paciente ya que pueden utilizar el modelo Psicoanalítico, Humanista, Cognitivista o Conductista.

No olvidemos que existía un estigma social que acompaña la Salud Mental y por lo cual la Psicología tuviera mucha resistencia a mediados del siglo XX, poco a poco en los últimos años han aumentado los casos de desórdenes psicológicos y con esto las personas han entendido que al igual que van al médico para tratar un problema físico,

deben ir al psicólogo para resolver sus problemas de salud mental (Universidad Isabel I, 2019, P. 1)

Según la página oficial de la Universidad Internacional de Valencia (2017) el área clínica es una rama de la Psicología en la cual se realizan evaluaciones, diagnósticas, prevenciones y tratamientos de personas con algún tipo de trastorno Psicología el cual afecte su estilo de vida. Dentro de esta rama se pueden encontrar distintas escuelas como el Conductismo, el Psicoanálisis, la Gestalt, la Humanista y otras más que han surgido a lo largo de los años y lo más habitual es que el psicólogo combine estas escuelas para los tratamientos. En resumen un psicólogo clínico se encarga de diagnosticar un problema en una persona para luego tratarlas mediante psicoterapia.

Se sabe que en Estados Unidos la primera persona que abrió una clínica Psicología fue Lightner Witmer y también sabemos que en Europa a Sigmund Freud se le considera como la primera persona que inicio con la Psicología Clínica a mediante el Psicoanálisis, pero a principios del siglo XX la Psicología Clínica empieza a crear métodos para crear mejores evaluaciones, principalmente después de la Segunda Guerra Mundial que desarrolló diversos tratamientos para las personas que fueron afectadas psicológicamente afectados por la guerra, desde ese momento la sociedad comenzó a darle importancia a la psicología, abriendo consultas psicológicas y fomentando el estudio.

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1 Planteamiento del Problema.

Cuando una persona tiene poca información sobre un tema es probable que no entienda lo que pasa, que cometa errores o que diga cosas sin sentido, ya que habla desde la ignorancia. Y quiero aclarar que la ignorancia no es algo que tenga un cierto tipo de personas, la ignorancia no distingue Sexo, religión, estatus social, nivel de Educación, pues todas las personas somos ignorantes en diferentes cosas, porque no a todos nos interesa lo mismo y lo que no nos interesa lo ignoramos, sin embargo muchas veces a pesar de no saber sobre un tema opinamos, el ser humano se siente libre de hablar u opinar como si supiera escudándose en la ley de “Libertad de Expresión” algunas veces olvidándose de ser empático o cuidar las palabras con las que opinan, lo que puede llegar a causar desinformación o malos entendidos.

En México hay mucha ignorancia sobre la “Sexualidad”, la mayoría de las personas no saben que tanto abarca este término, cuando le preguntas a las personas la diferencia entre Sexo y genero piensan que es lo mismo, lo cual es un poco cómico porque la Sexualidad eres tú, lo conformas tú, con tus ideas, tu físico, tu genética, tu forma de expresión y te acompaña desde que naces hasta que mueres, sin embargo las personas no pueden o no saben hablar sobre su Sexualidad, pero ¿Por qué algo de lo que eres parte desde siempre no lo puedes explicar? Pues esto es porque se tiene un cierto tabú sobre los temas Sexuales principalmente los que tienen que ver con los Órganos Reproductores, el Placer Sexual y la Vida Sexual Activa de las personas.

Creo que muchas veces hemos escuchado que en anteriores generaciones algunos padres hablaban con sus hijos sobre “la abejita y la florecita” haciendo una

referencia absurda acerca del acto Sexual, lo cual al no ser una información clara podía llegar a confundir a los chicos, y eso es se tenía la suerte de que los padres hablen del Sexo, porque muchas otras personas nunca tuvieron una plática de estos temas pues a los padres se les hacía más fácil y menos incomodo no hablar del tema. Cuando estos chicos crecieron claramente no le iban a poder explicar a sus hijos sobre un tema del cual no saben y así es como llegamos al día de hoy. La diferencia es que estas últimas generaciones tienen acceso a encontrar información de forma más fácil, lo cual no quiere decir que la información obtenida sea correcta o adecuada para todas las edades.

Igual debemos hablar de que hay muchas maneras en que la sociedad influye en nosotros y nuestra Sexualidad, por ejemplo en comerciales, películas, videojuegos o libros los cuales nos dicen como debe ser un hombre y como debe ser una mujer para ser considerados sexy, perfectos, tener mucho dinero o alcanzar la fama. Creando en las personas una brecha entre lo que soy y lo que según la sociedad debo ser y cuando no puedes alcanzar esos objetivos de perfección hay varios problemas de inseguridad.

Retomando la Educación Sexual cabe mencionar lo importante que es que exista una buena Educación Sexual en las personas, desde pequeños hasta adultos, esto puede crear un adulto más cómodo con su Sexualidad, más libre de prejuicios y por lo tanto más feliz en la vida, igual podría disminuir a nivel social los crímenes de Odio, las discriminaciones y claro una vida Sexual más plena donde las personas se sientan libres de experimentar para descubrir lo que les gusta.

4.1.1 Pregunta de investigación.

¿Cómo influyen las Creencias Religiosas en la Actitud hacia la Sexualidad en jóvenes y adultos de la zona de Orizaba, Ver??

4.1.2 Justificación.

El pueblo mexicano es muy espiritual desde antes de la conquista española hasta hoy en día, la mayoría de las personas creen en un Dios todo poderoso, omnipotente, omnipresente y omnisciente, creen en una representación metamórfica de Dios como paloma, creen en el hecho de que Dios embarazó a una mujer y veneran a una mujer que dio a luz siendo virgen, todo esto es la creencia católica, la cual yo como muchas de las personas crecí con estas ideas. Cuando eres pequeño te dicen en que debes de creer, a quien debes de alabar, a quien, y por quienes tienes que orar, pues tu religión ya está impuesta y determinada por tu sociedad, familia y tiempo en el que creces. Es casi imposible poder elegir tu creencia religiosa pues a esa edad solo tienes la opción que te da tu contexto social.

Se enseña mucho sobre los Dioses, principalmente son utilizados como guías morales, por ejemplo, comúnmente si haces buenas acciones, serás recompensado al finalizar tu vida con un descanso divino, pero si cometes acciones que desobedezcan al Dios, serás castigado por toda una eternidad. Todo esto basado en los grandes libros sagrados como La biblia, el Corán y el Torá, libros que tienen un valor histórico increíble en la humanidad, siendo algunos de ellos los mas vendidos hoy en día. Claro que no podemos vasar nuestra moralidad en libros creados hace varios años, pues algunos temas ya son desactualizados por el echo de que la sociedad está en constante cambio.

Cuando naces en una familia muy apegada al catolicismo, creces con prejuicios hacia las demás personas principalmente por cómo viven su Sexualidad, pero de la misma forma las pláticas Sexuales están mal vistas, hoy en día ha habido varias pláticas a nivel mundial sobre la importancia de la Sexualidad en los jóvenes por ejemplo en el “Emerging Evidence, Lessons and Practice in Comprehensive Sexuality Education - A Global Review 2015”, esto con el fin de evitar violaciones, embarazos no deseados, discriminaciones y asesinatos de odio. Pero en una comunidad católica conservadora es

imposible hablar de estos temas ya que los consideran dañinos para los jóvenes porque creen que los pueden incitar a tener ideas “pecaminosas” sobre Sexo. Y cuando más grande descubres que eres diferente a tu familia, que no te gustan lo que ellos quieren que te guste, es estresante, da mucho miedo pues tu “familia” puede correr de tu hogar, te pueden golpear por expresarte de forma diferente o inclusive puede que seas asesinado en casos radicales.

Por eso es necesario hacer más Investigaciones con respecto a la Sexualidad, hacer que las personas tengas una mayor exposición a estos temas mediante la Educación Sexual y poder conseguir que exista una Actitud Positiva sobre la Sexualidad para todos en México, así podemos prevenir crímenes de odio, embarazos no deseados, disminuir la transmisión de Enfermedades Sexuales y podemos cumplir el objetivo de Dios el cual a mi parecer es – Amar a tus prójimos como te amas a ti mismo- porque al final de cuentas venimos a esta vida para disfrutar y amar a la persona que tú quieras.

4.1.3 Formulación de la hipótesis.

¿Cuál es el tipo de relación que existe entre la Religiosidad y la Actitud hacia la Sexualidad?

4.1.4 Determinación de las variables y Operacionalización.

- Variable dependiente: Actitud hacia la Sexualidad
- Variable independiente: Religiosidad

Variable	Definición teórica	Definición operacional
Religiosidad	Es un conjunto de creencias o dogmas acerca de la divinidad, de sentimientos de veneración y de temor de ella, de normas morales para la conducta individual y social y de prácticas rituales, principalmente de adoración y el sacrificio para darle culto.	Lo que responde en la escala "Actitud Religiosa."
Actitud hacia la Sexualidad	Es la manera de ver la Sexualidad en condiciones anatómicas y fisiológicas que caracterizan a cada Sexo.	Lo que responde en la escala "Actitudes hacia la Sexualidad ampliada en adolescentes venezolanos"

4.1.5 Objetivos de la investigación.

➤ Objetivo general:

Analizar el tipo de relación que existe entre la religiosidad y la actitud hacia la Sexualidad en la zona de Orizaba Veracruz mediante un inventario digital aplicado a hombres y mujeres jóvenes y adultos.

➤ Objetivos específicos:

- Sustentar teóricamente los conceptos de la Investigación mediante la revisión teórica.
- Sondear a la Población requerida para la aplicación de la encuesta sobre Religiosidad y Actitud Sexual mediante Formulario Digital.

- Analizar los resultados de las encuestas aplicadas, mediante el programa SPSS para determinar la influencia de la Religiosidad en la Actitud sexual de las personas.

4.2 Enfoque de la investigación: Cuantitativo.

“Utiliza la recolección u análisis de los datos para probar hipótesis con base a la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 4)

Este método se utiliza cuando la información para la investigación se puede medir mediante escalas, ya que es más fácil descubrir si existen relaciones entre los temas y así poder comprobar la hipótesis del tema.

4.3 Alcance de la investigación: Correlacional.

El alcance de la investigación del presente trabajo es correlacional, que consiste en una “asociación de variables mediante un patrón predecible para un grupo o población” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 93). De esta forma podemos rectificar y confirmar si la hipótesis creada al principio sobre un cierto tema es viable en un grupo.

4.4 Diseño de la investigación: No experimental.

Investigación no experimental: “Estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos” (Hernández, Fernández, Baptista 2014, p. 152). Este tipo de

investigación se enfoca en el hecho de que los sujetos de prueba son observados desde su entorno diario, con el fin de no manipular sus acciones.

4.5 Población y muestra.

Jóvenes y adultos de la zona de Orizaba Veracruz, entre 15 y 40 años, de ambos Sexos.

4.6 Contextos y escenarios.

Mediante la aplicación de encuestas en línea por medio de la plataforma Google Forms

4.7 Procedimientos.

La encuesta se realizó mediante la aplicación de Google llamada Forms, en la cual se puede compartir un link el cual envía a las personas directamente a la encuesta (Anexo 1) en la cual ya vienen las instrucciones para contestar y terminar la información se va a una base de datos en Google donde recolecta la información de los encuestados.

Sesión 1”La Sexualidad como charla de Café”	Duración Total: 1 hr.
Objetivo: Explicar a los asistentes los conceptos básicos de Sexualidad como Sexo, Orientación Sexual, Identidad de Género	
<p>Inicio: Presentación de la planeación del curso-taller y forma de trabajo.</p> <p>Actividad de Rompe hielo: Un Cuento</p> <p>Objetivo: Activar la atención de los participantes así como disminuir la ansiedad que puedan presentar ante el curso taller.</p> <p>Instrucciones: Se sientan las personas en forma de circulo, se les da la indicación que entre todos tendrán que formar un cuento pero solo podrán agregar una palabra cuando sea su turno y al mismo tiempo tendrán que repetir las palabras dichas por las personas anteriores, por ejemplo: “Había”... “Había una”... “Había una vez” así hasta que alguna persona se equivoque y tengan que empezar nuevamente.</p>	Duración: 10 min.
<p>Contenidos temáticos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definición de Sexo • Definición de Género • Diferencia entre Sexo, Género. • Definición de Identidad de Género • Definición de Orientación Sexual • Tipos de Orientaciones Sexuales 	Duración: 35 Min.
<p>Actividad de Reforzamiento: Conociendo mi Sexualidad</p> <p>Se les presentara un dibujo de una persona en la cual deberán dibujar y pintar como si fueran ellos, a un lado del dibujo escribirán cuál es su Sexo, cuál es su Género, cual es la identidad de Género con la que se identifican y cuál es su Orientación Sexual (Anexo 2).</p>	Duración: 10 min.
Despedida, dudas y agradecimientos	Duración: 5 min.

Sesión 2 “La religión: Buena o Mala”	Duración Total: 1 hr.
<p>Inicio: Bienvenida</p> <p>Actividad Rompe Hielo</p> <p>Nombre: Caricaturas</p> <p>Objetivo: Activar en los presentes la atención para facilitar el entendimiento de los próximos temas</p> <p>Instrucciones: Se sienta a los participantes en círculo y se les da la indicación que el Ponente dirá el nombre de una categoría sobre cualquier tema y los participantes tendrán que decir una palabra dentro de ese tema, por ejemplo si la categoría es “Frutas” tendrán que decir una palabra que este dentro del tema fruta por ejemplo “Uva, naranja o Mango” sin repetir las anteriores mencionadas por los participantes y la persona que no diga una palabra correcta o repita saldrá del juego y se les asignara a una categoría nueva.</p>	Duración: 10 min.
<p>Contenidos temáticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tipos de religiones en México • Religiones con mayor número de seguidores • Beneficios de la Religión • La Sexualidad desde el punto de vista de las diferentes religiones. 	Duración: 35 min.
<p>Actividad de reforzamiento: La papa caliente</p> <p>Se le facilitará una pelota a los participante mientras hay una canción, los cuales tendrán que pasarla la pelota entre ellos hasta que finalice la música y la persona que tenga la pelota tendrá que contestar una pregunto acerca de los temas vistos.</p>	

Sesión 3 “Importancia de una vida Sexual Plena”	Duración Total: 1hr.
<p>Inicio: Bienvenida nuevamente al grupo</p> <p>Actividad Rompe Hielo: Actividad de Romper hielo: El abuelo</p> <p>Objetivo: Activar la atención de los participantes mediante un juego.</p> <p>Instrucciones: Se sientan las personas en forma de círculo, se le da a cada participante un número el cual tendrán que recordar durante toda la ronda, la persona que lidera el juego diciendo “El abuelo murió y (decir un número de los participantes) de vino dejó”, la persona del cual se haya mencionado el número deberá contestar “y porque (el número que se le asigno), porque no mejor (decir el número de otro participante)”, el juego trata de preguntar y contestar hasta que una persona tarde en contestar o se equivoque.</p>	Duración: 10 min.
<p>Contenidos Temáticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentación de los Derechos Sexuales de adolescentes y jóvenes mexicanos. • Plan de estudios para incluir la Educación Sexual en las escuelas • Beneficios de la Sexualidad 	Duración: 35 min.
<p>Actividad de Retroalimentación: Es pregunta</p> <p>Los participantes se acomodaran en fila, se les dará un tema del cual basaran todo su dialogo, pero la forma de comunicación será únicamente con preguntas sobre el tema y de forma unilateral, la persona haga afirmaciones o se equivoque contestara una pregunta sobre el tema y tomara asiento, así hasta que quede una sola persona.</p>	Duración: 10 min.
Despedida y agradecimientos	Duración: 5 min.

4.8 Instrumentos.

La primera escala utilizada es “La escala de actitudes hacia la Sexualidad Ampliada en adolescentes venezolanos” la cual está compuesta de 27 reactivos sobre distintos factores de la Sexualidad los cuales crean una escala de tipo Liker de 5 puntos donde las puntuaciones hablan sobre las actitudes conservadoras o liberales del encuestado. Con un índice de confiabilidad o Alfa de Cronbach de 0,577 ($\alpha = 0,577$). Y la consistencia interna de la escala fue de .84 lo cual nos indica que la validez es muy aceptable.

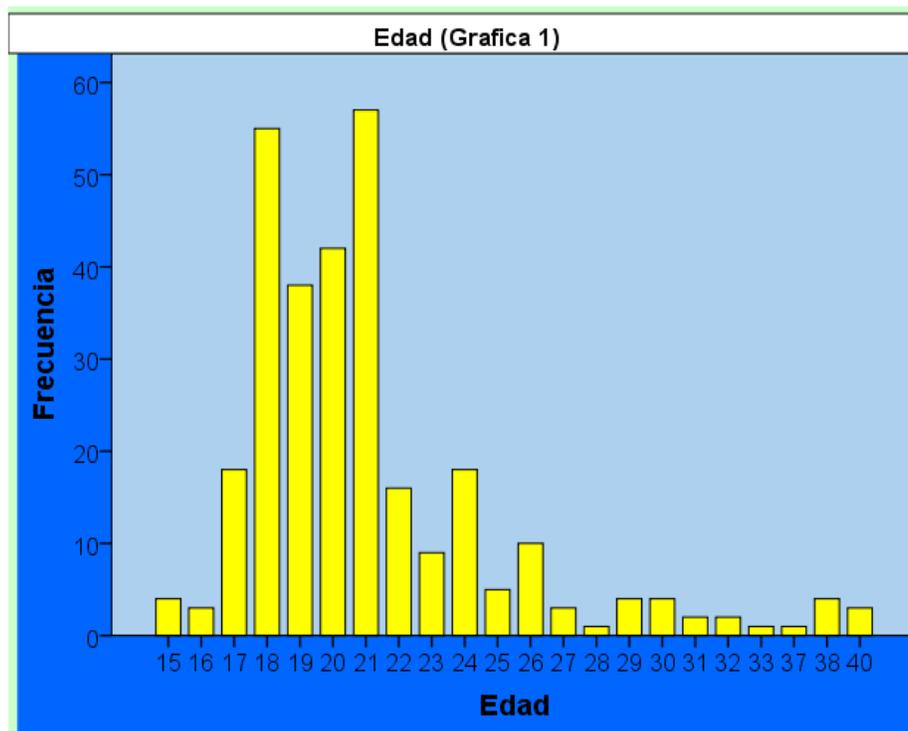
En cuanto a la segunda utilizada para medir la religiosidad es “Escala de Actitud religiosa” la cual consta de 17 reactivos donde se miden distintos factores o acciones religiosas los cuales están dentro de una escala de Liker obteniendo un Alfa de Cronbach de .94. Y su validez es del 55.9% con lo cual podemos decir que es confiable.

CAPÍTULO V

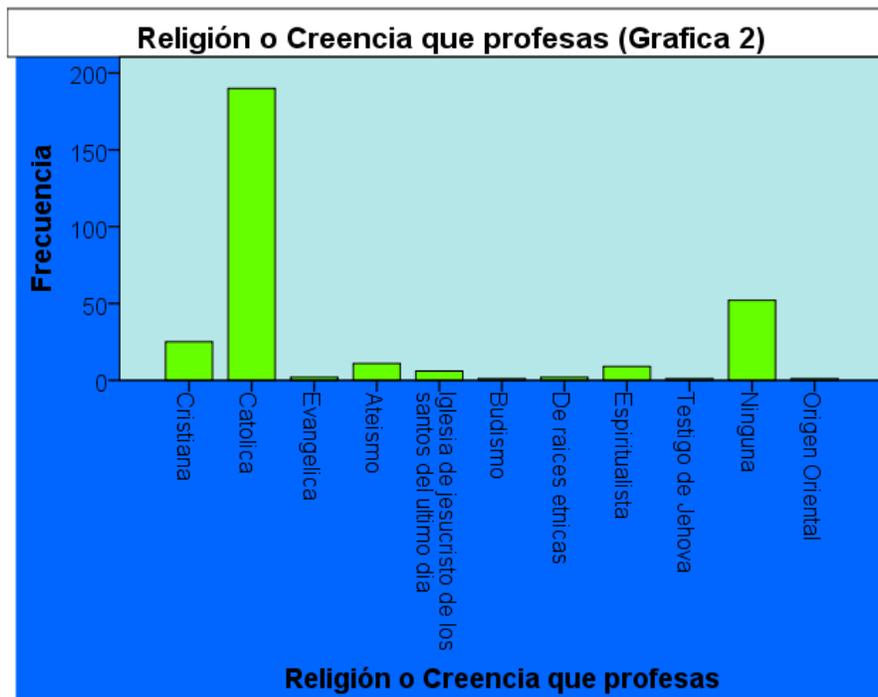
ANÁLISIS DE RESULTADOS

5.1 Resultados generales

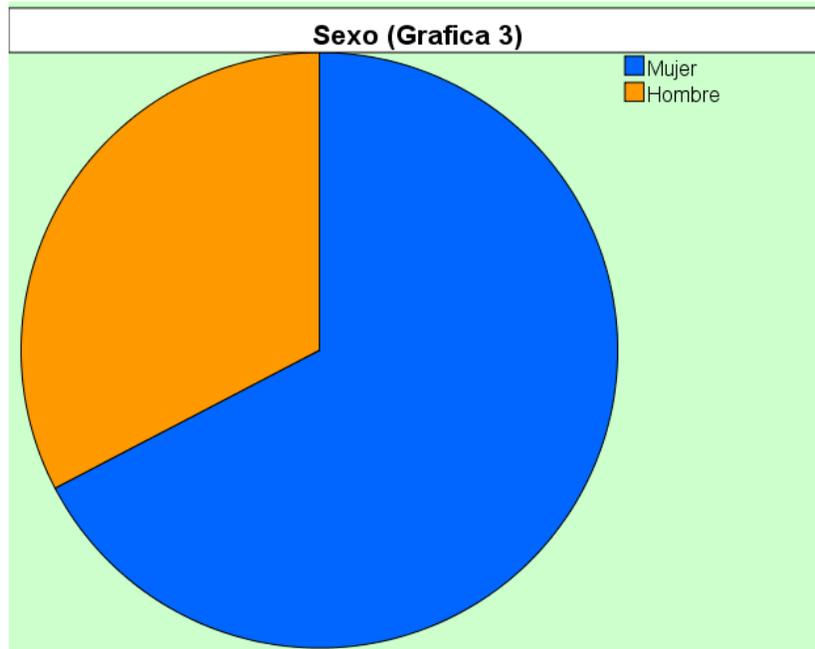
En las siguientes graficas podemos ver los resultados de las diferentes cuestiones preguntadas a las 300 personas que fueron voluntarias para esta investigación, en la Grafica 1 podemos observar las diferentes edades de los encuestados con los cuales observamos que la mayoría de los encuestados se encuentran entre los 18 y los 21 años de edad siendo los 21 años la respuesta más popular con 57 personas, seguido por los 18 años con 55 personas y 20 años con 42 personas.



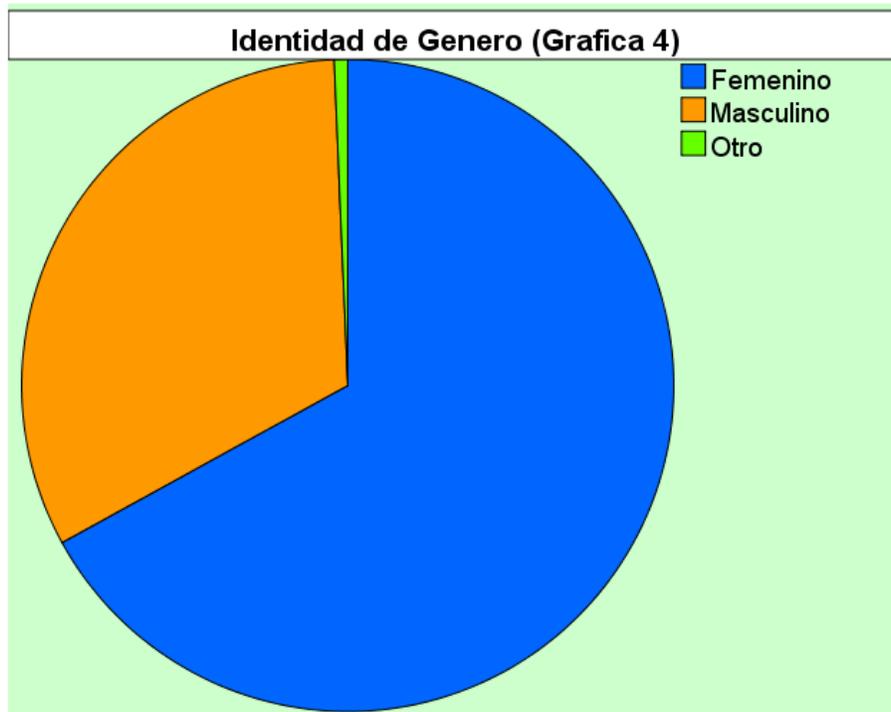
En la Grafica 2 tenemos las religiones o creencias religiosas profesadas por los individuos muestra siendo la religión católica la respuesta más popular con 190 personas, seguida 52 personas que no profesan ninguna religión y posteriormente la religión Cristiana con 25, estas tres religiones representan el 88.9% de la muestra investigada.



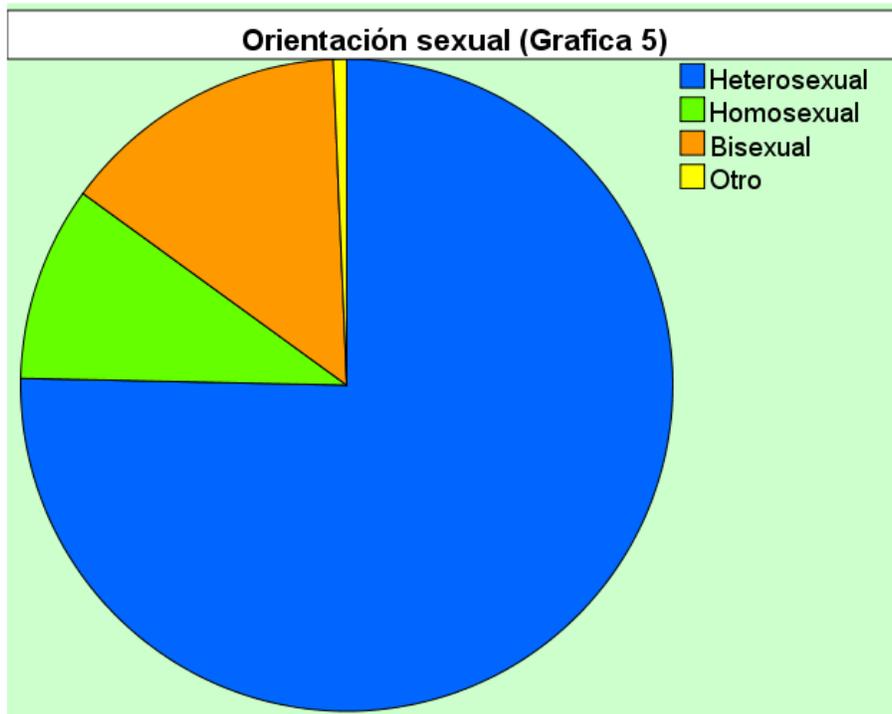
Con la Grafica 3 podemos saber cuál es el Sexo de las personas encuestadas de las cuales el 67.3% mujeres con 202 representantes y posteriormente los hombres siendo el 32.7% con 98 representantes.



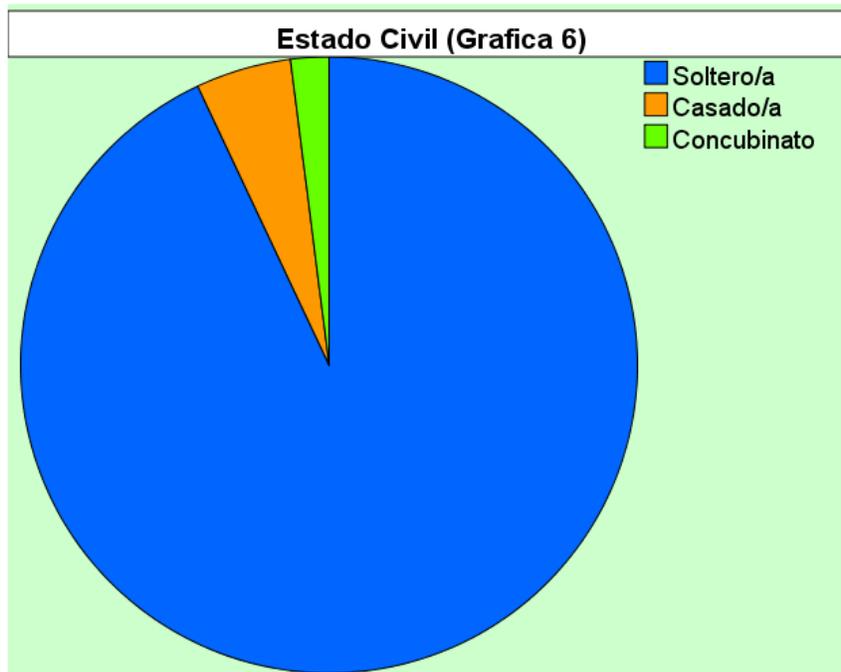
La Grafica 4 habla de la Identidad de Genero la cual representa la forma en que se identifican ya sea con lo Femenino, con lo Masculino o con Otro, los resultados fueron con 201 respuestas a Femeninos siendo el 67%, 97 respuestas a lo masculino siendo un 32.3% y 2 respuestas diciendo identificarse como Otro siendo un 7% del total.



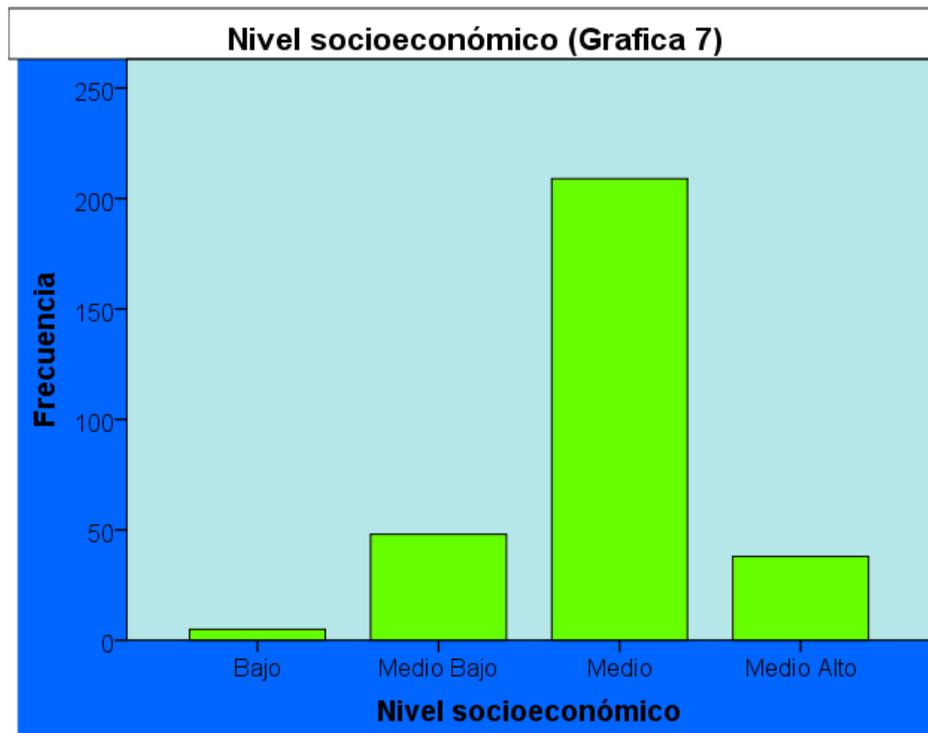
La Grafica 5 representa la Orientación Sexual de los encuestados teniendo entre las opciones la Heterosexualidad, la Homosexualidad, la Bisexualidad u Otro. La Orientación más popular es la Heterosexual con un 75.3% (226 respuestas), seguido de la Bisexualidad con un 14.3% (43 respuestas), luego se encuentra la Homosexual con un 9.7% (29 respuestas) y por ultimo Otro siendo un 0.7% (2 respuestas).



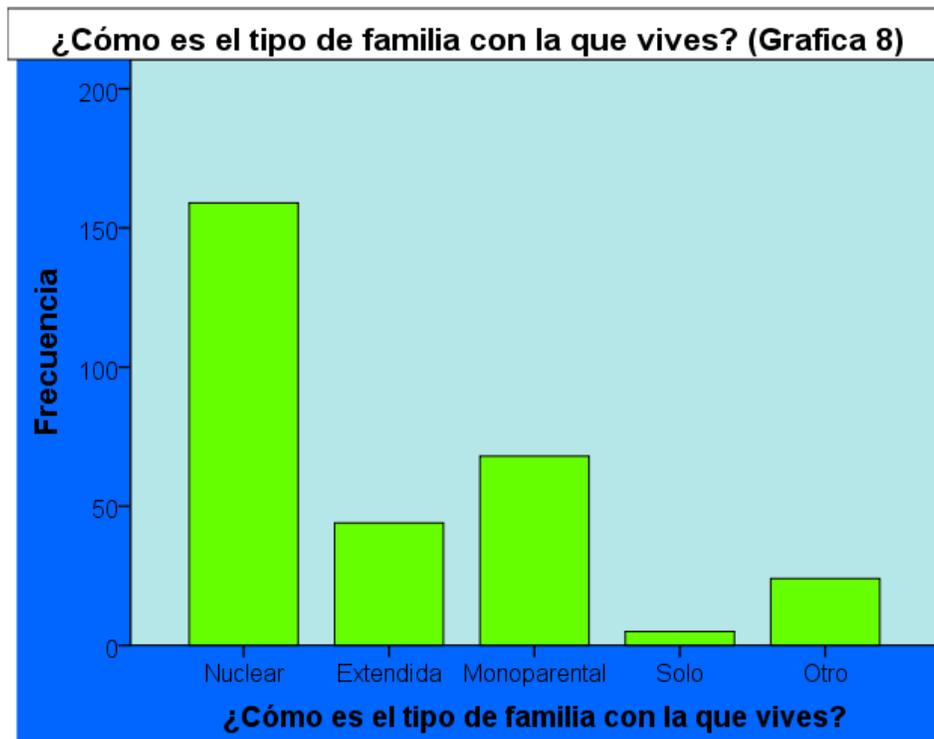
El estado civil igual fue contemplado en esta investigación y en la gráfica 6 podemos observar que la mayoría se encuentran solteros/as siendo 279 personas (93%), posteriormente las personas casadas siendo 15 (5%) y por ultimo 6 personas en concubinato (2%).



El nivel socioeconómico también fue preguntado en nuestra investigación en la cual la mayoría de las personas consideran estar dentro del nivel Medio representado por 209 personas, posteriormente está el nivel Medio/Bajo con 48 personas, luego el nivel Medio/Alto con 38 y al final 5 personas consideraron estar en el nivel Bajo. Todo lo anterior lo podemos confirmar en la gráfica 7.



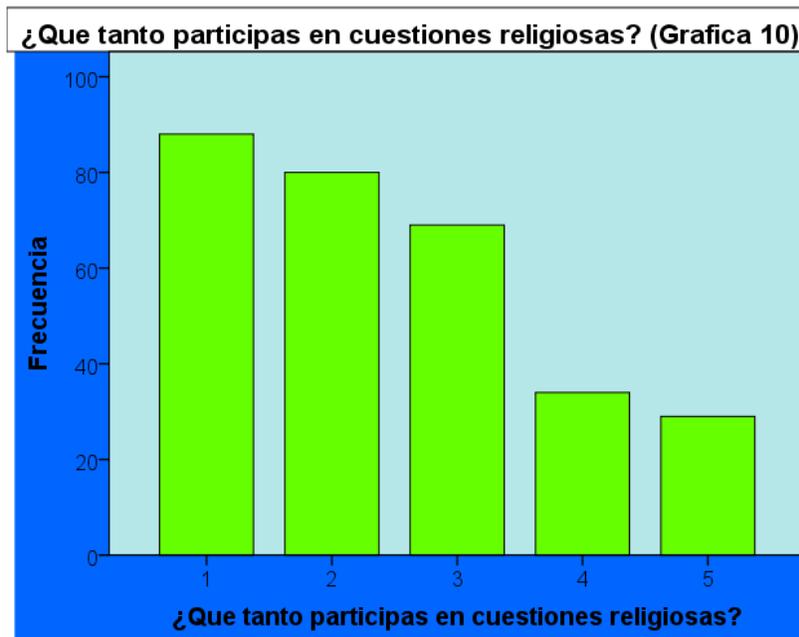
Una de las preguntas que causo diversas respuestas fue al preguntar el tipo de familia con la que Vivian, la gráfica 8 habla sobre las respuestas dadas, 159 personas viven en una familia Nuclear (la cual está formada por padres e hijos), 68 personas viven en una familia Monoparental (Cuando solo hay uno de los dos padres a cargo de la familia). 44 personas viven en una familia Extendida (Sucede cuando aparte de la familia nuclear también viven abuelos, tíos u otros familiares con ellos), 5 personas viven Solas y 24 vive en algún otro tipo de familia.



Se les pregunto sobre cómo fue que tuvieron la idea espiritual actual, en la gráfica 9 se muestran más claro las respuestas, pues un 58% afirmo que su espiritualidad actual es por decisión propia mientras que el 42% restante afirmo que su espiritual vino por su familia.



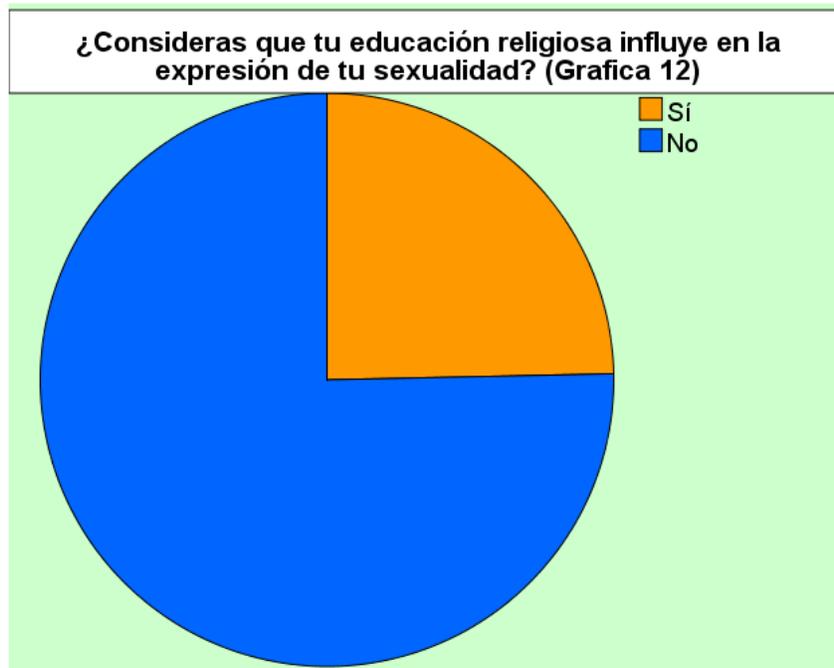
En la Grafica 10 se muestran los resultados al haber preguntado sobre qué tan participan en cuestiones religiosas siendo 1 nunca y 5 siempre, 88 personas afirmaron nunca participar en estas cuestiones, 80 personas comentaron que casi nunca, 69 personas eligieron la opción 3 que se puede representar que a veces participan, 34 respondieron que casi siempre y 29 contestaron que siempre participan en estas cuestiones.



Con respecto a su Sexualidad se preguntó sobre qué tan cómodos se sienten con ella siendo 1 nada cómodo y 5 muy como a lo cual 243 personas se sienten muy cómodas con su Sexualidad, 43 personas se sienten bastante cómodas, 12 personas se sienten cómodas y 2 personas se sienten un poco cómodas. Lo cual podemos ver en la gráfica 11.



En la gráfica 12 están los resultados sobre si consideran que su Educación religiosa influye su expresión Sexual, los resultados fueron un 75.3% (226 personas) diciendo que la religión no influye en su Sexualidad y un 24.7% (74 personas) diciendo que si sienten que influye.



5.2 Resultados particulares.

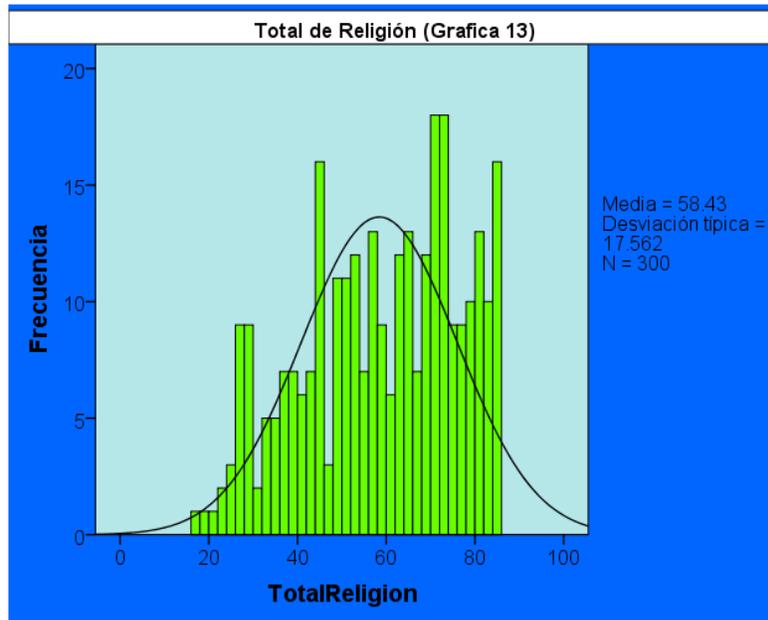
Como observamos en la Tabla 1 encontramos que la Moda (Marcada de color verde) es de 70, la Mediana (Marcada de color celeste) de 60 y la Media (Marcada de color Lila) es de 58.43 lo cual nos da una desviación típica de 17.562, con base a estos números se puede determinar los puntos de corte los cuales nos ayudan a darle una clasificación entre Poco religioso, Medianamente religioso y Sumamente religioso, en la tabla 2 podemos observar que hay 58 personas Poco religiosas, 190 personas que son Medianamente religiosas y 52 que son Sumamente religiosas, de igual forma se marcaron de color amarillos los Ítems con mayor número de frecuencia. En la Grafica 13 se observa la distribución de los datos obtenidos mediante la escala.

Total Religión (Tabla 1)

N	Válidos	300
	Perdidos	0
Media		58.43
Mediana		60.00
Moda		70

Tabla de Religiosidad (Tabla 2)

Poco Religioso		Medianamente Religioso		Sumamente Religioso	
# de Ítems	Frecuencia	# de Ítems	Frecuencia	# de Ítems	Frecuencia
17	1	42	4	77	3
18	1	43	3	78	8
21	1	44	9	79	2
23	2	45	7	80	7
24	1	46	1	81	6
25	2	47	2	82	4
26	2	48	2	83	6
27	7	49	9	84	4
28	4	50	7	85	12
29	5	51	4		
30	2	52	4		
32	2	53	8		
33	3	54	4		
35	5	55	3		
36	3	56	3		
37	4	57	10		
38	6	58	4		
39	1	59	5		
40	5	60	6		
41	1	62	6		
		63	6		
		64	8		
		65	5		
		66	3		
		67	4		
		68	6		
		69	6		
		70	14		
		71	4		
		72	7		
		73	11		
		74	3		
		75	6		
		76	6		
Totales:	58		190		52



De la misma forma con los resultados sobre la Sexualidad los resultados encontrados fueron los siguientes, la Media encontrada es de 88.17 (Marcada de color lila) , la Mediana de 91 (Marcada de color celeste) y la Moda de 92 (Marcada de color verde), por medio de la media se encontró una desviación atípica de 11.396 y en base a esta desviación podemos establecer los puntos de corte para saber la Actitud que tienen las personas sobre la Sexualidad, con esto podemos decir que hay 55 personas con actitud desfavorable sobre la Sexualidad, 219 con una actitud ni favorable ni desfavorable y 26 con actitud favorable sobre la Sexualidad, de igual forma se marcó de color Amarillo los ítems que tuvieron mayor frecuencia. En la gráfica 14 podemos observar la distribución de los datos mencionados.

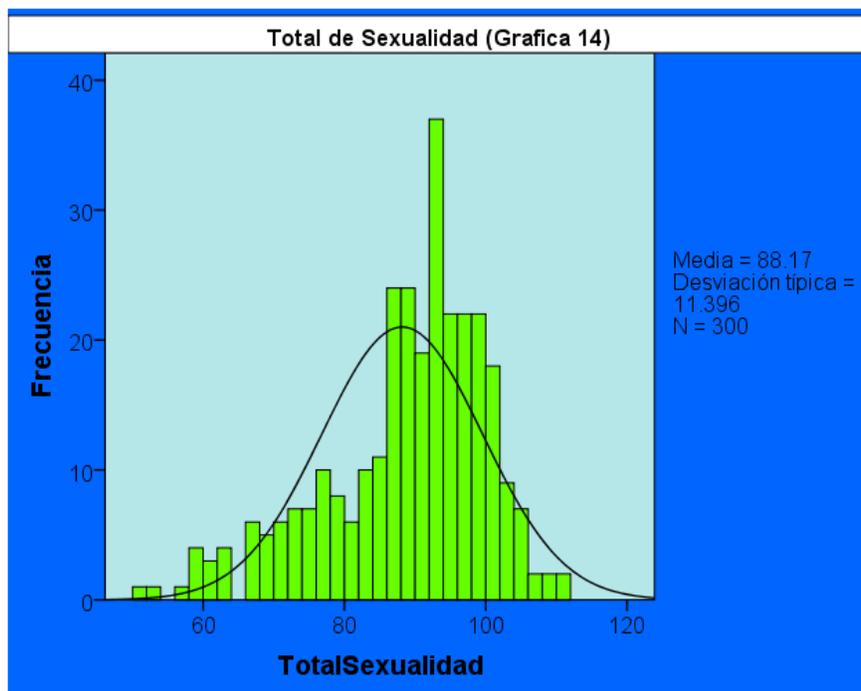
Estadísticos

Total Sexualidad (Tabla 3)

N	Válidos	300
	Perdidos	0
Media		88.17
Mediana		91.00
Moda		92

Tabla de Actitud hacia la Sexualidad (Tabla 4)

Actitud desfavorable		Actitud ni favorable ni desfavorable		Actitud Favorable	
# de Ítems	Frecuencia	# de Ítems	Frecuencia	# de Ítems	Frecuencia
51	1	78	7	101	4
53	1	79	1	102	6
57	1	80	3	103	3
58	2	81	3	104	6
59	2	82	5	105	1
60	1	83	5	106	1
61	2	84	3	107	1
62	1	85	8	108	2
63	3	86	9	110	2
66	5	87	15	101	4
67	1	88	19	102	6
68	2	89	5	103	3
69	3	90	11	104	6
70	5	91	8	105	1
71	1	92	20	106	1
72	2	93	17	107	1
73	5	94	12	108	2
74	1	95	10	110	2
75	6	96	14		
76	7	97	8		
77	3	98	13		
		99	9		
		100	14		
Totales:	55		219		26



Para cumplir con el objetivo de la investigación se hizo una correlación entre la Religión y la Sexualidad, con los datos podemos observar que si existe una correlación (Sig. =.000) negativa (-.380) entre ambos factores, lo anterior mencionado se encuentra en la tabla 5, con estos resultados se concluyó que mientras más religiosa sea la persona su actitud hacia la Sexualidad será más desaprobatoria.

Correlaciones (Tabla 5)

		Total Religión	Total Sexualidad
Total Religión	Correlación de Pearson	1	-.380**
	Sig. (bilateral)		.000
	N	300	300
Total Sexualidad	Correlación de Pearson	-.380**	1
	Sig. (bilateral)	.000	
	N	300	300

5.3 Análisis complementarios

En la tabla 6 podemos observar los resultados de una correlación realizada para saber si la religiosidad o la actitud hacia la Sexualidad está relacionada con la edad, podemos observar en los resultados que la edad no tiene nada que ver con la actitud Sexual de las personas, pero que, si existe una relación positiva entre la edad y la religiosidad de las personas, por lo que podemos entender mientras más edad tenga unas personas más religiosas son.

Correlaciones (tabla 6)

		Total Religión	Total Sexualidad	Edad
TotalReligion	Correlación de Pearson	1	-.380**	.191**
	Sig. (bilateral)		.000	.001
	N	300	300	300
Total Sexualidad	Correlación de Pearson	-.380**	1	-.017
	Sig. (bilateral)	.000		.773
	N	300	300	300
Edad	Correlación de Pearson	.191**	-.017	1
	Sig. (bilateral)	.001	.773	
	N	300	300	300

Otra correlación realizada fue para saber si el Nivel socioeconómico tenía relación con la actitud hacia la Sexualidad o la religiosidad de una persona, por eso en la tabla 7 podemos observar los resultados de esta investigación, los resultados obtenidos muestran que la actitud sobre la Sexualidad y el nivel socioeconómico no tienen relación alguna, pero con la religiosidad podemos observar que si tienen una relación positiva con el nivel socioeconómico con lo que entendemos que mientras más alto sea tu nivel socioeconómico mayor será tu religiosidad.

Correlaciones (Tabla 7)

		Total Religión	Total Sexualidad	Nivel socioeconómico
Total Religion	Correlación de Pearson	1	-.380**	.120*
	Sig. (bilateral)		.000	.037
	N	300	300	300
Total Sexualidad	Correlación de Pearson	-.380**	1	-.053
	Sig. (bilateral)	.000		.361
	N	300	300	300
Nivel socioeconómico	Correlación de Pearson	.120*	-.053	1
	Sig. (bilateral)	.037	.361	
	N	300	300	300

En la tabla 8 encontramos otra correlación realizada para saber la relación que existe entre la religiosidad y actitud hacia la Sexualidad con el nivel de participación en cuestiones religiosas, claramente debería existir una relación con la religiosidad y por lo que podemos ver en los resultados así es, tienen una relación positiva por lo que mientras más religiosos sean más participan, ahora, lo interesante es la relación negativa que tiene con la actitud hacia la Sexualidad pues con los resultados obtenidos podemos interpretar que mientras más participen en la religión menos actitud tienen hacia la Sexualidad, lo cual este punto tienen mucho que ver con la investigación inicial.

Correlaciones (Tabla 8)

		Total Religión	Total Sexualidad	¿Qué tanto participas en cuestiones religiosas?
Total Religión	Correlación de Pearson	1	-.380**	.641**
	Sig. (bilateral)		.000	.000
	N	300	300	300
Total Sexualidad	Correlación de Pearson	-.380**	1	-.421**
	Sig. (bilateral)	.000		.000
	N	300	300	300
¿Que tanto participas en cuestiones religiosas?	Correlación de Pearson	.641**	-.421**	1
	Sig. (bilateral)	.000	.000	
	N	300	300	300

En la tabla 9 podemos observar que si existe una diferencia de religiosidad entre hombres y mujeres, siendo las mujeres significativamente más religiosas en comparación de los hombres.

Prueba de muestras independientes (Tabla 9)

		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias					
		F	Sig.	T	gl	Sig. (bilateral)	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
								Inferior	Superior
Total Religion	Se han asumido varianzas iguales	.198	.657	2.886	298	.004	2.136	1.962	10.368
	No se han asumido varianzas iguales			2.831	182.806	.005	2.178	1.868	10.462

En la tabla 10 podemos observar un análisis de T de student e el cual comparamos a personas que no tienen ninguna religión y personas que profesan la religión “Iglesia de Jesucristo de los santos del ultimo día” contra su religiosidad y la apertura Sexual que tienen, los resultados mostrados dicen que si existe una significancia de ambas religiones con su religiosidad y su apertura hacia la Sexualidad.

Prueba de muestras independientes (Tabla 10)

		Prueba de Levene para la igualdad de ...		Prueba T para la igualdad de medias				
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia
Total Religion	Se han asumido varianzas iguales	.571	.453	6.290	56	.000	33.923	5.393
	No se han asumido varianzas iguales			5.354	5.800	.002	33.923	6.336

De acuerdo con un análisis T de student aplicado con la Identidad de Género se puede observar diferencia significativa con los niveles de religiosidad los cuales se muestran en la tabla 11, debemos mencionar que para los análisis solo se utilizó los datos de las personas que se identificaron como masculino y femenino, ya que las personas que se identifican como “otro” no son suficientes para el análisis. En la tabla 12 podemos observar que existe una significancia de ambos Géneros ante la religiosidad.

Estadísticos de grupo (Tabla 11)

Identidad de Genero		N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
TotalReligion	Femenino	201	60.48	17.060	1.203
	Masculino	97	54.56	17.979	1.826

Prueba de muestras independientes (Tabla 12)

		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias				
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia
TotalReligion	Se han asumido varianzas iguales	.104	.747	2.758	296	.006	5.921	2.147
	No se han asumido varianzas iguales			2.708	181.131	.007	5.921	2.186

CONCLUSIONES

El tema de la investigación sin duda es sensible para algunas personas, por el hecho de que son temas que pueden incomodar, igual pasa que la información recabada no está al alcance de todas las personas, de lo contrario no existirían ciertos estigmas, por ejemplo en el momento de buscar información sobre la Sexualidad, muchas personas desconocen que no es lo mismo hablar de Sexo, Genero, Orientación Sexual e identidad Sexual, muchas personas utilizan los términos anteriores de forma errónea, por ejemplo el termino Sexo puede ser utilizado al hablar sobre la preservación de la especie (o sea el acto de reproducción) o para hablar sobre características del ser humano como cuando hablamos del Sexo biológico refiriéndonos a las Gónadas o los Cromosomas.

El termino Sexualidad puede ser utilizado para hablar sobre características físicas, funcionales, psíquicas y culturales. El Género a diferencia de otros términos tiene su significado a partir de un contexto sociocultural y se refiere a la definición que da la sociedad a un hombre y una mujer dependiendo de valores, actitudes, papeles, practicas o características culturales basadas en el Sexo, por lo tanto, el Género puede variar en cada cultura o tiempo, ya que es un término impuesto por la sociedad y no con algo con lo que se nace como el Sexo. Ahora la identidad de Género viene a partir del hecho de que las personas se pueden identificar como masculinas, femeninas o una mezcla de ambas, pues está más enfocada a la percepción que tiene un individuo sobre su Género.

Por último, la Orientación Sexual se enfoca con el erotismo y sentir emocional de un individuo, el cual está relacionada con el Género de la persona involucrada Sexualmente, aparte del hecho de que existen diferentes formas de manifestar la Orientación Sexual como por comportamientos, pensamientos, fantasías, deseos Sexuales o combinando todos los anteriores.

Otro tema que necesita más difusión es la Educación Sexual en México, puesto que existe una cartilla que habla sobre los Derechos Sexuales de los adolescentes y jóvenes, la cual fue creada en el año 2001 con la finalidad de reconocer los Derechos Sexuales en la población entre los 10 y los 29 años de edad, en dicha cartilla aparecen 14 Derechos los cuales han sido actualizados, cambiados o creados a partir de los avances y evidencias científicas en el tema Sexual.

Por otra parte, tenemos el hecho de que la constitución política ha tenido reformas importantes, como la Reforma constitucional en materia de los Derechos humanos, con la cual pudieron crear nuevas leyes y normas que ayudaron a fundamentar la cartilla. Gracias a esto los jóvenes mexicanos deberían de su Sexualidad de forma libre y segura ya que hay una institución gubernamental que los respalda. Continuando con el tema de la Educación Sexual en México debemos mencionar y no olvidar que en el plan de estudios del 2011 incluyeron temas de Educación Sexual con el fin de que los temas vayan apareciendo de forma gradual en la Educación básica.

Por otro lado, con lo aprendido sobre Sexualidad debemos hablar sobre las personas que se especializan en estos temas, ya que para ser Sexólogo se necesita un entrenamiento previo, pues al dirigirse al paciente debe ser respetuoso e intentar no herir su susceptibilidad, debe saber que palabras son propias para hablar ya que la información que brinda debe de ser precisa, directa y al mismo tiempo no avergonzar al paciente. De igual forma es necesario saber sobre las dos ramas de la Sexología, la cual una se enfoca a área clínica y la otra al área educativa y que todas las investigaciones que se han hecho para el área Sexual van más encaminadas al hombre, se deben de abrir más investigaciones en la Sexualidad femenina para poder ayudar a cualquier persona con sus problemas Sexuales.

El segundo tema importante es la Religión la cual debo de reconocer que a pesar de que estamos rodeados de temas religiosos no se sabe mucho al respecto, aparte del hecho de que se pueden clasificar las religiones de varias formas, como en monoteístas o politeístas basándose en el número de deidades en las que se cree, otra forma de clasificarlas puede ser basándose en el hecho de a quien se le venera o de quien se aprende, pues algunas religiones o creencias se basan en un ser omnipotente u omnisciente y otras en alcanzar la iluminación como persona en el grado terrenal.

Las religiones ayudan al individuo en diversas formas, como por ejemplo, que mejora la calidad de vida, pues en diversos estudios científicos han demostrado que ayuda físicamente a tener menos probabilidades de padecer problemas cardiacos o cáncer, aparte de que en momentos difíciles como pérdidas de personas o situaciones negativas, los individuos religiosos pasan por menos estrés, tienen menos probabilidades de tener síntomas depresivos, fuman menos y tienen un mayor optimismo, pues pareciera que la religión es como un mecanismo diseñado para afrontar momentos difíciles de la vida. Siendo esta información vital es una lástima que pocos conozcan estos beneficios.

Algo peculiar es la información acerca de las religiones en México, pues no era de sorprender que la religión católica y cristiana son las que tienen mayor número de seguidores, lo sorprendente está en el hecho de que la postura de los ateos está ganando terreno ante las religiones, pues las personas cada vez se sienten más cómodas con el hecho de no tener una creencia religiosa establecida, también podemos ver que diferentes religiones del mundo están empezando a ganar terreno en el país, lo cual habla de la libertad de culto que tenemos, y al final no olvidemos que las religiones buscan un bienestar individual o grupal.

No olvidemos mencionar que religiones como el cristianismo, judaísmo y catolicismo tienen un enfoque diferente sobre la Sexualidad en comparación con

creencias como el budismo o taoísmo se enfocan en no reprimir los deseos. Ante todo, independientemente de la religión que se practique es necesario tener una Educación Sexual, para poder tener una vida plena y que la información venga respaldada por personas que se hayan preparado en los temas como sexólogos. Urólogos o ginecólogos, hasta los antropólogos y sociólogos podrían aclarar puntos sobre las conductas Sexuales de los individuos en la sociedad.

Para ayudar a confirmar la hipótesis planteada, se aplicó una serie de preguntas en las cuales venían diversos ítems sobre religión y Sexualidad, esta encuesta fue aplicada a 300 personas entre edades de 15 a 40 años y con los resultados pudimos observar que la religión si influye de forma negativa ante la Educación Sexual, saber estos datos nos ayuda con el hecho de que la religión es uno de los factores que impiden que las personas aprendan más de su Sexualidad.

Toda la investigación permitió poder comparar algunos temas con otros, estos se encuentran recabados en los análisis complementarios, ya que tuvimos la oportunidad de ampliar un poco más la investigación. Por ejemplo, está el hecho de que se comprobó que las personas mientras más grandes sean de edad, mayor será la religiosidad que tengan o también se comprobó el hecho de que las personas con un nivel socioeconómico más alto son las más religiosas. Por otro lado, descubrimos que las mujeres son mas religiosas que los hombres. El fin de estas investigaciones extra es que exista curiosidad sobre estos temas, incitando a investigarlos y que la información sobre la religiosidad y la Sexualidad sea más amplia en todos los sentidos.

REFERENCIAS

Álvarez J. L. (2011). Sexoterapia integral. México: Manual moderno.

Álvarez J. L. y Millán P. (2017). Sexualidad: los jóvenes preguntan. México: PAIDÓS.

AMSSAC Asociación (2000). Definiciones Básicas. Recuperado de <https://www.amssac.org/biblioteca/definiciones-basicas/> . El 28 de Julio del 2021.

AMSSAC Asociación (2021). Modelo Holónico de la Sexualidad Humana. Recuperado de <https://www.amssac.org/biblioteca/potencialidades-humanas/> . El 30 de Julio del 2021.

Arango I. (2008). Sexualidad Humana. México: Manual Moderno.

Barón R. A. (1996) Psicología. México: Prentice- Hall Hispanoamericana .

Barra E. (2002) Psicología de la Sexualidad. Chile: Universidad de concepción.

Butcher J, Mineka S. y Hooley J. (2007) Psicología clinica 12 Edicion. España: Pearson Educación, S.A.

Camacho S. (2009) Educación para la salud. México: Horizonte Sanitario.

Cano A. (2002) Técnicas cognitivas en el control del estrés. Madrid: UNED Ediciones

Clements N. K. (2017) Religion: Mental Religion. USA: Macmillan Reference USA.

Delgado F., (1983) La terapia de conducta y sus aplicaciones clínicas. México: Trillas.

Dicaprio N.S (1989) Teorías de la personalidad. México: McGraw-Hill

Feixas G., Miro M. (1993) Aproximaciones a la psicoterapia, Barcelona: Pairo Iberica.

Firmino C. E. (2018) Felicidad y Religión en Freud: una lectura crítica. Brasil: Universidad federal de Minas Gerais.

Galimberti U. (2002). Diccionario de Psicología. México: Siglo Veintiuno Editores, S. A. de C.V.

Gonzales J. J. (1999) Psicoterapia de grupos: teoría y técnica a partir de diferentes escuelas psicológicas. México: Manual Moderno.

Granero M. (2014). Sexología basada en la evidencia: Historia y actualización. Recuperado de <http://www.rcps-cr.org/openjournal/index.php/RCPs/article/view/34>. El 24 de Marzo 2020.

Hernández R., Fernández C., Baptista P. (2014) Metodología de la Investigación. México: McGraw-Hill/Interamericana editores S.A. de C.V.

Hostalet E. y Mejías J. L. (2005). Educación Sexual. ESPAI SOCIAL Núm. 11. España: COEES S.V.

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del estado (2016) Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes. Recuperado de <https://www.gob.mx/issste/articulos/cartilla-de-Derechos-Sexuales-de-adolescentes-y-jovenes?idiom=es> .El 26 de Febrero del 2020.

Instituto Jalisciense de las mujeres (2008). Manual de Sensibilización en Perspectiva de Género: Mujeres y Hombres ¿Que tan diferentes somos?. México: Instituto Jalisciense de las Mujeres.

Instituto Mexicano del Seguro Social y Coordinación Nacional de Fomento Educativo. (2016). Hablemos de Sexualidad. Guía para instructores comunitarios y promotores de Educación inicial. Recuperado de <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/yosimecuido/Libro-Hablemos-de-Sexualidad.pdf> . El 21 de enero del 2020.

Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía (México) (2011). Panorama de religiones en México 2010. México: INEGI.

Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía (México) (2015). Clasificación de Religiones 2010. México: INEGI.

- JAMA Internal Medicine (2016) Association of Religious Service Attendance With Mortality Among Women. Recuperado de <https://projects.iq.harvard.edu/rshm/tyler-vanderweele-do-religious-people-live-longer-0> 07 Septiembre del 2020.
- Katchadourian, H. A. (2016). La Sexualidad humana. Un estudio comparativo de su evolución. México: Fondo de cultura Económica.
- Kuzoian A. (2015). This animated map shows how religion spread across the world. Recuperado de <https://www.businessinsider.com/map-shows-how-religion-spread-around-the-world-2015-6?r=MX&IR=T> 23 Julio del 2020
- Lorius C. (2011). La biblia del Sexo Sagrado. España: Gaia Ediciones
- Manzo C. y Yulis C. (2004). Actualización en terapia Sexual. Terapia Psicológica Vol. 22 Núm. 2. Chile: Sociedad Chilena de Psicología Clínica.
- Martin M. (2010) Introducción al Ateísmo. España: akal
- Montes M. P. (2019) ¿La religión no sirve para nada? ¿Qué hace Guillermo del Toro un exponente mundial del cine?. Recuperado de <https://algarabia.com/editorial/la-religion-es/> 1 marzo del 2020
- Morales D. (2019) Religiones del Mundo. Recuperado de <https://algarabia.com/top-10/religiones-del-mundo/> 23 Julio del 2020.
- Padró M. D. M., Fernández L., Infante A., París A., Santos M.A. (2009) Libro blanco sobre la Educación Sexual de la provincia de Málaga. España: Centro de ediciones de la Diputación de Málaga.
- Papalia D. E. y Wendkos S. (1987) Psicología. México: McGrall- Hill.
- Redaccion National Geographic (2016). ¿Qué es la religión?. Recuperado de <https://www.nationalgeographic.es/historia/que-es-la-religion>. 9 de marzo de 2020.
- Reyes C. A. (1998) Importancia de la religion en los ancianos. Colombia: Colombia Medica. Vol. 29

Rubio E. (2014) Lo que todo clínico debe saber sobre SEXOLOGÍA. México: Edición y Farmacia SA de CV.

Salas C. B. y Álvarez L. M. (2008). Educación para la salud. México: Pearson Educación.

San Juan Pablo II (1997). Catecismo de la Iglesia Católica , Ciudad del Vaticano: Librería Editrice Vaticana

Secretaria de Educación Publica. (2016) Agenda Sectorial para la Educación Integral en Sexualidad para Énfasis en la Prevención del Embarazo en Adolescentes Avances líneas de acción de la ENAPA. Recuperado de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/230821/8_Acciones_SEP_Dra_Silvia_Ramirez.pdf+%cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=mx . El 4 de Marzo del 2020.

Smith H. (2017). Las religiones del Mundo. Barcelona, España: Editorial Kairós.

Universidad Internacional de Valencia (2017) Psicología clínica: Definición, evaluación y aplicaciones de las TICs. Recuperado de <https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/psicologia-clinica-definicion-evolucion-y-aplicaciones-de-las-tics> . El 21 de Diciembre del 2020

Universidad Isabel I (2019) Psicología Clínica: ¿Qué es y qué áreas de aplicación trata? Recuperado de <https://www.ui1.es/blog-ui1/psicologia-clinica-que-es-y-que-areas-de-aplicacion-trata> . El 28 de Enero del 2021

Verbo Divino (2005). La biblia, España: Editorial Verbo Divino

Zurita M. (2010). Sexualidad Humana. México: Mc Graw Hill

	1	2	3	4	5
1. Los lugares nudistas deberían ser declarados completamente ilegales					
2. El aborto debería ser aceptado cuando una mujer está convencida de que es su mejor decisión					
3. A toda persona que vaya a iniciar o mantener relaciones Sexuales se debe informar y aconsejar sobre anticoncepción					
4. Las madres y padres de los/as menores de 18 años que vayan a un centro de planificación familiar para obtener un anticonceptivo, deberían ser informados					
5. Nuestro gobierno debería ser más duro contra la pornografía					
6. La prostitución debería ser legalizada					
7. Abrazar y besar a una persona de otro Sexo forma parte del natural proceso de crecimiento de los jóvenes					
8. Las caricias que estimulan Sexualmente una parte del cuerpo o todo él, son una conducta inmoral al menos que sea con la persona que está casada/o					
9. El coito premarital entre la gente joven es inaceptable para mi					
10. El coito entre personas jóvenes no casadas es aceptable para mi si hay afecto entre ellas y si ambas están de acuerdo					
11. La conducta homoSexual es una forma aceptable de preferencia Sexual					
12. Una persona que se contagia de una enfermedad de transmisión Sexual tiene exactamente lo que se merece					
13. La conducta Sexual de una persona es cosa suya y nadie debe hacer juicios de valor sobre ella					
14. El coito debe darse entre personas que están casadas entre si					
15. La Educación Sexual es necesaria tanto en la familia como en la escuela					
16. Si un joven se masturba puede sufrir malas consecuencias					
17. Tener fantasías Sexuales es desaconsejable para las personas jóvenes					
18. La Educación Sexual es peligrosa					

19. Las fantasías Sexuales son muy normales entre las personas jóvenes					
20. Las/os jóvenes que se masturban llevan a cabo una conducta natural y normalmente saludable					
21. La juventud no debería en ningún caso tener acceso a la pornografía					
22. Es bueno que los/as jóvenes puedan acceder con libertad a los materiales pornográficos					

Sección 3 Marcar con una “X” la opción que represente su opinión:

1 Nunca

2 En ocasiones

3 Regularmente

4 Muchas veces

5 Siempre

	1	2	3	4	5
1. Dios me ayuda a llevar una vida mejor					
2. Me gusta mucho aprender sobre Dios					
3. Dios significa nada para mi					
4. Creo que Dios ayuda a a gente					
5. La oración me ayuda mucho					
6. Pienso que orar es una buena cosa					
7. Pienso que los textos religiosos (Biblia, Corán, Tora) son anticuados					
8. Dios es muy real para mi					
9. Pienso que orar sirve para nada					
10. La religión me ayuda a llevar una mejor vida					
11. Encuentro difícil creer en Dios					
12. Pienso que los rituales religiosos son una pérdida de tiempo					
13. Para mi es importante practicar mi religión/ creencia espiritual					

14. La religión es relevante en el mundo moderno					
15. Pienso que ir al templo (Iglesia, Sinagoga, Mezquita) es una pérdida de tiempo					
16. Mis creencias religiosas realmente dan forma a mi enfoque total de vida					
17. La espiritualidad es importante en mi vida					

Anexo 2: Conociendo mi Sexualidad.

Mi orientación sexual es:

El género con el que nací es _____ y me identifico más con el género _____

Mi sexo es: _____

