



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA**

**“CONOCERME, CONOCERTE... APRENDER A CONVIVIR MEJOR”
LA COMUNICACIÓN HUMANISTA EN LA PAREJA HOMOSEXUAL**

Tesis empírica para obtener el título de
Licenciatura en Psicología

Presenta:
Mariana Limón Ramírez

Director
Mtro. Angel Corchado Vargas

Dictaminadoras
Mtra. Ma. Antonieta Dorantes Gómez
Lic. Aurora Alejo Herrera

Tlalnepantla, Estado de México
2005





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.

SABIAS QUE...

Mami:

Te dedico este peldaño hoy superado porque si no hubieras estado junto a mí apoyando y cuidando mis pasos no serian tan firmes como lo son.

Ma Licha:

Gracias a tus cuidados no me falta nada y favoreció mi existir para poder compartir contigo este triunfo en vida.

Yuri:

Siempre ha sido importante tu figura como mi hermanota ya que tus esfuerzos y luchas diarias me han demostrado que si tu puedes yo también ¡Lo logré!

Busito:

A ti que puedo decirte, solo muchas gracias por siempre Confiar en mi y apoyarme en todo momento y en mis decisiones.

Papi:

A pesar de no tenerte junto a mí como lo hubiera querido yo se que siempre estoy en tu corazón y eso es suficiente para continuar día a día superándome.

Abuelita Modesta:

Aunque ya no estas aquí; donde quiera que te encuentres aún te siento junto a mí confiando plenamente en mis actos.

Arturo:

Tu capacidad tan grande y talento siendo mi hermanito el más peque de la familia me enseñas mucho más de lo que puedo imaginar y sin tu apoyo mi vida no sería plena.

Angel Corchado

Uriel Torres

Yesi y Choco

Adri y Saulo

Sandra y Eutimio

**Tíos
Carmela y José L.**

Y a todas aquellas personas que forman parte de mí. Hoy les comparto mi felicidad y uno de mis proyectos por fin finalizado porque con sus acciones, palabras y su presencia en mi vida me muestran la infinita bondad que Dios me ha obsequiado al ponerlos en mi camino y en mi corazón.

**Tíos
Arturo y Norma**

Lore y Gela

¡LOS AMO MUCHO!

Mary y José

Veronica Trujillo

Elios y Belem

**Y a los que no nombre están muy
presentes en mi mente y corazón**

Alex y Armando

Mary y Dany

ÍNDICE

1. RESUMEN	01
2. INTRODUCCIÓN	02
3. LA PAREJA	07
3.1. Definición de pareja	08
3.2. Elección de pareja	09
3.3. Factores que propician la relación de pareja	11
3.4. Etapas de la pareja	14
3.5. Dinamismo en la pareja	17
4. PREFERENCIAS SEXUALES Y CONSTITUCIÓN DE LA PAREJA	20
4.1. Heterosexualidad	21
4.2. Bisexualidad	23
4.3. Homosexualidad	26
2.3.1 Homosexualidad masculina	32
2.3.2 Lesbianismo	33
5. CARACTERÍSTICAS EN LA PAREJA HOMOSEXUAL	36
3.1 Comunicación en la pareja homosexual	37
3.2 Comunicación no verbal	41
3.3 Comunicación verbal	45
3.4 Roles sexuales	48

6. HUMANISMO	51
4.1 Que es el humanismo	52
4.2 Características generales	54
7. METODOLOGÍA	60
8. PROGRAMA DEL TALLER	62
9. RESULTADOS POR SESIÓN	71
10. RESULTADOS GENERALES	93
11. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	94
12. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN Y SEGUIMIENTO	108
13. BIBLIOGRAFÍA	119

RESUMEN

Las relaciones de pareja son parte del desarrollo humano que cumple con diversas funciones dentro de la sociedad. A partir de ella se establecen profundos lazos emocionales y guarda la posibilidad de conformar un nuevo núcleo familiar, compartir un estilo de vida, así como la creación de nuevas normas y valores en busca de felicidad y bienestar que se comparten con un ser amado.

La presente investigación se centra en el estudio de la comunicación dentro de las parejas homosexuales. Para ello se realizó un taller vivencial con enfoque humanista con la finalidad de determinar si el aprecio positivo e incondicional repercute positivamente en las habilidades comunicativas que poseen los participantes y si el tener una aproximación a dicha comunidad modifica el concepto que se tiene de ellos. Los resultados obtenidos son de características cualitativas al emplearse el método fenomenológico.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se centra en el estudio de la comunicación en las parejas homosexuales ya que en nuestra actualidad dicha población se hace más presente dentro de nuestra sociedad y por ende es parte del desarrollo actual de nuestra cultura y conforma un estilo de vida diferente el cual es importante conocer. La inquietud de insertarse dentro de la comunidad lesbico-gay se justifica por la falta de estudios e investigaciones de dicha comunidad, la cual es víctima de una discriminación muy marcada por una preferencia sexual que no obedece a las normas que se establecieron desde tiempos pasados y por tanto al establecer un vínculo de pareja y tener experiencias negativas repercute significativamente en su área emocional ya que se presenta mayor susceptibilidad y es difícil que puedan hablar libremente de esa situación sin que se genere de por medio un prejuicio de valor enfocado a expresar que ese dolor es causa de actos prohibidos, lo cual lacera profundamente al individuo.

Para ello se abordaron temas que giran alrededor de la conformación de pareja y de preferencias sexuales con la finalidad de obtener un marco teórico que sustente los resultados obtenidos dentro de esta investigación.

El primer capítulo habla de la pareja que es una unión que se establece al compartir sentimientos, acciones, emociones y un proyecto de vida enfocado a la necesidad de sentirse protegido y aceptado por el otro; es un proceso en donde se conocen a personas del sexo opuesto con la finalidad de conformar un núcleo familiar tal como lo establece Álvarez (1996). Al respecto hoy en día sabemos que dicho vínculo también es posible realizar con personas del mismo sexo y por tanto las etapas por las que atraviesan son las mismas al hablar de seres comunes y con igualdad de habilidades y aptitudes para manejar sus emociones, ya que las preferencias sexuales no son motivos para afirmar el éxito o fracaso de una relación de pareja.

Dentro del tema de pareja existen diversos factores que pueden propiciar o desfavorecer la atracción que en primera instancia se efectúa, ya que para que exista inquietud por conocer al otro se requiere primero sentir atracción física, después intereses personales que coincidan o sean atractivos conocer del otro, tener similitudes en cuanto a nivel educativo y social y finalmente coincidir en valores morales y religiosos para así poder visualizar un plan de vida futuro en donde se satisfacen necesidades de las dos personas implicadas en el proceso lo que originará expectativas realistas de lo que se espera obtener en una vida en común. Pero no todo el peso recae en las características personales ya que como se sabe actualmente es un proceso y como tal cuenta con fases o etapas que ayudan a definir y concebir las ideas centrales que se deben tener al propiciar el vínculo afectivo con el otro las cuales van desde el primer contacto que se mantiene hasta la pasión que puede generar el contacto físico con el ser amado. Todo ello nos habla de dinámica que tiene dos vertientes diferentes: la consolidación de una pareja o el fin de una relación que dejará huellas importantes en nuestras vidas propiciando crecimiento o estancamiento en el desarrollo personal.

El segundo capítulo abordado es referente a las preferencias sexuales que son parte importante en la conformación de la pareja y generan la atracción que se puede tener. Actualmente se habla de diversidad sexual porque las parejas se establecen con personas del sexo opuesto y del mismo, fenómeno que se presenta en la búsqueda de felicidad y satisfacción al poder mantener contacto físico y emocional con un ser que se dice es especial, único y diferente al resto de la gente.

Para abordar el tema es necesario situar las normas y valores que se establecen socialmente, pues a partir de ellas se conforman las reglas a seguir para tener una pareja, la cual es fruto de amor y se relaciona directamente con la procreación de la especie humana, a esa concepción se conoce como heterosexualidad en donde la atracción se dirige al sexo opuesto, dicha conducta se concibe como normal (Castilla, 1996) y se adhieren perfectamente a los roles tradicionales de hombre y mujer. Sin embargo, no es algo que sea lineal, muestra de ello es que actualmente se puede sentir atracción por ambos

sexos, es decir, puede existir bisexualidad ya que el amor erótico se concibe como un estado en donde el sexo de la pareja no importa porque el valor fundamental lo dará el carácter de la misma, situación que genera mucha controversia al situarse justo en medio de la heterosexualidad y homosexualidad y puede encontrar sustento en aportaciones realizadas por Sigmund Freud quien escribió que todo ser humano posee un lado masculino y otro femenino que la mayoría de las personas reprimían un lado (Castañeda, 2000) dejando la posibilidad de sentir gusto por mantener relaciones con ambos sexos, pero no se ahonda mucho en ello ya que el tema de estudio de la presente investigación no se centra en la bisexualidad. Finalmente se habla de homosexualidad en donde la atracción es al mismo sexo, encontrando así una variante sexual que no es una patología ni un desorden mental diagnosticable y por lo tanto no se debe buscar cambiar dicha orientación si el individuo no desea el cambio lo cual trajo como consecuencia estudiar el fenómeno, evocando diferentes teorías explicando esa atracción que van desde concepciones biológicas hasta factores psicodinámicos y culturales (Castañeda, 2000); estudios realizados en su mayoría con población homosexual masculina dejando interrogantes considerables en las personas lesbianas (relaciones de mujer a mujer). En ambos casos tanto de hombres como de mujeres homosexuales existen actualmente diversas desventajas ya que en nuestro país no está respaldada legalmente la unión de estas parejas debido a que no existen leyes a favor de las mismas y la mayoría de los tabúes que giran alrededor del tema estipulan que son relaciones condenadas al fracaso por ir en contra de las leyes naturales.

En el capítulo tercero se abordan las características en la pareja homosexual, las cuales parten del respeto y la responsabilidad de asumir actos propios y del otro en busca de un crecimiento en común hablando así de los elementos que propician y mantienen dicho vínculo (Atala, 1997).

Dentro de estas características observamos derechos y obligaciones que contribuyen en la funcionalidad de la relación. A esto se le conoce como roles, los cuales surgen de las reglas y valores que se imponen socialmente y son habilidades conductuales y competencias interpersonales que los seres

humanos utilizamos para interactuar con el medio originando repartición de labores, comportamientos y formas de expresión (Moya, 1994).

En este capítulo se habla extensamente de la comunicación, factor importante para que se genere y enriquezca la pareja porque si no existe difícilmente se podrán conocer los pensamientos y sentimientos de ambas personas. Es la amalgama de la relación que puede propiciar complicidad sana e interviene el cuerpo en su totalidad puesto que la palabra no es el único medio de comunicación.

Finalmente en el capítulo cuarto se aborda la teoría humanista, la tercera fuerza de la psicología que pone énfasis el desarrollo, la autorrealización, libertad y amor que hacen de cada ser humano alguien único, digno de aceptación total e incondicional puesto que posee motivación positiva que le permite progresar en dirección a niveles más elevados de funcionamiento en busca de la verdad, la vivencia plena y desinteresadamente que puede elegir el camino que lo conduzca a su felicidad. Con ello se rescata la importancia de respetar al otro sin juzgar su estilo de vida ya que los seres humanos somos capaces de darnos cuenta de lo que acontece a nuestro alrededor y realizar los cambios necesarios para modificar nuestro destino con base a un proyecto de vida que rescate de cada experiencia vivida lo realmente importante y trascendente para propiciar autorrealización plena.

Así con dicho marco teórico se sustenta la intervención realizada por medio del método fenomenológico de un taller vivencial con enfoque humanista de comunicación en parejas homosexuales, en donde se les proporcionó información acerca de la importancia de mejorar sus relaciones afectivas a través de la explotación efectiva de sus habilidades comunicativas, y al convivir con personas homosexuales conocer que tanta discrepancia existe entre la información teórica con el estilo de vida de cada integrante del grupo, dicho estudio se llevó a cabo dentro de las Instalaciones del Centro Cultural de la Diversidad Sexual a un grupo de parejas lesbianas, encontrando en los resultados respuestas a los objetivos planteados gracias a la participación activa y constante de las chicas que se mostraron dispuestas a aprender en

busca de un estilo de vida humanista, al encontrar un espacio abierto a aceptarlas totalmente, buscando la autorrealización plena de cada una de ellas y pudieran percibir dichos resultados en sus relaciones de pareja, también se pudo contrastar información bibliográfica con respecto al ser homosexual que en ocasiones apoyaba y en otras contradecía a los autores porque al escribir y hablar del tema difícilmente se puede hacer a un lado la controversia que genera por el estilo de educación que poseemos en nuestros días.

Sin embargo, como en toda investigación los resultados arrojan también nuevas incógnitas y modifican la perspectiva que se tiene del fenómeno al tener una aproximación al mismo, por ello se presenta como parte final de esta tesis empírica una propuesta de seguimiento e intervenir en la población lesbico-gay enfocada al trabajo terapéutico con la finalidad de realizar un alto en la vida del individuo y realizar un análisis de sus acciones para saber si su estilo de vida corresponde al proyecto que se tiene y si realmente les proporciona la posibilidad de realizarse y vivir felices sin dañar a terceros con sus decisiones, inquietud generada al realizar el análisis correspondiente de los resultados cualitativos obtenidos, ello con respecto a la población y por parte de la labor del psicólogo se pretende que se inserte dentro de la comunidad homosexual no como un verdugo, sino como un agente especializado en el cuidado de la salud mental que debe ver en cada homosexual un ser único capaz de asombrar a cualquiera al llevar una vida ejemplar por sus actos sin poner de por medio su preferencia sexual.

1. LA PAREJA

“Si alguna vez adviertes que te miro a los ojos, y una veta de amor reconoces en los míos no pienses que deliro, piensa simplemente que puedes contar conmigo.

Si otras veces me encuentras huraño sin motivo, no pienses que es flojera, igual puedes contar conmigo.

Pero hagamos un trato: yo quisiera contar contigo, es tan lindo saber que existes, uno se siente vivo, y cuando digo esto, no es para que vengas corriendo en mi auxilio, sino para que sepas que tú siempre puedes contar conmigo.”

Mario Benedetti

La pareja es fuente de inspiración de diversas manifestaciones artísticas del ser humano, ya que es un sentimiento, emoción, acción y proyecto de vida que habla de la necesidad básica de sentirse querido, protegido y aceptado por el otro.

Cumple con una función natural que obedece a la procreación y a la prolongación de la cultura, costumbres, entre otras situaciones que son importantes para nuestra convivencia y desarrollo.

Es un tema controversial que no posee recetas o procedimientos estandarizados que estén dirigidos al éxito absoluto, ni tampoco tiene un manual de reglas que determinen el prototipo ideal de pareja. Por ello a continuación se presentan algunos aspectos relevantes dirigidos a conocer teóricamente como es definida y estudiada la misma.

1.1 Definición de pareja

“De repente, el príncipe se dirigió hacia una hermosa muchacha que se encontraba a la entrada del palacio. El príncipe quedó muy impresionado con la belleza y dulzura de la joven. Fue amor a primera vista” Al hablar de las historias de Disney encontramos en ellas la importancia de encontrar y fusionar nuestra existencia con la persona ideal que traerá consigo la felicidad y realización plena, sin embargo, no es un proceso simple o hecho al azar, ya que en la historia del ser humano la aceptación, la comunicación y el sentirse querido han sido fundamentales para obtener bienestar personal. Estas características se obtienen de todas aquellas personas que nos rodean; sin embargo, se hacen más significativas al poder experimentarlas con alguien que consideramos diferente y/o especial. A eso lo conocemos como la elección de pareja. Este es un proceso para conocer personas del sexo opuesto con la finalidad de conformar un nuevo núcleo familiar (Álvarez, 1996). Se construye a partir de la atracción mutua y la unión voluntaria en donde se establecen vínculos afectivos, los cuales tienden a concluir de una forma legal representada en la sociedad como el matrimonio.

Masters y Johnson en 1978, definen a la pareja como la relación de un individuo con otro del sexo opuesto, en la que se establece un compromiso de unión, con el fin de apoyarse para un mutuo desarrollo y superación en las diferentes actividades que realizan (citados en Alvarado, 2000), lo cual implica la relación de dos personas en crecimiento con un fin en común, la búsqueda de la felicidad. Pero en la actualidad es crudo reconocer que estas características que mencionan dichos autores no son vistas ni tomadas en cuenta al momento de realizar un compromiso con otra persona, debido a que existen otros intereses de por medio al establecer un vínculo afectivo, en donde se deja como secundario el crecimiento y felicidad de la persona elegida, es decir, pocas veces se pone atención a su pensamiento y a su forma de concebir la relación que comienza, además que no toda relación de pareja debe culminar en matrimonio o unión formal ya que es un proceso en donde se aprende y experimenta para edificar parte de la personalidad de cada individuo.

Actualmente la constitución de la pareja se realiza tanto con personas de sexos opuestos como del mismo sexo, lo cual no implica cambios en la conformación de la misma, ya que en ambos casos las etapas por las que atraviesa este vínculo afectivo son las mismas. Sin embargo, a diferencia de las parejas heterosexuales las parejas homosexuales son aún poco aceptadas por la sociedad. Esto debido a las reglas y costumbres morales, dando como resultado el rechazo a estas personas que por consecuencia ocultan su verdadera preferencia ya que en muchos casos son agredidas o marginadas socialmente.

Sin embargo, es importante no perder de vista que la elección de pareja es un proceso importante dentro del desarrollo humano y por tanto, se deben conocer claramente los motivos que originaron dicha elección, en donde se satisfacen deseos, expectativas y planes a futuro con base a acuerdos, consenso y comprensión, situaciones importantes para el establecimiento de una relación emocional estable y duradera, donde la similitud entre los participantes se señala como un factor determinante para el sistema familiar a través de la cohesión que brinda, siempre que no se produzca saturación y a consecuencia se repela (Souza, 1996).

1.2 Elección de pareja

Conocer, aprender, experimentar, sentirse uno mismo, saber que lo que realmente busco y quiero lo encuentro en una sola persona, en aquella que elijo para compartir mi vida... son pensamientos y emociones que tenemos cuando elegimos con quien realizar un proyecto de vida a corto o largo plazo; por tanto el hombre y la mujer se complementan no sólo psicológicamente, sino también físicamente, por ello es de suma importancia que en una relación de pareja se desarrolle no únicamente el sentimiento del amor, sino también el de amistad, ya que sólo a través de él, podrán lograr una total plenitud en la comunicación de pareja.

Dichos estados efectivos se pueden llevar a cabo cuando existe la prosperidad de ambos miembros la cual se compone de miramientos, atenciones hacia el otro, comprensión, interés por sus gustos, aspiraciones y problemas (Dantzer, 1989). En otras palabras es estar atento a las legítimas exigencias del otro, sin olvidarse de nuestra persona, mantener con él un diálogo afectuoso y sincero lo que creará un clima afectivo en donde podrá prosperar la felicidad, por tanto la formación de la pareja es uno de los aspectos más complejos y difícil del ciclo de la vida familiar por la enorme trascendencia que conlleva esa decisión.

La mayoría de los individuos tanto hombres como mujeres comparten la imagen de la existencia de una pareja ideal, teniendo ideas definidas sobre lo que están buscando en una pareja, así como la categorización de las personas que son aceptadas o no lo son para la elección de la misma (Atala, 1997), y es ahí donde existe una diversidad de pensamiento y emociones dando como resultado diferentes tipos de atractivos en la pareja, para algunos será muy importante el aspecto físico, para otros los elementos psicológicos (ternura, inteligencia, comunicación, comprensión, etc.), otros más buscarán un nivel educativo o social compatible con el suyo y finalmente habrá personas que se fijan en los valores morales y religiosos de la persona (Rage, 1996). Sin embargo, sea cual fuere el aspecto que se tome como más importante o más trascendente en la elección de pareja, estas características responden a la necesidad de encontrar una persona acorde a lo que esperamos tener, lo cual, puede terminar en la constitución de una familia o en la satisfacción de haber tenido una experiencia que marcará significativamente nuestra existencia.

Con todo ello vemos que dentro de la elección de pareja existen diversos factores que propician el conocimiento del otro como lo refiere Souza en 1996 quien pone énfasis en los factores de tipo social que propician el primer contacto, es decir, las condiciones en las que viven los implicados que facilitan las aproximaciones entre individuos propiciando libertad en las relaciones para elegir a la pareja. Así observamos que en este proceso intervienen diversos agentes que influirán de forma directa o indirecta en esta decisión.

Finalmente se puede decir que no es de vital importancia que el individuo sea adulto y maduro para poder entablar una relación de pareja, más bien, es necesario que posea una madurez afectiva apta para sentir la necesidad de encontrar un complemento con el cual, pueda compartir todos los aspectos de su vida; así cuando las personas tienen una pareja sentimental, esperan del otro una profunda comprensión humana y un verdadero impulso para el desarrollo de sí mismos.

1.3 Factores que propician la relación de pareja

“Y vivieron felices para siempre” es una frase que habla de una relación perfecta, que llegó en el momento perfecto y con la persona perfecta, sin embargo, para que se propicie una relación de pareja no basta con una situación que se de por el azar, ya que la "atracción interpersonal" no se da por la tan mencionada "química", "cupido", "atracción magnética", determinaciones del destino y/o a través de cualquier otra explicación popular.

Al establecerse una relación de pareja se toman en cuenta diversos aspectos que hacen del conocimiento del otro algo productivo que nos ayudará a crecer, alcanzar nuestros ideales y nos dará felicidad. Dichos aspectos son:

- Características de personalidad, refiriéndonos a aquellos aspectos que nos distinguen, es decir, comportamiento, actitudes, tendencias, puntos de vista y emociones con que reaccionamos ante el mundo, lo cual persiste a través del tiempo y de las situaciones (Morris, 1992).
- Nivel socio-económico que está relacionado con los valores y normas sociales aprendidas y adoptadas limitando o impulsando a reaccionar ante las situaciones que se presentan en la convivencia humana (Souza, 1996).

- Similitud cultural que consiste en que los miembros de una pareja tengan de que hablar, participen en actividades en conjunto, de interés y participación de los dos únicamente.
- Atributos físicos lo que propicia la atracción a través de la visión, en donde intervienen tanto factores sociales como personales que influyen en el impulso sexual del hombre y depende con frecuencia del estilo de la época. Es el sentir atracción hacia otra persona, independiente de los estereotipos de belleza que se nos impone culturalmente y se refiere a que la fisonomía de una persona e induce al acercamiento.
- Edad que se estaría tomando en cuenta de acuerdo a la madurez mental de cada persona y no necesariamente a la cronológica, ya que si nos enfocamos a esta última no encontraríamos un prototipo general.
- Semejanza de valores y filosofías que se enfocaría al proyecto de vida y al concepto de pareja, lo cual compagina con la idiosincrasia de las personas implicadas en la pareja.
- Atracción efectiva, que consiste en querer obtener una relación más comprometida en donde se transforman los sentimientos en un vínculo afectivo, el cual es conocido con el término de amor, el cual implica enamoramiento, pasión, cariño, ternura, es decir, la otra persona nos importa y deseamos siempre su bienestar. Sin embargo, es pertinente aclarar que no todas las relaciones culminan en amor debido a que cuando no se logra establecer ese compromiso mutuo se realiza la búsqueda de cualidades e intereses en otra persona.

Con todo ello se rompe con aquellas concepciones de la llegada de la pareja ideal por el destino y libres de conflictos, porque el ser humano es un ser social inscrito a normas y costumbres que regulan la conducta y por tanto el aprendizaje juega un papel importante en la conformación de la misma.

Pero ¿porque existen dichas idealizaciones? Son producto en su mayoría de expectativas irrealistas y mitos sobre lo que pueden esperar en la relación con la pareja, que puede perdurar por años, deteriorando la satisfacción al esperar mucho más de lo que verdaderamente van a encontrar adelante en la convivencia diaria, por lo cual, se dice que si no se identifican y modifican estos mitos con base a las experiencias de la relación real, obviamente sobrevendrá la insatisfacción que llevará a perturbaciones emocionales (Carrasco y Carranza, 1994).

Así se hace énfasis en la reevaluación de las expectativas sobre la relación de pareja para poder llegar a un equilibrio y mayor satisfacción en la convivencia diaria, es decir, es conveniente no perder de vista el motivo por el cual el sujeto se desposa con la pareja que queda, con la que según creyó podría dar satisfacción a sus deseos, porque éstos no son necesariamente explícitos ni claros para sí, de ahí la importancia de conocerlos claramente ya que en el área clínica es habitual oír descripciones que aluden al marco de circunstancias espacio-temporales que se asumen responsables de la condición que llevó a la unión, observando así que los pacientes no son capaces de explicar congruentemente porque se han casado, ni porque lo han hecho particularmente con la pareja del momento. Por lo tanto los jóvenes deben tomar en cuenta que al crear un vínculo afectivo de pareja es necesario tomar en cuenta los factores anteriormente mencionados en la inteligencia de que cada factor puede individual y en conjunto afectar de manera importante la salud individual, la de pareja y la sociedad de acuerdo a lo que afirman Kamsiuk y Sheveleva (1991), (Citado en Souza, 1996).

1.4 Etapas de la pareja

Una pareja no se conforma de la noche a la mañana. Como todo proceso del ser humano conlleva un orden o lineamientos establecidos previamente. Es como un jardín que se debe regar regularmente tomando en cuenta las estaciones, cualquier fenómeno climático caprichoso, se debe sembrar nuevas semillas y retirar la maleza. Así también se cuida una relación de pareja a fin de mantener vivo el amor con base al conocimiento y comprensión de las fases por las que atraviesa y aprender a alimentar las necesidades especiales de ambas personas (Gray, 1995). Es una etapa de desarrollo que tiene sus propias fases, ya que implica conocimiento de si mismo y del otro, con características propias que se manifiestan en todas las parejas y por tanto se recalca la importancia de conocerlas y saber en que consisten de acuerdo a lo que describe Álvarez (1996):

- **Inclusión:** Es el primer contacto que se tiene, se refiere a una invitación a relacionarse cuando se da el contacto visual, una sonrisa o simplemente un “hola”, y se continúa a lo largo de la relación estableciendo una estructura, la cual sostendrá una relación positiva.
- **Respuesta:** Es la forma en que se responde a los gestos de inclusión, siguiendo el contacto con la otra persona, generándose una reciprocidad la cual fortalecen el crecimiento de la relación. En estos términos se percibe que la inclusión y la respuesta son las bases para las siguientes fases.
- **Enamoramiento:** En la mayoría de las parejas se constituye como consecuencia de la atracción física. Este proceso se conoce técnicamente como limeranza, lo cual hace referencia a idealizar a una persona, en donde ambas tratan de mejorar su imagen ante el otro, con el fin de aumentar las posibilidades de reciprocidad, es decir, de ser correspondidos, lo que origina la iniciación de la convivencia en pareja; en esta etapa ambas personas aun no se conocen bien; es decir, solo se han visto las cualidades del otro.

- **Cuidado:** Implica una inquietud por el otro, considerando sus intereses, complaciendo y contribuyendo a la felicidad individual.
- **Confianza:** Se refiere a que cada pareja actuará en congruencia, con la finalidad de encontrar formas que fomenten el crecimiento, la estabilidad de la relación y afiancen a cada uno de ellos.
- **Afecto:** Se caracteriza por sentimientos de cariño y vinculación, en donde se encuentra un deseo por estar físicamente con el otro, expresándose por medio del tacto, tomándose las manos, sentándose muy cerca, abrazándose y acariciándose, es decir, no es necesario expresarse con palabras ya que el aprecio, unión y amor se puede manifestar a través del lenguaje no verbal.
- **Jugueteo:** Se desarrolla una relación en la cual cada persona muestra el deleite y placer por el otro por medio de juegos.
- **De encuentro:** Es el establecimiento de la pareja como matrimonio, en esta etapa se conocen mejor y para lograr que funcione la relación se debe tener una adecuada comunicación entre ambos, así como asimilar y satisfacer las necesidades e intereses de los dos. Esto es muy fácil de enunciar, sin embargo, en la práctica esto no sucede de manera automática, porque cuando ambas personas deciden vivir juntas reaparecen nuevos roles en su vida, lo cual implica un tiempo de ajuste debido a que cada uno de ellos posee ciertas costumbres, normas y valores; es entonces cuando se debe mantener un cierto equilibrio entre cada una de sus rutinas, estableciéndose los cimientos para la identidad, fijando sus reglas internas y marcando fronteras entre ellos y sus familias (Carrizo, Murga y Scholsser, 1982).
- **Genitalidad:** En la etapa final de la conformación de la pareja se incluye el contacto genital, es decir, ambas personas manifiestan sus sentimientos por medio del sexo, pero no es excluyente a la etapa final este acercamiento de

características sexuales, ya que en las etapas anteriormente mencionadas existe un cierto grado de expresión y sensibilidad de esta índole.

- **El apasionamiento:** Solo abarca aspectos sexuales: como deseo, caricias, orgasmos, etc., sin ir más allá. Aunque Baker (2000) lo concibe como un estado afectivo complejo que nace de un sentimiento llevado a la exasperación y se nutre con una emoción intensa y permanente.

Al conocer las etapas por las que atraviesa el proceso de elección de pareja, nos podemos percatar de la importancia que tiene el que realmente se establezcan lazos de enamoramiento entre las personas implicadas para poder realmente consolidarse, a través de la equidad e igualdad porque el que se posea amor mutuo los pone en planos semejantes de moralidad lo que dará como resultado una relación tanto productiva como una experiencia plena que será fácil y placentera vivir (Laburu, 1946). Por tanto se debe ser conciente que la pareja es dinámica y no se puede encajonar en una sola fase o etapa; que la atracción que se da sin mayor esfuerzo durante el enamoramiento es indispensable una vez que se termina la limeranza porque su presencia en las siguientes etapas supondrá cierto grado de madurez tanto física como psicológica; que es necesario ser capaz de sentir atractivo por el sexo contrario y cierto deseo tanto de compartir, como de comunicarse en estrecha relación humana con su pareja.

Cuando el enamoramiento comienza a decrecer surge la verdadera personalidad de cada uno debido a que ya se hacen presentes no solo las cualidades de ambos, sino también los defectos, producto de la convivencia, es aquí donde empezamos a expresar y mostrar nuestros verdaderos sentimientos, lo cual en la mayoría de las parejas no se tiene previsto y por tanto no se estaba preparado para modificar la idealización que hicimos del otro; en este momento es cuando se tienen dos elecciones presentes: la finalización de la relación o la formalización de la misma (Zimbardo, 1984).

1.5 Dinamismo en la pareja

Una vez que se ha realizado la elección de pareja se conforma un vínculo afectivo en donde ambas partes esperan obtener algo productivo de la decisión que se ha tomado en común, es decir, existe la planificación de lo que se espera vivir a futuro, lo cual abre dos vertientes marcadas que representan dos polos opuestos, dos mundos diferentes que se esperan consolidar por medio de la pareja elegida obedeciendo al enriquecimiento de la relación, en donde se genera una autonomía compartida o el empobrecimiento en donde se da una fusión dependiente de la misma, pero para entender un poco mejor ambos aspectos ahondaremos mas.

Por fusión dependiente se entiende al hecho de que uno de los miembros de la pareja busca cubrir ciertas carencias de afecto, protección, comunicación, entre otras, convirtiéndose en una dinámica para cubrir demandas no satisfechas. En este tipo de relación no se puede formar la identidad de la pareja, ya que no se percibe al otro como un ser único y con modos de actuar y sentir propios, por el contrario existe una relación en donde uno da y el otro recibe multiplicando el enganchamiento (Bowlby, 1993). Por consecuencia esta relación es insatisfactoria y tiende a redefinirse constantemente teniendo periodos estables muy breves, dándose una estructura de sometedor-sometido, rechazando su relación y manteniéndola simultáneamente lo cual los hace permanecer irremediabilmente separados, sin embargo, no se percibe como una relación destructiva ya que existen sentimientos de codependencia, esperando siempre que con el tiempo cambie dicha situación a pesa de que no existan parámetros visibles del cambio que se espera para ser felices y, en ocasiones existen miedos a quedarse solos o simplemente negarse a dejar de tener el contacto con el otro con quien solo existe costumbre o rutina porque la capacidad de asombro se ha perdido.

Una autonomía compartida se refiere al dinamismo de pareja idóneo porque se constituyen como acuerdos y no como alianzas, las personas

pueden convivir y compartir sin perderse en el otro, en donde se busca un crecimiento mutuo, una convivencia sana, es cambiar un “modifica tu vida para ser felices” a “yo quiero que busquemos una nueva forma de vida”, o “nunca entiendes como veo las cosas” por “voy a esforzarme todo lo que pueda por hacerte entender lo que pienso, pero si no estas de acuerdo... de todas maneras te sigo amando”, con ello nos damos cuenta que la comunicación es esencial y parte fundamental para el conocimiento de si mismo y del otro porque, aprender, experimentar y sentir se realiza compartiendo tanto mi punto de vista como el de el ser amado, creando una atmósfera en donde se propicie un crecimiento y una experiencia plena en donde existan bases sólidas para conformar un futuro prospero y lleno de experiencias nuevas en donde los problemas y percances solo representen señales para realizar un cambio en busca de la felicidad plena (Bowlby, 1993).

Estas dos modalidades muestran la dinámica de la relación sin importar la preferencia sexual, ya que el tener una convivencia positiva o negativa no respeta heterosexualidad, homosexualidad o bisexualidad porque todos lo seres humanos tenemos la misma conformación bio-psico-social y partimos de las mismas condiciones para hacer de nuestra elección de pareja algo exitoso y placentero o frustrante e insatisfactorio, en donde la diferencia la realizará la actitud que mostremos hacia el vínculo afectivo, que tanto me quiero a mi mismo y que tan capaz soy para poder brindar al otro sin condicionarlo ni obligarlo a responder como espero que lo haga. Son caminos que representan los dos lados de la moneda, que nos conducirán a la felicidad o la infelicidad y, el camino elegido será congruente al proyecto de vida que se tenga en mente.

El sentimiento no es algo tangible, visible y no tiene sexo, simplemente es una emoción que se percibe y elige a quien otorgarlo sin importar lineamientos establecidos socialmente. Así el amor se concibe como una actitud, una orientación del carácter que determina el tipo de relación de una persona no solo con el objeto amoroso sino también con el mundo como totalidad, es decir, está constituido por la facultad, ya que es una actividad, un poder del alma y no se puede dejar que el resto de la experiencia llegue por si

sola, ya que como todo arte se debe aprender y conocer plenamente para que propicie los resultados que se desean obtener y no que la circunstancia domine dicha elección (Fromm, 2001).

Por lo tanto la elección de pareja siempre buscará la felicidad, pero para que sea válida esa búsqueda es importante enfatizar en la igualdad de valor, derechos, similitud de conducta y funciones lo que dará como resultado igualdad en sentimientos, es decir, estimar mi propia persona y la de mi pareja para poder edificar una relación saludable en donde ambos tienen la posibilidad de adoptar actitudes tanto progresivas, como regresivas, una actitud de proteger y ser protegidos, es lo que proporciona a ambos gran satisfacción y por ende una fuerte motivación tanto para formar como para mantener una relación de pareja.

2. PREFERENCIAS SEXUALES Y CONSTITUCIÓN DE LA PAREJA

“Te acabo de conocer y haces revolución dentro de mí ser”, “con solo una mirada tuya me doy cuenta de que realmente me haces feliz”, “creo que no te busque simplemente llegaste para modificar mi existir, para escribir una página nueva”, “no se cuanto va a perdurar pero hoy lo voy a experimentar”, “es el comienzo de algo nuevo me gustas, me gusta estar junto a ti”, “ocasiones nerviosismo en mi ser”, “me haces sentir plena” y “quiero que seas parte de esta felicidad”, “quiero conocerte, saber que piensas y sientes por mí”, “hoy por hoy quiero conocerte y conocerme para aprender a convivir contigo y hacer de esto algo mágico que perdure en nuestras mentes”. Es el sentimiento que se genera cuando comienzo a sentir atracción de otra persona que deseo que sea algo más que un amigo, aquí no hay cavidad para delimitar o suprimir emociones, es parte del desarrollo humano que ayudará a conformar mi personalidad y preferencias hacia el ser que elijo para amar.

Anónimo

En la actualidad la conformación de la pareja ha dado un giro importante porque no existen solo parejas heterosexuales sino también homosexuales, relaciones que dejan de estar en el rincón de lo desconocido o en lo innombrable porque existe diversidad en las preferencias sexuales y el amar solo exige entrega y aceptación incondicional del otro, es el establecer un puente de complicidad, afecto y crecimiento pleno. Por ello es importante hablar del tema, conociendo las características y un poco más a fondo en que consiste dicha diversidad para aprender a convivir y no juzgar sin parámetros bien definidos.

2.1 Heterosexualidad

Es la preferencia sexual socialmente aceptada en donde la atracción está dirigida hacia personas del género opuesto, es la norma a seguir, por lo que la sociedad en general, espera que cada persona sea heterosexual porque implica "el deber ser", que está estrechamente vinculado con la procreación. El término fue acuñado a finales del siglo XIX como concepto alternativo a homosexualidad y bisexualidad; los heterosexuales eran simplemente las personas consideradas normales en su conducta sexual, mientras que los de otras orientaciones sexuales se consideraban personas patológicas (Castilla, 1996).

Todas las sociedades parecen presentar un patrón preferentemente heterosexual a causa de la asociación de sexualidad con la procreación, la monogamia, el matrimonio, entre otras características que implican relaciones estrictamente definidas con roles tradicionales de hombre y mujer que se han forjado en nuestra cultura, las cuales rigen nuestra conducta y pensamientos para estar acorde a las formas de actuar de acuerdo a nuestras creencias y valores.

Dentro de la heterosexualidad un punto polémico que se origina es referente a la actividad sexual ya que hoy en día, el mayor acceso al control de natalidad ha permitido que las personas establezcan conductas sexuales con fines de placer y no de procreación, situaciones que son estigmatizadas como ya lo estuvieron antes la homosexualidad y la bisexualidad por muchas religiones que las condenan cuando se realizan fuera del matrimonio o exclusivamente por placer; no obstante es importante mencionar que la atracción al género opuesto no solo se refiere o se enmarca al aspecto sexual ya que implica diversas situaciones y experiencias que están orientadas a la búsqueda de felicidad, satisfacción, crecimiento personal, etc., aspectos significativos que se propician en nuestra educación y en la conformación de nuestros valores (Atala, 1997).

Con lo anteriormente mencionado se puede afirmar que la sexualidad ha sido considerada a lo largo de la historia como una fuerza natural e innata, pero cada vez más se llega al convencimiento de que en ella también intervienen las influencias sociales. Algunos sociólogos opinan que la heterosexualidad es una institución social como el matrimonio y que la mayoría de las personas actúan, al menos en parte, de forma heterosexual porque es la norma social, sin embargo, no está claro qué es exactamente lo que determina la orientación sexual de una persona, ya sea heterosexual o de otro tipo (Lindaren, 1985).

Las personas heterosexuales mantienen a través de sus intercambios sociales, profesionales y familiares parte esencial de su identidad, así el hombre heterosexual se relaciona con ambos géneros de cierta manera que expresa abiertamente su orientación sexual y es básicamente invariable, y la mujer tiene gestos, conductas y formas hablar que reflejan no sólo su feminidad, sino también su heterosexualidad. En los dos casos, sexo, género, orientación sexual y roles sociales tienden a coincidir, y conforman una identidad más o menos estable (Castañeda, 2000).

Cuando se habla de preferencias sexuales no podemos pasar de lado la carga valorativa del término "Ser heterosexual" ya que confiere cierto poder para enjuiciar a las otras preferencias por su "anormalidad", sin embargo, "ser heterosexual" no lo exime de ninguna culpa, ni lo beatifica frente a los riesgos de salud que erróneamente se cree que otras personas padecen (Castañeda 2000).

Lo cierto es que los heterosexuales así como los homosexuales y bisexuales asumen ciertos roles, actividades y comportamientos que los ponen a todos en riesgo; no todas las relaciones heterosexuales terminan en matrimonio ni con hijos, porque el papel del heterosexual se ha ido construyendo con el tiempo. Por lo tanto el ser heterosexual implica responsabilidad por los propios actos y respeto por los ajenos, implica un estilo de vida pero sobre todo, la plena seguridad de un gusto propio y no impuesto.

2.2 Bisexualidad

Hablar de bisexualidad es un tema un poco complicado, ya que se sumergen diversas hipótesis y lineamientos por definirla e identificarla. La palabra surge en el siglo XIX refiriéndose a un proceso personal enfocado a la elección del objeto amoroso o sexual, en donde se siente atracción hacia individuos de ambos sexos. Mott en año 2002 la define como la involucración sexual con miembros de ambos sexos concurrentemente, durante un periodo de 12 meses o menos (citado en Agüero, 2003), es decir, son relaciones que se pudieran dar en cualquier momento de la vida.

Es el potencial de estar erótica o románticamente atraído por personas de cualquier sexo, los bisexuales se definen como personas que pueden enamorarse, sentir atracción o tener relaciones sexuales con ambos sexos (Castañeda, 2000). Sin embargo, se debe aclarar que definir la identidad sexual de cada individuo no es tarea fácil, ya que es algo muy personal y un paso que marca significativamente nuestra vida futura; en esta decisión se combinan no solo aspectos personales sino también sociales, culturales y costumbres.

Sigmund Freud indicaba que la bisexualidad era una disposición común para todos los humanos, es decir, que todos poseemos un lado masculino y otro femenino y que cada lado es heterosexualmente atraído hacia miembros del sexo opuesto y que la mayoría de las personas reprimía un lado, tornándose heterosexual u homosexual (Agüero, 2003).

Con todo lo anteriormente mencionado observamos que es un fenómeno muy complejo, porque en ocasiones muchos individuos que mantienen relaciones sexuales con miembros de ambos sexos pueden no considerarse o llamarse a sí mismos bisexuales, quizás se consideren más como heterosexuales, o más como homosexuales o lesbianas, todo ello será de acuerdo a la congruencia que exista entre lo que quieren y lo que desean reflejar a la sociedad a la que pertenezcan, es decir, el hecho de que un hombre tenga contacto sexual con una mujer, no significa necesariamente que

ella en particular le atraiga sexualmente, puede ser que él únicamente quiera guardar apariencias o demostrarse a sí mismo algo, como puede ser su hombría, que no tiene conflicto con sus preferencias sexuales o simplemente no salga de control una situación que atente con su identidad social establecida; en estas condiciones intervienen otros aspectos de tipo económico, familiar, etc. en donde se pierde en cierto punto el objetivo de la conformación de dicha identidad que propicie satisfacción y felicidad plena de sí mismo y por tanto la decisión de guardar apariencias va en dirección de lo establecido socialmente.

Así, se puede observar el peso que tiene los valores y las creencias inculcadas en el seno familiar, porque el declararse bisexual implica ir en contra de la marea, ya que no es correcto tener sentimientos y atracción por ambos géneros, buscando como justificación a esta revolución mantener relaciones con personas de un mismo sexo por guardar las apariencias y no contradecir lo aprendido, pese a que esta persona se sienta bisexual y tenga una predilección, interés y sentimientos para con ambos sexos a fin de cuentas (Díaz, Rivera y Sánchez, 2001).

Un bisexual no se siente forzosamente atraído por hombres y por mujeres de igual manera. Una persona bisexual (hombre o mujer) puede preferir las relaciones con mujeres por encima de las relaciones con hombres, o preferir las relaciones con hombres por sobre las relaciones con mujeres, o bien, tener la misma preferencia por ambos sexos, concibiendo el amor erótico en este último caso, como un estado donde no importa el sexo de la pareja, sino su carácter (Castañeda, 2000).

Castilla (1996) explica que la bisexualidad constituye una fase de transición entre la heterosexualidad y la homosexualidad, pero esta postura no toma en cuenta la experiencia de la gente que hace esta transición en un sentido y en otro, además no explica la situación de las personas que se dicen bisexuales durante años o su vida entera y plantea una dicotomía entre la homosexualidad y heterosexualidad ya que las reduce a dos estados definitivos.

Klein (1993) fundamenta que la bisexualidad no es una cuestión solo de erotismo, incluye elementos afectivos, sociales e ideológicos que hacen en ella una opción “ideal”, pero ciertamente compleja y difícil de vivir en donde existen varios tipos de bisexualidad simultánea como son:

- Puramente sexual: En donde una persona puede sentir deseo hacia hombres y mujeres y disfrutar de una relación erótica, no existiendo compromiso emocional, sino formas de pasarla bien. Solo se refiere al sexo y en ocasiones a la amistad.
- Relaciones afectivas y encuentros sexuales: Surge la posibilidad de enamorarse, es probable que esto requiera de un perfil psicológico y una historia personal y familiar muy particulares; además un contexto cultural y social que promueva o permita tal apertura.
- En la imaginación: Se refiere más a la fantasía que a los hechos. Mucha gente tiene fantasías eróticas contrarias a su orientación habitual, es decir, los heterosexuales fantasean con encuentros homosexuales y estos con aventuras heterosexuales, es por ello que muchas personas se consideran bisexuales aunque nunca hayan tenido relaciones contrarias a su orientación habitual, y sobre todo es probable que vivir esta bisexualidad resulte a veces frustrante.

Finalmente las personas que se han definido como bisexuales tienen un gran problema, las demás no los aceptan; las mujeres y hombres homosexuales sienten rechazo a ellos por acostarse con el “enemigo”; por su parte los hombres y mujeres heterosexuales no los aceptan por el hecho de que pueden transmitir enfermedades venéreas porque se han relacionado con los individuos que mantienen relaciones sexuales con personas de su sexo y con personas del sexo opuesto, además, mencionan que los bisexuales no han asumido su homosexualidad o lesbianismo (Castilla, 1996). Con esto se puede observar que la bisexualidad esta llena de tabúes, juicios y formas diversas de pensar, en donde no se abre la brecha en verla como un estilo de vida que se toma conscientemente en donde hay cavidad en la auto protección, auto

cuidado y ser responsable de nuestros actos ya que las enfermedades de transmisión sexual, la depresión, el enamoramiento y demás situaciones son el producto de nuestros actos sin respetar la preferencia sexual que tengamos.

2.3 Homosexualidad

A lo largo de la vida, la homosexualidad ha sido tratada de diversas formas, anteriormente se consideraba como un desorden de la personalidad, sin embargo, actualmente sabemos que es solo una variante sexual, más no una enfermedad, pudiendo hoy en día decir que las personas homosexuales gustan de compartir relaciones sexuales y sentimentales con personas de su mismo sexo (Soriano, 1999).

Dentro de la homosexualidad se incluyen a personas del género masculino que gustan de tener parejas masculinas, como mujeres que tienen preferencias sexuales con mujeres, solo que para referirse a la homosexualidad de mujeres se habla del termino lesbiana, lo cual hace referencia a una mujer que le gusta tener relación sexual y afectiva con otra mujer. Su nombre provino en alusión a la famosa isla de lesbos, donde las mujeres practicaban el arte, cosa que solo los hombres podían practicar (Castañeda, 2000).

En abril de 1973, el APA estipuló que la homosexualidad no es un trastorno en absoluto, y en vez de mencionarla dentro de su manual creó una categoría de "trastorno de la orientación sexual", que se define de la forma siguiente: "Esta categoría es para sujetos cuyos intereses sexuales se dirigen sobre todo a personas del mismo sexo, y que sufren inquietud por su orientación sexual, se encuentran en conflicto o desean cambiarla", así el APA menciona que lo problemático en la orientación sexual no es el sujeto, más bien es la forma en la que el sujeto ejerce su orientación, eso es lo que puede causar dificultades emocionales y mentales (Sarason, Sarason & Smith, 1984).

Diversos enfoques o teorías han tratado de abordar el tema con el fin de esclarecer el origen de la homosexualidad encontrando las siguientes:

Teoría Del Origen Hormonal: Según esta teoría la homosexualidad se podía curar, bastaba con ajustar los niveles hormonales, sin embargo, esto nunca se ha comprobado de manera convincente; hay que aclarar que las hormonas no bastan para producir el deseo, la fantasía, la conducta, ni el placer sexual. Al respecto Clifford Wright en 1927 realizó investigaciones, él partió de la premisa de que todos los seres humanos poseemos los dos tipos de hormonas y por lo tanto existe una bisexualidad hormonal en la cual la proporción de los dos tipos determinan la orientación sexual, los rasgos de personalidad y la conducta, reduciendo así a la homosexualidad a un fenómeno unilateral en donde por medio de un examen hormonal se podía conocer dicha orientación del sujeto y por lo tanto la terapia podía curarla con o sin consentimiento del implicado (Castañeda, 2000).

Con ello se observa que los resultados obtenidos con esta teoría poseen errores que no avalan totalmente sus hallazgos, en primer lugar las metodologías utilizadas tienen problemas y limitaciones, en segundo lugar existe un error de considerar a la homosexualidad como un fenómeno unitario (del mismo modo que tampoco es unitaria la heterosexualidad) y en tercer lugar la imposibilidad de descubrir más sobre la homosexualidad ya que los orígenes de la heterosexualidad no se conocen con exactitud y por tanto si no se sabe ampliamente el proceso heterosexual que es el más común mucho menos se tiene la capacidad de conocer la homosexualidad cuando la misma sociedad provoca el rechazo a esta población y por tanto las investigaciones se ven restringidas.

Teoría Del Origen Genético y/o Biológico: Dentro de este enfoque se afirma que la homosexualidad es biológica, congénita y natural. Según este punto de vista es un rasgo biológico que aparece en todas las sociedades y en todas las épocas. Básicamente uno nace homosexual aunque las circunstancias de la vida puedan hacer que se presenten o no las conductas correspondientes. En consecuencia no se elige ser homosexual, y por tanto el individuo no es responsable de su orientación. Por ende si la homosexualidad es un hecho biológico, entonces es natural, como el hecho de ser zurdo o nacer con cierto tipo sanguíneo, no es un fenómeno en contra de la naturaleza,

como lo sostuvieron durante mucho tiempo la Ciencia, el Estado y la Iglesia, sin embargo, hoy en día no hay elementos para establecer un origen genético de la expresividad homosexual más allá de la etiología genética de una capacidad de respuesta genital y sistemática ante estímulos sexuales diversos ya que el ser humano hereda los órganos, substratos bioquímicos y mecanismos neurohormonofisiológicos, pero no la posibilidad de responder en forma preferente a unos u otros estímulos (Ardila, 1998).

Dean Hamer en 1993 habla de una correlación entre cierto marcador en el cromosoma "X" y la homosexualidad masculina, sin embargo dicho estudio posee errores metodológicos puesto que la muestra estudiada se declaró homosexual y no contempló hermanos gemelos heterosexuales. Otro autor que realizó estudios al respecto fue Simón Le Vay en 1991 en donde afirmaba que la homosexualidad se debía a una diferencia en el volumen de un área del hipotálamo, dichos resultados no fueron satisfactorios porque la muestra trabajada fue de sujetos que habían muerto de VIH y por tanto no se podía saber si dicho hallazgo era por la preferencia sexual o por la afección del virus, además de que la muestra no contempló el estudio en mujeres (Castañeda 2000).

Teoría Psicoanalítica: Freud en su teoría psicoanalítica considera una bisexualidad innata que explica las tendencias latentes hacia la homosexualidad que pueden activarse ante ciertas condiciones patológicas. El concepto de bisexualidad era otra idea fundamental enfatizada por Freud como esencial para la comprensión de las neurosis y las perversiones. En su estudio "sobre los celos, la paranoia y la homosexualidad" nos explica lo que puede ser la aparente causa de la homosexualidad, comentando que surge como una fijación excesiva hacia la madre y que gracias a esta el adolescente, "se identifica con ella y busca objetos eróticos en los que es posible volver a encontrarse así mismo y a los cuales querrá entonces amar como la madre le ha amado a él". Y en la mayoría de los casos, y por mucho tiempo, los objetos masculinos serán la condición erótica; y consideraba que los homosexuales no se han podido separar de la elección del objeto.

Teorías psico-sociales: La homosexualidad es "multideterminada por factores psicodinámicos, socioculturales, biológicos y situacionales", es un fenómeno histórico tanto en lo personal como en lo social, conformando así un estilo de vida, una comunidad y una sensibilidad cada vez más conciente de sí misma, por lo tanto hoy en día es una cultura perfectamente definida y reconocida como tal, cambiante según la sociedad, el individuo, el contexto histórico, el desarrollo personal, las relaciones y los roles familiares en donde la imagen y la conciencia que uno tenga de sí mismo (como hombre o mujer) es fundamental (Castañeda, 2000).

En dicha concepción existe la libertad y la búsqueda del amor a partir de la autodefinición del individuo en donde entran en juego el deseo, la fantasía y el enamoramiento, no reduciendo a la homosexualidad a términos exclusivamente conductuales porque en ella se envuelve la persona en toda la profundidad de su ser, traduciendo sus sentimientos, maneras de pensar y ver el mundo, gustos, reflejos y actitudes.

Así, con estas concepciones diversas de la homosexualidad podemos rescatar lo siguiente: en sus inicios se consideraba como una patología ya que los primeros estudios realizados partieron del modelo médico en donde la explicación y evolución partía de lo interno a lo externo, posteriormente Magnus Hirschfeld (1914) provoca un giro importante al verla como parte del orden natural, es decir, una variación sexual, tal como hay numerosas modificaciones análogas en los reinos animal y vegetal, por lo tanto no atenta contra el orden natural, con ello da pauta a poner atención en los procesos psicológicos ya que la psique desempeña un papel importante y central en la sexualidad, en donde el órgano sexual más importante es el cerebro (Castañeda, 2000).

La identidad homosexual al partir de lo íntimo a lo social se observa que es un proceso que tardará por lo menos 15 años en promedio, de los cuales se desprenderán las siguientes etapas de desarrollo (Ardila, 1998):

1. Etapa de surgimiento: Presentándose en la infancia en donde el niño se considera diferente, tiende a ocultarse, experimentar sentimientos de alienación y de depresión, por ello se dice que la infancia se

caracterizará por ser bastante solitaria, tendiente a la introspección y reflexión sobre sí mismo.

2. Etapa de identificación: Ocurre generalmente en la adolescencia aunque también puede ser posterior a ella, en esta se acepta el individuo que es diferente, se considera homosexual y comienza a aceptarse como tal.
3. Etapa de asumir una identidad: Se sitúa en la adultez temprana comenzando a relacionarse socialmente con compañeros homosexuales lo cual brinda apoyo emocional. En esta etapa aún no es tiempo de salir del clóset.
4. Etapa de aceptación de la identidad: La persona revela su orientación a personas relevantes de su entorno (familia, trabajo y círculo social), se conforma una pareja estable y es donde comienza propiamente dicho la salida del clóset.
5. Etapa de consolidación: Se enfatiza la autenticidad en su vida y se siente orgulloso de sí mismo en donde reconoce que existen heterosexuales que lo aceptan honestamente y puede comunicarse libremente con ellos.
6. Etapa de autoevaluación y de brindar apoyo: Otorgan orientación con homosexuales más jóvenes a fin de orientarlos, brindar su apoyo y ayudarles a superar el estigma que se experimentó en el pasado.

De todo ello se destaca que es un proceso que radica su efectividad en el autoconcepto, autoconfianza y en todo aquello que tiene que ver con el amor y aprecio personal, que no es una tarea fácil por las ideas preestablecidas que poseemos de la orientación sexual y de lo correcto. De ahí que existan homosexuales que sigan caminos diferentes no saliendo del clóset, no estableciendo relaciones de pareja, no sintiéndose orgullosos de si mismos, ni encontrar grupo de apoyo, todo ello plasmándose en su infelicidad o insatisfacción de sus vidas, creyendo estar pagando un precio muy alto por no ser parte de la mayoría.

Con ello podemos saber hoy en día que es un tema controversial hablar de homosexualidad, que es importante exhortar en su estudio no perder la objetividad de lo que se espera conocer, pero sobre todo asegurarse de no dañar la integridad moral del homosexual porque ante todo es un ser humano que merece respeto y admiración porque es capaz de asombrarnos con su calidad humana e intelecto.

2.3.1 Homosexualidad masculina

Una relación de hombre con hombre se genera parecida a una relación heterosexual, es decir, como en toda pareja primero se genera una atracción física, después se establecen las relaciones afectivas y por último la relación sexual, aunque estos dos últimos puntos no son regla general en las preferencias homosexuales, ya que el final dependerá en gran medida de lo que se desea obtener de dicho encuentro (Castilla, 1996) concepción que también es aplicable al heterosexual ya que la preferencia sexual no es un factor que determine la madurez de los individuos.

Tanto en las relaciones homosexuales como en las heterosexuales y de otros tipos, generalmente es difícil que se establezcan relaciones afectivas, debido a que todos los seres humanos tendemos a poner barreras para no ser lastimados, por ello, es conveniente aclarar que a nuestra percepción esta problemática se hace más latente en la homosexualidad, por la discriminación

que existe a esta población, por tanto una experiencia emocional negativa repercute más al área emocional.

Soriano (1999) menciona que una orientación homosexual hace referencia a la atracción sexual y emocional hacia personas del mismo sexo y que como tal llevan implícitas el deseo sexual, la fantasía erótica, la vinculación emocional y las conductas sexuales deseadas con personas del mismo sexo.

Como en toda relación, en la homosexuales se establecen roles, pues ambos comparten experiencias y expectativas hacia su relación y la formalización de la misma, de ahí la importancia de que cada persona se encuentre bien consigo misma para que en la relación de pareja estén ambos más abiertos a compartir lo mejor de ellos (Castañeda, 2000).

Estas relaciones no poseen fundamentos legales y siempre se ha creído que estas están condenadas al fracaso, por que no puede ser estable, no puede durar ni ser razonablemente feliz. Se tiene la concepción de que los homosexuales son personas celosas, inmaduras, promiscuas “porque así son todos” de acuerdo al estereotipo que se tiene de ellos en la sociedad, no entendiendo que dentro de una relación de pareja homosexual, así como en cualquier otra, puede existir el amor desinteresado, la fidelidad y sobre todo, que la promiscuidad no es exclusiva de los homosexuales (Barra, 2000).

En estas relaciones existen varios problemas que hacen aún más difícil la convivencia no solo entre ellos mismos sino también con el mundo que les rodea, muestra de ello es que deben mantenerse al margen de la sociedad o limitar sus encuentros de pareja a ciertos lugares exclusivos donde el contexto es protegido, lo cual es producto de la discriminación y mala educación sexual que tenemos respecto a preferencias sexuales de otro tipo. Otro problema que se da es la rivalidad, ya que la naturaleza del varón es estar por encima de otros varones, así mismo en una pareja, se busca superar al otro (Moya, 1994).

Finalmente, con respecto al hacerse homosexual muchos de ellos consideran que la relación sexual en si no los vuelve homosexuales, si no, el

hecho de acariciarse, besarse y dejarse penetrar es lo que los convierte en homosexuales (Castañeda, 2000).

2.3.2 Lesbianismo

El lesbianismo de hoy no se entiende sin el movimiento feminista, la liberación gay y la revolución sexual de los años setenta. Surge de la idea de una vida afectiva y sexual independiente de los hombres, del aprecio de que la mujer no necesita casarse ni tener hijos para realizarse plenamente y por último la idea de que dos mujeres pueden valerse por sí mismas (Castañeda, 2000).

La pareja lésbica se caracteriza por una relativa igualdad entre sus dos integrantes, el estereotipo de una mujer dominante y otra sumisa es cosa del pasado, el rasgo distintivo de la misma es su intensidad afectiva, ya que el odio, el amor, el éxtasis, los celos, el enojo se expresan de una manera que parece exagerada y hasta irracional. Esto sucede porque se expresan abiertamente, algo que se da poco en la pareja heterosexual y en la sociedad (Agüero, 2003).

En las relaciones interpersonales, las mujeres dan una alta prioridad a la intimidad, a la comunicación afectiva y a la cooperación, formando vínculos horizontales, es decir, basados en la similitud y la igualdad, teniendo una gran capacidad para la empatía (Castilla, 1996). Las mujeres necesitan comunicación efectiva profunda y constante, hablando de lo que sienten de sí mismas, de la naturaleza de su relación, y de los problemas que surgen en esta (Sánchez, 1990).

Así, las mujeres lesbianas hacen con su pareja lo que habrían hecho con su familia, las cuidan se preocupan por ellas, tratan de prever sus necesidades afectivas; en muchos casos se observa cierta sobreprotección recíproca; esta

identificación sin límites acaba por generar en la pareja lésbica una fuerte tendencia a la llamada fusión, las mujeres caen en un mimetismo inconsciente que incluye su apariencia física, su lenguaje corporal, su manera de vestir y hablar. Las dos mujeres sienten la obligación de contarse todo, convencidas de que no debe haber secretos entre dos personas que se aman; los celos tan frecuentes en esta pareja, la posesividad y la vigilancia mutuas, no corresponden a un intento por repetir los esquemas de la dominación masculina sino a la simbiosis que vuelve imposible la autonomía (Castañeda, 2000).

En lo que respecta al área sexual, la pareja lésbica es la menos sexual de todas, las mujeres no están acostumbradas a tomar la iniciativa en esta área, esto da como resultado que no estén acostumbradas a desempeñar un papel activo en la seducción esperando a que la otra tome la iniciativa sin querer presionarla. La identificación del amor con la sexualidad tiene consecuencias importantes para las mujeres, ya que ellas tienden a enamorarse de la persona con la que han tenido una relación sexual satisfactoria. Cuando dos mujeres se conocen y hacen el amor, tienden a tomar la relación muy en serio rápidamente aunque no significa que sean compatibles con lo cual muchas parejas se separan por que se formaron con demasiada prisa (Ardila, 1998).

Anteriormente se creía que en la pareja lésbica existían ciertos roles de masculino y femenino, hoy en día ha surgido una especie de territorio neutro (Barra, 2000). El hecho de que no existan papeles predeterminados presenta ventajas y desventajas, permite a las dos personas escoger sus funciones por gusto y no por obligación, el conflicto surge cuando las personas practican ciertas costumbres y se encuentren atrapadas en un sistema de hábitos cada vez más rígido; la clave para no caer en una división del trabajo inflexible es la alternancia y la renegociación.

El lesbianismo es una opción de vida que apela a todos los recursos de las mujeres como seres humanos plenamente realizados, resultan ser mujeres competentes y autónomas, teniendo personalidades sumamente ricas e interesantes. Cuando la mujer lésbica logra resolver sus problemas disfruta de una relación amorosa notablemente profunda, igualitaria y solidaria (Moya, 1994).

3. CARACTERÍSTICAS EN LA PAREJA HOMOSEXUAL

Mis metas:

*Quiero amarte sin absorberte,
apreciarte sin juzgarte,
unirme a ti sin esclavizarte,
invitarte sin exigirte,
dejarte sin sentirme culpable,
criticarte sin herirte,
ayudarte sin menospreciarte.*

Si puedes hacer algo por mí:

*entonces nos habremos
conocido verdaderamente
y podremos beneficiarnos
mutuamente”*

Virginia Satir

Una relación de pareja homosexual se constituye al igual que cualquier pareja heterosexual en donde se busca un ideal, un complemento y alguien que con su presencia y convivencia enriquezca la vida misma. Es un proyecto que comienza con una ilusión, se nutre con la participación activa de sus miembros y culmina en una experiencia plena que no se da como un cuento de hadas. Toma forma con la palabra misma, dando origen a la comunicación efectiva e indispensable para mantener el lazo afectivo que se ha creado. Por tanto no es excluyente de ninguna preferencia sexual específica, el único requisito para emplearla es el respeto que puedo sentir hacia mi pareja y a mi mismo sin dañar a terceros.

3.1 Comunicación en la pareja homosexual

Hasta nuestros días un gran conflicto suscitado en la pareja es suponer lo que piensa y siente el otro, si hombres y mujeres en general no saben identificar que todo individuo tiene diferentes necesidades emocionales, reducen la convivencia de pareja a dar lo que “suponemos” espera el otro sin percatarnos que hay ocasiones en que esa entrega corresponde a mis expectativas personales, es decir, nos damos a la tarea de imaginar que es lo que nuestra pareja necesita y como consecuencia existe insatisfacción y la relación comienza a generar resentimientos mutuos (Gray, 1995). Sin embargo, es una situación fácil de solucionar al hacer de la comunicación una herramienta para comprender y satisfacer mis necesidades y las de mi compañero, no perdiendo de vista que es un proceso que no busca cambios radicales ni perfeccionamiento en la relación.

En la pareja homosexual la comunicación es igual a la que se presenta en una pareja heterosexual en donde no solo la atracción física, intelectual y afectiva conllevan a la seguridad de tener una relación de pareja funcional, ya que dentro de este proceso entran en juego otros elementos que deben conjugarse para obtener el nivel óptimo que se espera al establecer un vínculo afectivo tan importante y crucial para la vida del individuo, los cuales corresponderían a los siguientes aspectos:

- **COMUNICACIÓN:** La palabra proviene del vocablo latino “comunicar” que quiere decir compartir, dar parte o participar; en ella usamos todas nuestras facultades como son lenguaje, cuerpo, entrañas, vista, oído, tacto, olfato, escritura, etc., dando origen a una expresión de la personalidad humana (Rage, 1996). Es uno de los factores de mayor importancia y trascendencia para permitir que se logre el atractivo intelectual, el cual no solo corresponde al lenguaje verbal, sino que se amplía hasta la expresión corporal (posiciones y actitudes) y facial (gestos, muecas, miradas o falta de las mismas). Este factor es el que

permite mostrar los sentimientos de acuerdo y desacuerdo hacia la otra persona, lo que originará la responsabilidad de expresar claramente lo que se siente sin atacar y responsabilizar al otro de dichos sentimientos (Vilchez, 1985).

- **EMPATÍA:** Se refiere a la capacidad para interiorizar al máximo todos los sentimientos y deseos de nuestra pareja, en busca de entender las motivaciones y necesidades del otro, sin embargo, esto no implica que siempre los dos deban estar de acuerdo en sus acciones (Alvarado, 2000). El tener empatía dentro de la relación de pareja permite reconocer muchos de los errores de comunicación para darnos cuenta de las necesidades, deseos y sentimientos de la persona que se ama.

- **RESPECTO:** Aquí es importante que cada individuo sea capaz de aceptar que no todo lo que pensamos o deseamos es posible, sobretodo si esto conlleva a dañar a la otra persona (Canales, 1994). Es la plena convicción de ver al otro como un ser único y no un complemento mío.

- **PROXIMIDAD:** Se refiere al hecho de que a una persona le agradan mas por lo general las personas que viven cerca de ella y no las que viven lejos, las personas que se encuentran cerca son más susceptibles y el contacto con ellas puede ser más frecuente, lo que pueden favorecer el establecimiento de la pareja (Crooks y Baur, 2000).

- **SIMILITUD:** Existe un sinnúmero de testimonios en el sentido de que hay mayores probabilidades de que las personas que comparten actitudes, valores y creencias similares se sienten atraídas entre sí (Crooks y Baur, 2000).

- **ESTABLECIMIENTO DE ROLES:** Indican la posición que se ocupa y los derechos y obligaciones que determinan cierta funcionalidad dentro de la pareja, lo que proporciona beneficios a los miembros de la misma en busca de una relación positiva (Moya, 1994).

En general la comunicación en la vida de una pareja se relaciona con la necesidad de expresar adecuadamente los sentimientos para poder reconstruir una relación gratificante tomando en cuenta los puntos anteriormente mencionados que darán como resultado afianzar la relación y propiciar una complicidad sana en donde no se inhiban sentimientos y emociones que el otro genera en mí con el hecho de estar junto al él y ser parte de logros y fracasos tanto mutuos como individuales.

La felicidad de la pareja por lo tanto se puede medir en gran parte por la efectividad de su comunicación porque es un factor poderoso en el éxito o fracaso de la misma, ya que nos permite tratar los problemas, satisfacer las necesidades, evitar malos entendidos y desarrollar intimidad en el curso de los años (Marietán, 1996). Así cuando una pareja logra crear un código propio de palabras, silencios, gestos, caricias, etc. entonces se conforma una comunicación profunda que se verá beneficiada en la satisfacción de ambos.

Dentro de la comunicación de pareja Robleto (1996) realizó una clasificación que nos hace alusión a lo siguiente:

- Comunicación de tipo tradicional, en donde las personas hacen hincapié en la interdependencia de la pareja en su vida, cuando hablan de su relación afectiva emplea la palabra “nosotros”, expresan sus sentimientos hacia su pareja y afrontan los conflictos de un modo “apropiado” el cual es socialmente controlado. Les agrada llevar una vida ordenada, prefiriendo la estabilidad y hablando mucho de los “planes”.
- El comunicador independiente, en esta la persona muestra un cierto grado de interdependencia, considera la unión como una compañía

entre dos personas totalmente diferentes. Emplea generalmente la frase “Mi compañero(a) y yo”, son expresivos en sus emociones, haciendo frente a los conflictos, se muestran sinceros, abiertos no intimidándose por las convenciones sociales.

- El comunicador separado, el cual no enfatiza la interdependencia con su pareja utilizando la palabra “yo”, para referirse a su relación se coloca un énfasis en la autonomía, consideran la relación como una faceta mas de su vida, permanecen objetivamente distantes en su comunicación verbal y no verbal, no siendo muy afectos a expresar sus sentimientos ya que piensan que son privados y los mantienen para ellos mismos.

Con esto se descarta la idea de que en las parejas homosexuales existe una comunicación totalmente diferente porque hasta nuestros días no se conocen otro tipo de comunicación que no sea la que se engloba en la especie humana, aquella de la que se habla en la bibliografía en donde se hace alusión a un proceso que tiene lugar cuando existe un receptor y emisor propiciando un intercambio mutuo de conductas positivas (González, Monroy y Kupferman, 1978).

Muchos tabúes que hacen referencia a la existencia de una relación y comunicación diferente a la que se establece en una pareja heterosexual no tienen parámetros o argumentos realmente validos, muestra de ello son los estudios realizados en torno al tema, los cuales rechazan tales hipótesis ya que al ser personas comunes poseen las mismas herramientas y habilidades de comunicación que se establecen socialmente y que por tanto tienen la capacidad de relacionarse de igual manera que los heterosexuales en cualquier ámbito que se desee estudiar y que se relacione con las habilidades sociales (Barra, 2000).

Finalmente la comunicación adopta muchas formas que van desde expresiones verbales hasta no verbales, en general son manifestaciones

cargadas de sentimientos, emociones e inquietudes orientadas a la obtención de atención y desarrollo de nuestra persona y de nuestro entorno.

3.2 Comunicación no verbal

Para decir lo que pensamos y sentimos muchas veces no es necesario expresarlos a través de la palabra porque hay ocasiones en que en nuestro acervo cultural no existe aún palabras para poder expresar tal cual estamos experimentando las emociones que dentro de nosotros se generan y viceversa, hay ocasiones en las cuales lo que evoca nuestra lengua no es congruente con nuestras actitudes faciales y corporales, de ahí la importancia de conocer este lenguaje que forma parte activa de nuestra comunicación diaria y que nos permite llegar al conocimiento de otra faceta de nuestra personalidad misma.

En las relaciones afectivas una gran parte de la comunicación se realiza a través de medios no verbales, es decir, todo aquello que tiene que ver con un "te quiero", "me importas" sin palabras (Sánchez, 1990). A continuación se mencionarán algunos componentes que son parte de esta comunicación no verbal:

La mirada: Se define objetivamente como "el mirar a otra persona a los ojos, o de forma más general, a la mitad superior de la cara". La mirada mutua implica que se ha establecido "contacto ocular" con otra persona y casi todas las interacciones de los seres humanos dependen de miradas recíprocas (Díaz, Rivera y Sánchez, 2001). Los significados y funciones de las pautas de mirada son múltiples:

- **Actitudes:** Se considera una persona agradable aquella que mira, es decir, la que mantiene contacto ocular con el interlocutor, pero la forma extrema de mirada fija es vista como hostil y/o dominante, aquella en donde la persona que establece dicho contacto lo hace de tal forma que pareciera que está atento a todo detalle por muy insignificante que parezca. Ciertas secuencias de interacción tienen más significados: por

ejemplo, ser el primero en dejar de mirar es señal de sumisión y la dilatación pupilar, señal de interés por el otro.

- **Expresión de emociones:** Mirar más intensifica la expresión de algunas emociones como la ira, mientras que mirar menos intensifica otras como la vergüenza.

- **Acompañamiento del habla:** La mirada se emplea, junto con la conversación, para sincronizar o comentar la palabra hablada. En general, si el oyente mira más, genera más respuesta por parte del que habla, y si el que habla más mira más, es visto como persuasivo y seguro.

La expresión facial: Parece ser que la cara es el principal sistema de señales para mostrar las emociones como son: alegría, sorpresa, tristeza, miedo, ira y asco o desprecio; las regiones faciales implicadas son: la frente/cejas, los ojos/párpados y la parte inferior de la cara. Una conducta socialmente habilidosa requiere una expresión facial que esté de acuerdo con el mensaje, así si una persona muestra una expresión facial de miedo o de enfado mientras intenta iniciar una conversación con alguien, es probable que no tenga éxito (Zimbrado, 1984).

La sonrisa: Es un componente importante, puede utilizarse como defensiva o como gesto de pacificación, también puede servir para transmitir el hecho de que a una persona le gusta otra, puede suavizar un rechazo, comunicar una actitud amigable y animar a los demás a que le devuelvan a uno una sonrisa (Razo, 1994).

Los gestos: Es cualquier acción que envía un estímulo visual a un observador, para llegar a ser un gesto, un acto tiene que ser visto por algún otro y tiene que comunicar alguna información. Son básicamente culturales. Las manos y, en menor grado, la cabeza y los pies, pueden producir una amplia variedad de gestos, que se emplean para una serie de propósitos diferentes. Los gestos se constituyen en un segundo canal de comunicación;

aquellos que sean apropiados a las palabras que se dicen servirán para acentuar el mensaje añadiendo énfasis, franqueza y calor. Los movimientos desinhibidos pueden sugerir también franqueza, confianza en uno mismo (salvo que fuera un gesto nervioso) y espontaneidad por parte del que habla (Alvarado, 2000).

La postura: La posición del cuerpo y de los miembros, la forma en que se sienta la persona, como está de pie y cómo pasea, reflejan sus actitudes y sentimientos sobre sí misma y su relación con los otros. Los significados y funciones de la postura son múltiples de acuerdo a lo que describe Díaz, Rivera y Sánchez (2001):

- **Actitudes:** Las posturas que reducen la distancia y aumentan la apertura hacia el otro son cálidas, amigables e íntimas. Las posiciones cálidas incluyen el inclinarse hacia delante, con los brazos y piernas abiertas, las manos extendidas hacia el otro, etc. A su vez, apoyarse hacia atrás o entrelazar las manos sosteniendo la parte posterior de la cabeza pueden ser reflejo de dominación o de sorpresa. La timidez puede expresarse por medio de los brazos colgando y con la cabeza hundida y hacia un lado. Por el contrario, las piernas separadas, los brazos en jarras y la inclinación lateral pueden expresar determinación.
- **Emociones:** La postura puede reflejar emociones específicas, así la indiferencia puede expresarse por medio de los hombros encogidos, los brazos erguidos o las manos extendidas; la ira, por medio de los puños apretados, la inclinación hacia delante o los brazos extendidos; el coqueteo, por medio del cruzar o descruzar las piernas, etc.
- **Acompañamiento del habla:** Los cambios importantes de la postura se emplean para marcar amplias unidades del habla, como cambiar de tema, dar énfasis y señalar el tomar o ceder la palabra. Dentro de este acompañamiento se han señalado cuatro categorías posturales:

1. Acercamiento: Postura atenta comunicada por una inclinación hacia delante del cuerpo.
2. Retirada: Postura negativa, de rechazo o de repulsa, que se expresa retrocediendo o volviéndose hacia otro lado.
3. Expansión: Postura arrogante o despreciativa que se refleja en la expansión del pecho, el tronco recto o inclinado hacia atrás, la cabeza erguida y los hombros elevados.
4. Contracción: Postura cabizbaja o de abatimiento que se caracteriza por un tronco inclinado hacia delante, una cabeza hundida, los hombros que cuelgan y el pecho hundido.

La orientación: El tipo de orientación espacial denota el grado de intimidad /formalidad de la relación. Cuanto más cara a cara es la orientación, más íntima es la relación y viceversa (Vanrell, 1993).

La distancia (contacto físico): El grado de proximidad expresa claramente la naturaleza de cualquier interacción y varía con el contexto social. Dentro del contacto corporal, existen diferentes grados de presión y distintos puntos de contacto que pueden señalar estados emocionales, como miedo, actitudes interpersonales o un deseo de intimidad (Dantzer, 1989).

La apariencia personal: El desarrollo tecnológico actual permite modificar mucho el aspecto exterior de una persona (maquillaje, cirugía estética, peluquería, régimen de adelgazamiento, etc.), la ropa y los adornos desempeñan un papel importante en la impresión que los demás se forman de un individuo. Los componentes en los que se basan el atractivo y las percepciones del otro son el físico, la ropa, la cara, el pelo y las manos (Morris, 1992). El objeto de la modificación de la apariencia es la auto presentación

ante los demás. El cambio de estilo del pelo es uno de los aspectos que más influyen en la apariencia personal. El atractivo físico puede ser un elemento importante en un primer momento, pero a la hora de establecer una relación más duradera son otros los elementos que tienen más peso (Canales, 1994).

Todo ello nos muestra que en nosotros, los seres humanos con capacidad de raciocinio es muy importante el dar a conocer todo lo que nos está sucediendo internamente, por lo cual implementamos a nuestras vidas sistemas de comunicación complejos, en donde podemos descifrar diferentes emociones y vivencias que son producto de nuestro crecimiento individual no solo a través de la palabra sino también de otros lenguajes que tal vez hoy en día son cotidianos pero que realmente no les damos la carga valorativa que tienen reduciendo nuestra capacidad comunicativa a un solo sistema cuando tenemos una diversidad.

3.3 Comunicación verbal

La palabra en la vida del ser humano ha sido una herramienta básica para dar a conocer todo lo que acontece en nuestro mundo externo e interno, a través de ella podemos saber mil y un cosas que nos acontecen, aprender, experimentar o simplemente nos es útil para dar a conocer nuestras necesidades a satisfacer.

Dentro de la comunicación verbal se sumergen una serie de características que Molina en 1985 describe, las cuales nos permiten hacer uso de esta herramienta más efectivamente con la finalidad de obtener un mayor éxito para expresar nuestro sentir, las cuales se mencionan a continuación:

El volumen de la voz: La función básica del volumen consiste en hacer que un mensaje llegue hasta un oyente potencial. El volumen alto de voz puede indicar seguridad y dominio, sin embargo, hablar demasiado alto sugiere agresividad, ira o tosquedad, puede tener también consecuencias negativas como por ejemplo que la gente decida marcharse o evitar futuros encuentros. Los cambios en el volumen de voz pueden emplearse en una conversación

para enfatizar puntos. Una voz que varía poco de volumen no será muy interesante de escuchar.

La entonación: La entonación sirve para comunicar sentimientos y emociones, unas palabras pueden expresar esperanza, afecto, sarcasmo, ira, excitación o desinterés, dependiendo de la variación de la entonación del que habla. Una escasa entonación, con un volumen bajo, indica aburrimiento o tristeza, un tono que no varía puede ser aburrido o monótono. Se percibe a las personas como más dinámicas y extrovertidas cuando cambian la entonación de sus voces a menudo durante una conversación, las variaciones en la entonación pueden servir también para ceder la palabra. En general, una entonación que sube es evaluada positivamente es decir, como alegría; una entonación que decae es evaluada negativamente y se relaciona con la tristeza; y una nota fija, como neutral. Muchas veces la entonación que se da a las palabras es más importante que el mensaje verbal que se quiere transmitir.

La fluidez: Las vacilaciones, falsos comienzos y repeticiones son bastante normales en las conversaciones diarias. Sin embargo, las perturbaciones excesivas del habla pueden causar una impresión de inseguridad, incompetencia, poco interés o ansiedad. Demasiados períodos de silencio podrían interpretarse negativamente, especialmente como ansiedad, enfado o incluso, una señal de desprecio. Expresiones con un exceso de palabras de relleno durante las pausas (por ejemplo, "ya sabes", "bueno") o sonidos como "ah" y "eh" provocan percepciones de ansiedad o aburrimiento. Otro tipo de perturbación incluye repeticiones, tartamudeos, pronunciaciones erróneas, omisiones y palabras sin sentido.

La claridad: Es importante al tomar la palabra este punto, ya que para dar a conocer nuestros pensamientos no es necesario atiborrar al otro de información que en determinado momento no es útil al objetivo esperado, si se habla arrastrando las palabras, a borbotones, con un acento o vocalización excesivos, damos la percepción de una persona aburrida, pesada u hostigante.

La velocidad: Es importante mantener una velocidad constante sin irse a los extremos, hablar lentamente puede hacer que los demás se impacienten

o se aburran y por el contrario, si se hace con demasiada rapidez, se puede correr el riesgo de no ser comprendido el mensaje que deseamos transmitir.

El tiempo de habla: Este elemento se refiere al tiempo que se mantiene hablando el individuo, el tiempo de conversación de una persona puede ser problemático por ambos extremos, es decir, tanto si apenas habla como si habla demasiado, lo más adecuado es un intercambio recíproco de información.

Todas ellas son características aparentemente lógicas y que todos conocemos, pero realmente ¿En que momento las cuidamos?, ¿Cuándo verdaderamente las tomamos en cuenta? Sabemos que son importantes para el bienestar de una relación, pero no resulta tan sencillo mostrarse abiertos y sinceros con la otra persona o tal vez las digerimos demasiado tarde.

Finalmente haciendo una fusión de la comunicación verbal y no verbal nos percatamos que en todas las relaciones que sostenemos llámense de pareja, familiares, de amistad, etc., su éxito reside en el reconocimiento del estilo que a todos los implicados haga felices, prestando atención a ambos canales de comunicación y hacer frecuentes comprobaciones de las creencias sobre los sentimientos de la otra persona.

3.4 Roles sexuales

Los antecedentes del estudio de los roles sexuales se sitúa en el estudio de la mujer como objeto científico a causa de los cambios sociales, económicos, políticos y psicológicos que trajo consigo la revolución industrial y el enorme avance experimentado en el campo de la ciencia (Moya, 1994).

La primera concepción de masculinidad y feminidad estaba rígidamente ligada al género y por tanto eran vistos dichos roles como una única dimensión que hacia posible clasificar a los individuos en un determinado punto, es decir, podían ser en mayor o menor grado uno u otro pero jamás los dos a la vez; posteriormente en la década de los 60' surge una nueva concepción que

consideran a estos roles como dos dimensiones independientes, de tal forma que todos los individuos poseen en mayor o menor grado esos dos rasgos, dando origen al concepto de andrógina psicológica para designar a aquellos individuos que presentan en igual medida rasgos masculinos y femeninos; por consecuencia ambos conceptos dieron un giro importante ya que los roles sexuales representan dos conjuntos de habilidades conductuales y competencias interpersonales que los individuos independientemente de su sexo usan para interactuar con su medio (Castilla, 1996).

Por lo tanto la identificación como hombre o mujer tiene un aspecto dinámico que nos lleva a comportarnos de acuerdo a las múltiples situaciones que se nos presentan en la vida, obedeciendo a características de tipo individual, social, educacionales, etc. y al respecto se desarrollaron teorías concernientes al proceso de adquisición del rol sexual originando la siguiente clasificación que da a conocer Moya en 1994:

- a) Enfoque biológico: Subraya los posibles efectos de la estructura anatómica y fisiológica en la aparición y desarrollo de diferencias en la conducta humana.
- b) Teoría psicoanalítica: Enfatiza la importancia que tiene en la vida del niño la identificación con el padre del mismo sexo.
- c) Teoría del aprendizaje social: Destaca la importancia que tiene la observación y el modelamiento de la conducta a través del premio y castigo ya que desempeñan un papel importante en la adquisición de las conductas adecuadas para cada sexo.
- d) Teoría cognitiva: Insiste en los caminos a través de los cuales los niños se socializan tras haber quedado firmemente categorizados como mujeres u hombres.

Todas ellas nos muestran la importancia que tiene categorizar nuestra conducta que da origen al rol desempeñado y la importancia que tienen tanto

en la propia personalidad del individuo como para las relaciones grupales y sociales del mismo.

Dentro de nuestra sociedad y de todas las que existen en el mundo entero se pone gran énfasis a los roles que se deben cumplir en cuanto a género, así es como se asignan las labores, comportamientos y formas de expresar los sentimientos ante la comunidad a la que cada persona pertenece, estas concepciones se ven muy implícitamente en las descripciones que realiza Gray (1995) haciendo referencia a lo siguiente:

Los hombres reservarán para si aquellas tareas que consideren importante para el funcionamiento y control sobre aspectos de la dinámica social, desarrollando una serie de mecanismos conducentes al mantenimiento y perpetuación de dicha situación; se considerarán individuos inteligentes, fuertes, hábiles, ágiles, con una personalidad independiente, dominante, motivada por el éxito e inexpresividad.

En el caso de la mujer se relacionará con la pasividad e implica negatividad e inferioridad respecto a la actividad, manifiesta falta de impulso propio y, en última instancia, falta de libertad. En lo que se refiere a la actividad social, es decir, los puestos importantes se dice que poseen un impedimento por una serie de aptitudes, intereses valores y rasgos de personalidad, ya que se dice que sus intereses están enfocados a valores estéticos, sociales y religiosos y su personalidad es dependiente, afectiva y expresiva en donde su desarrollo sexual es mínimo y tiene un carácter marcadamente pasivo, sin embargo, la experiencia demuestra que el hecho de que alguien sea pasivo no corresponde al género y que actualmente la mujer representan un papel importante y crucial en la sociedad gracias a la evolución sociocultural en nuestros tiempos en donde se busca la igualdad en todas las esferas del desarrollo del ser humano en donde su inserción a sido importante y que modifican dicho concepto de la mujer.

Finalmente en lo que respecta al tema de pareja, es decir, en el amor entre dos personas no parece que correspondan dichas categorías de actividad y pasividad, ya que la dinámica que se establece obedece a dos modos activos y complementarios para propiciar la dinámica de pareja sana en donde se propicie un crecimiento bidireccional (Moya, 1994).

4. HUMANISMO

“Cuando obtengas lo que quieres en tu lucha por ganancias y el mundo te haga rey por un día... Simplemente ve al espejo mírate a ti mismo y ve lo que el hombre tiene que decirte. No se trata de tu padre, madre o pareja por cuyo juicio debes pasar. El veredicto de quien más cuenta en tu vida, es de quien te está mirando en el espejo.

Él es a quien debes satisfacer más que a todos los demás, ya que él está contigo hasta el final. Y tú habrás pasado tu examen más difícil si el hombre del espejo es tu amigo. Tú puedes ser aquel quien tuvo suerte, entonces piensa que eres alguien maravilloso. Pero el hombre del espejo dice que sólo eres un fanfarrón si no puedes mirarlo directo a los ojos.

Puedes burlarte de todo el mundo a lo largo de los años y obtener palmadas en la espalda al pasar. Pero tu premio final será ataques cardíacos y lágrimas si has engañado al hombre del espejo”.

Anónimo

Los seres humanos estamos más cerca de nuestra naturaleza cuando nos aceptamos como somos, esto es vivir humanísticamente, porque somos capaces de agigantar nuestra conciencia, transformarnos y cambiar nuestra realidad, con un potencial sin límites y el don de trascender a través de nuestras obras, acciones y amor.

Por ello debemos aceptar el reto de ser libres ya que al sentir que somos diferentes desencadenamos una fuerza vital que transforma la historia y ante ello solo resta pensar libremente que hacer hoy para convertirme en un ser único sobre este planeta.

3.1 Que es el humanismo

El humanismo se considera como la tercera rama fundamental del campo general de la psicología que habla de las capacidades y potencialidades humanas que no tienen lugar sistemático ni en la teoría positivista ni en la conductista, poniendo en primer plano aspectos tales como el desarrollo, la autorrealización, la libertad y el amor (Sánchez, 1996). Nace en Estados Unidos a finales de la década de los 50', siendo su gestación en Europa y sus raíces tienen soportes existenciales y fenomenológicos de naturaleza filosófica.

Establece que la gente debe aprender a realizar su potencial humano a través de la experiencia no verbal y los estados alterados de conciencia como medio para lograr la realización plena, por ello hace hincapié en que los seres humanos estamos motivados positivamente y que el progreso se hace en dirección a niveles mas elevados de funcionamiento, por lo tanto, la vida de este no se resume o se encajona a una lucha con conflictos internos y crisis existenciales (Morris, 1992).

En filosofía hace hincapié en la dignidad y el valor de la persona; uno de sus principios básicos es que las personas son seres racionales que poseen en sí mismas capacidad para hallar la verdad y practicar el bien, tiene sus raíces históricas en sistemas filosóficos y religiosos que han puesto en relieve la dignidad, la bondad natural y la libertad del hombre (Sánchez, 1996).

Como en toda teoría tiene a sus principales representantes o figura que con su pensamiento y estudio contribuyen a la concepción que hoy en día tenemos al respecto, Alfred Adler con su perspectiva sobre la naturaleza humana es considerado como el primer teórico humanista, ya que el escribió sobre la fuerzas que contribuyen a estimular un crecimiento positivo y a motivar el perfeccionamiento personal. Otro autor que es considerado pionero es William James ya que sus ideas se consideraban anticipadas a este enfoque, el

analizó con detalle el concepto psicológico del “yo”, concibiéndolo como la suma total de todo aquello que la persona considera suyo y lo divide en cuatro partes, el material que se refiere a las posesiones materiales; el social en donde implica la concepción que tienen los otros, es decir, como nos ven; el espiritual haciendo referencia a las facultades psicológicas como el raciocinio y la disposición emocional (la agresividad o la pasividad) y finalmente el ego puro que es simplemente el flujo interno de la conciencia (Morris,1992).

A partir de estas aportaciones Carl Rogers trasciende dentro del humanismo, establece que todo ser humano posee un modelo genético que se complementará para convertirse en aquello para lo cual tenemos capacidades intrínsecas, obedeciendo así a la tendencia a la realización, lo que propiciará que se genere un autoconcepto en donde las decisiones será de acuerdo a nuestro propio esquema sin la intervención ajena de los que quieren los demás que hagamos, es decir, evocar en nosotros mismos un aprecio positivo incondicional (Sánchez, 1996).

Abraham Maslow hace grandes aportaciones al establecer la jerarquía de la satisfacción de necesidades que van desde las fisiológicas (básicas) hasta aquellas que llevan al individuo a la autorrealización plena, en donde se realizan al máximo las potencialidades humanas, lo que deseamos ser viviendo con forme a lo que sea necesario para llegar a nuestro crecimiento personal, es lo que Maslow llamaba ser una persona integra, norma y saludable (Sarason, Sarason y Smith, 1984).

En general el humanismo establece que en todo hombre existe una fuerza activa que nos impulsa al crecimiento y la autorrealización, en donde la autorrealización significa vivenciar plena, vivida y desinteresadamente, con una concentración y absorción total, es el momento en el que el sí mismo se realiza.

La vida en este aspecto es un proceso de elecciones continuas, en las cuales existe una regresión o una progresión generándose un crecimiento hacia la autorrealización y la naturaleza positiva de este aspecto se manifiesta cuando la personalidad crea un clima propicio para esas fuerzas creativas (Morris, 1992).

Finalmente en humanismo al hablar de la miseria y la patología humanas dice que ambas tienden a ocurrir en medios ambientales que frustran el impulso del individuo hacia la realización de sí mismo (Sarason, Sarason y Smith, 1984).

3.2 Características generales

La psicología humanista al ser oposición del psicoanálisis y del conductismo debe desarrollar una serie de lineamientos que le permitan identificarse y conformar un estilo propio de aplicación terapéutica, por lo tanto Bugental en 1963 establece los cinco principios del humanismo enunciados a continuación (Citado en Sánchez, 1996):

1. El hombre es más que la suma de sus partes componentes. Hablando así de su condición de ser humano.
2. La existencia del hombre se consume en el seno de las interrelaciones psicosociales que establece.
3. Una característica esencial del hombre es su porción de vida consciente, lo que constituye la base para la comprensión de su existencia.
4. El hombre tiene la capacidad de elegir y decidir con libertad desde los contenidos de su conciencia.
5. El hombre es intencional, viviendo orientado hacia metas, en función de razones, intereses, creencias y valores.

Todo ello nos habla de ser capaces de darnos cuenta de todo lo que acontece en nuestro entorno y poder realizar un cambio, ya que nuestra vida no es necesariamente producto de nuestro destino, porque poseemos la habilidad de realizar un proyecto de vida eligiendo lo realmente importante y trascendente para propiciar la felicidad plena.

El humanismo al hablar de una aceptación total e incondicional del individuo evoca en la psicología una nueva metodología de tratamiento, la terapia es un medio a través del cual una persona establece vínculo profesional con otra persona para promover un ajuste personal y un crecimiento y desarrollo positivo de la personalidad (Morris, 1992), por lo tanto al inicio se necesita motivar a la persona, clarificarle los conceptos, formas y estilo de lo que se va a hacer, convencerla de que la entendemos e intentar definir los objetivos del encuentro.

En este sentido el profesional necesita mitigar la angustia y ansiedad que tiene la persona para que al finalizar la terapia tenga un grado de independencia y seguridad que posibilite la toma de sus propias decisiones y pueda establecer sus propios valores y objetivos en la vida.

En el enfoque de Carl Rogers, el centro es la persona, el derecho a ser persona, el esfuerzo por restituirle su poder partiendo de sus propias posibilidades y potencialidades, comprendiéndola en su totalidad; es decir, en lo intelectual y lo afectivo.

Es fundamental el no directivismo, ya que el ser humano es en su esencia una persona en la cual se puede confiar, el humanismo pone el acento

en la libertad humana y en la responsabilidad de la persona ante las opciones; el individuo tiene una fuerza por existir, crecer y actuar.

La finalidad de la terapia desde este enfoque es la autorrealización partiendo desde lo más profundo de la persona, es decir, desde sus posibilidades, esto implica eliminar las barreras que se interponen para que la persona sea ella misma. En este sentido se ayuda a la persona a que se enfrente consigo misma tanto en aspectos y cuestiones deseables e indeseables desde una perspectiva particular y no tomando en cuenta juicios de valor que se pueden generar.

Dentro de este enfoque es muy importante propiciar condiciones que creen y favorezcan el proceso terapéutico para poder obtener éxito en el encuentro que tendrá la persona consigo misma. Para ello es crucial que las dos personas que se encuentren en contacto lleguen a comunicarse y tengan confianza para lograr empatía porque una de las dos personas se encuentra con desacuerdo interno, cierta vulnerabilidad, ansiedad o preocupación y la otra persona se encuentra en estado de acuerdo interno, armonía y coherencia al menos en lo referente al transcurso de la entrevista y con respecto a la otra persona, el cliente.

El terapeuta debe comenzar estableciendo una comprensión del punto de referencia del cliente, es decir, ponerse en sus zapatos ya que el objetivo perseguido es convertirlo en una persona plena, despertando en si mismo el potencial para ser realmente feliz (Vilchez, 1985). Con respecto al cliente, debe percibir la presencia de una aceptación positiva, lo que conlleva a percibirlo como alguien real que se comprende, se respeta y se acepta como es.

Cuando se trabaja con grupos es necesario generar un aprendizaje, ya que debemos recordar que el objetivo de la educación es formar a un hombre que viva como individuo en continua evolución, y humanísticamente es en forma de respuestas constructivas que cambien y sean flexibles en las problemáticas a las que se enfrenta, esta facilitación en el aprendizaje se podrá realizar en función de la relación interpersonal entre el alumno y el facilitador.

Para facilitar el aprendizaje individual y grupal es necesario que existan ciertas cualidades, una de ellas va relacionada con la autenticidad del facilitador, es una actitud básica en donde este debe mostrarse sin máscaras, siendo él mismo teniendo en cuenta que puede comunicar sus experiencias si es adecuado y entablar una relación persona a persona; puede expresar entusiasmo, aburrimiento e interés a sus clientes ya que es una persona real de carne y hueso como todos.

También es importante el aprecio, la aceptación y confianza, esto significa que el facilitador muestre aprecio al cliente en referencia a sus sentimientos, opiniones y a toda la persona que es, esto se lleva a cabo mediante la aceptación de la persona como un individuo independiente y con derechos.

La comprensión empática, es un rasgo primordial es comprender desde adentro las reacciones del cliente “comprendo tus deficiencias sin juzgarte ni analizarte, y en la terapia puede el mismo prosperar, crecer y aprender”. Cuando el facilitador no puede llegar a desarrollar la empatía con sus clientes, es más positivo llegar a ser auténtico y no fingirla, aunque esto debe realizarlo también consigo mismo, tampoco se deben emitir juicios de valor al ser auténticos expresando los sentimientos o las emociones que sienten, esto se logra estando cerca de las sensaciones y percibirlas, después compartirlas sin disimularlas con juicios o atribuyéndolas a los que nos rodean.

Cuando un facilitador crea, aunque en menor escala un clima de autenticidad, apreciación y empatía en la sesión; cuando confía en las tendencias constructivas del individuo y del grupo, entonces descubre que ha iniciado una revolución educacional (Rogers, citado en Molina 1985).

Así de acuerdo al enfoque humanista que nos invita a aceptar a todo ser humanos como un ser único e irrepetible con un potencial que esta diseñado para obtener la autorrealización plena, el presente estudio se enfoca al tema de la comunicación en las relaciones de pareja ya que se habla mucho al respecto sin reconocer la importancia que tiene o las fases que conlleva, lo que propicia que en nuestra actualidad exista inestabilidad en la misma, al crecer el número de personas que no se sienten plenas con su pareja actual o que simplemente no tienen un ideal de la misma por no saber realmente lo que esperamos, necesitamos y queremos recibir a cambio de ese ser amado que aún tal vez no tiene ni forma en nuestro pensamiento, lo cual repercute en nuestra infelicidad y parte de esta infelicidad es por la incapacidad que tenemos de conocernos a si mismos y no saber realizar un auto análisis de nuestra persona para poder dar al otro lo que nosotros mismos esperamos obtener.

La población elegida es homosexual por la falta de interés a este sector que actualmente va creciendo y es parte de un estilo de vida propio y que por tanto merece atención y respeto; de acuerdo al estilo de vida humanista es importante establecer un contacto con ellos sin suponer lo que piensan y sienten sin estar en su lugar, emitiendo un juicio de valor solo porque no actúa como yo lo haría.

Por lo tanto el propósito de la presente investigación fue llevar a cabo un taller vivencial enfocado a parejas homosexuales con la finalidad de saber si el trabajo con esta población cambia el concepto que se tiene de los mismos y si el trabajo humanista repercute positivamente en las habilidades comunicativas y afectivas de los participantes. Así el objetivo general es ***proporcionar información a los participantes acerca de la importancia de la comunicación en la pareja para mejorar sus relaciones afectivas***. Con ello se pretende que los participantes:

1. *Comenten las habilidades comunicativas que poseen y la manera en que las utilizan.* Ya que como seres humanos todos poseemos la capacidad de comunicarnos con nuestro entorno, sin embargo, para propiciar un aprendizaje en el otro es necesario realizar una valoración de sus habilidades para realizar una intervención más significativa.
2. *Manifiesten claramente la importancia que tiene la comunicación dentro de su relación de pareja.* Punto de vista que es muy importante conocer porque a partir de sus reflexiones se puede comprender su postura y se compruebe si la intervención realizada realmente aportó datos que pueden utilizar en la convivencia con su pareja.
3. *Por medio de la información proporcionada en el taller llevar a cabo sus habilidades comunicativas para beneficio de su relación de pareja actual.* Con ello se buscó que la información concerniente a la comunicación y las habilidades que ya poseían se fusionaran para el beneficio de su relación de pareja actual.
4. *Y contrastar la información teórica referente a la dinámica de la pareja homosexual con lo que sucede en la realidad.* El taller proporciona datos relevantes al ser una situación real y por tanto la convivencia con la comunidad homosexual y el bajar mecanismos de defensa evitando prejuicios dan como resultado poder realizar un contraste entre la bibliografía y la dinámica del fenómeno proporcionando así aportaciones relevantes en el manejo de dicha población.

METODOLOGÍA

Diseño de investigación

La presente investigación se abordó desde el método fenomenológico ya que los datos obtenidos nos permitieron conocer la realidad individual de las participantes, cuya esencia radica en el momento vivido, respetando plenamente sus experiencias dentro del taller de comunicación de pareja y entendiendo la gran dificultad que representa describir sus sensaciones con palabras.

Ya que el fenómeno habla por si mismo y la labor del facilitador se enfoca a observar, analizar y describir los detalles y matices del acontecimiento a través de la empatía, factor crucial en el trabajo humanista originando compatibilidad entre las personas implicadas en la investigación, invitando a cada participante a realizar una retroalimentación personal para sustentar y dar sentido a las acciones que emprenden en sus relaciones de pareja que por el hecho de ser homosexuales quedan fuera de los estándares que marca nuestra sociedad y por tanto al entenderlas desde su perspectiva realmente se descubre la estructura psíquica y así se puede invitar al cliente a realizar un proceso de recuperación y autorrealización en busca de su satisfacción personal.

Por lo tanto el trabajo al enfocarse en un método fenomenológico permitió disminuir actitudes defensivas y dieron acceso a vivencias más profundas, volviendo consiente las experiencias y facilitar el relato de un informe más fidedigno y objetivo (Martínez, 1982).

Participantes

El taller se realizó con un grupo que osciló entre 8 y 12 participantes de sexo femenino y 1 hombre, de un nivel socio-económico medio alto, con edades

que fluctúan entre los 20 y 32 años de edad, escolaridad de nivel medio a medio superior, ocupación de estudiante y/o trabajadores que actualmente tenían pareja y deseaban mejorar la comunicación en su relación actual.

Escenario

El taller se llevó a cabo en las instalaciones del Centro Cultural de la Diversidad Sexual ubicado en la calle de Colima N° 267 col. Roma Sur Delegación Cuahutémoc.

Aparatos

Una cámara fotográfica digital HP Mod. 350 de 2.1 mega píxeles.

Intervención

Se realizó un taller vivencial de 19 sesiones contemplando un tema en específico y dinámicas de grupo (ver en anexo 1 la descripción de las mismas) concernientes al tema abordado de acuerdo al siguiente programa:

Conocerme, Conocerte... Aprender a convivir mejor

<u>N° de sesión</u>	01 “ Bienvenidos al taller ”
<u>Duración</u>	2 Horas
<u>Propósito</u>	Dar la bienvenida a las personas que se inscribieron al taller, en donde se les dio a conocer el objetivo perseguido y la temática abordada.
<u>Tema</u>	Presentación del taller
<u>Eje temático</u>	Establecer un verdadero equipo de trabajo, lo cual implica establecer una buena empatía entre los participantes y la facilitadora, estableciendo como primer propósito aprender mutuamente, sin olvidar que ellos son quienes enriquecen la experiencia al poder dar a conocer sus experiencias personales y estableciendo confianza.
<u>Dinámicas</u>	Presentación por parejas Ideas y temores preconcebidos
<u>N° de sesión</u>	02 “ Aprendiendo a vivir humanísticamente ”
<u>Duración</u>	2 Horas
<u>Propósito</u>	Se otorgó información del humanismo para que conocieran la importancia de sus vivencias y participación activa y constante.
<u>Tema</u>	Humanismo
<u>Eje temático</u>	Destaca la dignidad y el valor individual poniendo énfasis en el aprendizaje y en la realización del potencial humano a través de la dignidad, la bondad natural y la libertad del hombre, lo cual propicia el crecimiento y la autorrealización. Su finalidad es eliminar las barreras que obstruyen la realización plena, dejando de lado los juicios de valor que interrumpen el auto conocimiento.
<u>Dinámicas</u>	Juego de sillas La nave espacial

<u>N° de sesión</u>	03 “La autorrealización: Un rasgo humanista”
<u>Duración</u>	2 Horas
<u>Propósito</u>	Ver el humanismo como un estilo de vida en donde se busca la autorrealización plena de los participantes.
<u>Tema</u>	Humanismo
<u>Eje temático</u>	El humanismo no solo es una corriente filosófica, también es un estilo de vida, en el cual cada persona es única e irrepetible, a través de sus actos, capacidades y carencias, propicia un crecimiento personal tomando siempre en consideración no dañar a terceros.
<u>Dinámicas</u>	Canasta revuelta Las personas más importantes de mi vida Rally
<u>N° de sesión</u>	04 “Respetando las preferencias sexuales”
<u>Duración</u>	2 Horas
<u>Propósito</u>	Los integrantes del taller conocieron las características de las preferencias sexuales de forma teórica con el fin de eliminar los tabúes que pudieran tener al respecto.
<u>Tema</u>	Preferencias sexuales
<u>Eje temático</u>	La atracción sexual y emocional hacia personas del mismo sexo o de ambos sexos implica deseos sexuales, fantasías eróticas, vinculaciones emocionales y conductas sexuales deseadas como en cualquier pareja heterosexual. En ambos casos un problema central radica en el mantenimiento de la relación al margen de la sociedad, limitándolas a lugares exclusivos debida a la discriminación y marginación de dichas poblaciones.
<u>Dinámicas</u>	Canasta revuelta Concepto de si mismo

<u>N° de sesión</u>	05 “La responsabilidad es una cualidad personal”
<u>Duración</u>	2 Horas
<u>Propósito</u>	Recalcar la importancia del trabajo en equipo y de la responsabilidad de ser constantes en el taller.
<u>Tema</u>	Responsabilidad y trabajo en equipo
<u>Eje temático</u>	Para realizar diversas actividades que sean productivas y generen un aprendizaje efectivo en un taller vivencial es importante recalcar a los participantes que es de gran importancia su asistencia y participación constante, lo que equivale a mostrar cualidades dirigidas a la responsabilidad y la constancia en el trabajo al cual se comprometieron realizar.
<u>Dinámica</u>	Papiroflexia
<u>N° de sesión</u>	06 “Aceptando al otro incondicionalmente”
<u>Duración</u>	2 Horas
<u>Propósito</u>	Enlazar la información del humanismo y las preferencias sexuales como parte de un estilo de vida.
<u>Tema</u>	Humanismo y preferencias sexuales
<u>Eje temático</u>	El humanismo habla de que somos seres únicos e irrepetibles, por lo tanto al hablar de emociones nos percatamos que existe diversidad y por tanto en la conformación de las preferencias sexuales como buen humanista aprendo a no juzgar las relaciones homosexuales, bisexuales y heterosexuales solo porque no son como la que yo puedo sostener.
<u>Dinámicas</u>	Canasta revuelta El lugar desocupado, la pregunta a responder
<u>N° de sesión</u>	07 “Los sentimientos no tienen sexo”
<u>Duración</u>	2 Horas
<u>Propósito</u>	Visualizar la diversidad sexual como un estilo de vida que

desencadena emociones diversas (positivas y negativas).

<u>Tema</u>	Preferencias sexuales
<u>Eje temático</u>	La atracción sexual y emocional hacia personas del mismo sexo o de ambos sexos implica deseos sexuales, fantasías eróticas, vinculaciones emocionales y conductas sexuales deseadas como en cualquier pareja heterosexual. En ambos casos un problema central radica en el mantenimiento de la relación al margen de la sociedad, limitándolas a lugares exclusivos debida a la discriminación y marginación de dichas poblaciones.
<u>Dinámicas</u>	Busca las pistas La silla caliente
<u>N° de sesión</u>	08 “ Conociendo las etapas de la pareja ”
<u>Duración</u>	2 Horas
<u>Propósito</u>	Dar a conocer las etapas por las que todas las parejas atraviesan para que las participantes identifiquen en que momento está ubicada su relación actual.
<u>Tema</u>	Etapas de la pareja
<u>Eje temático</u>	La elección de pareja y las primeras etapas sirven de base para las personas que desean compartir opiniones, deseos, sentimientos, etc., por ello es importante mencionar el papel vital que tienen las expectativas y mitos sobre lo que se puede esperar, lo cual puede perdurar por años o deteriorar la satisfacción de los interesados.
<u>Dinámicas</u>	Busca tu pareja Tren estacionario Cortejo
<u>N° de sesión</u>	09 “ Convivencia y aceptación en la pareja ”
<u>Duración</u>	2 Horas
<u>Propósito</u>	Los participantes aprenden a manifestar sus puntos de vista sin

llegar a actuar violentamente ante agresiones que perciben de otros cuando se habla de las parejas homosexuales.

<u>Tema</u>	Conformación de la pareja
<u>Eje temático</u>	Amar a una persona es aprender a confiar en el otro, comenzar a realizar proyectos en los que ambos crecemos a la par y los logros de la persona amada son causa de nuestra alegría y por tanto damos a conocer nuestra originalidad en donde pueden brotar nuestros mas puros sentimientos y emociones.
<u>Dinámica</u>	El dedo en la yaga
<u>N° de sesión</u>	10 “El arte de la comunicación de pareja”
<u>Duración</u>	2 Horas
<u>Propósito</u>	Proporcionar información teórica de la comunicación para saberla utilizar con nuestros seres queridos pero mas específicamente con la pareja.
<u>Tema</u>	Comunicación
<u>Eje temático</u>	La comunicación es un factor importante que permite obtener de la pareja una atracción física, intelectual y afectiva, es un proceso de entendimiento del lenguaje verbal y no verbal, a través del cual se muestran sentimientos y actitudes propiciando responsabilidad para expresar claramente puntos de vista sin atacar ni sentirme atacado por los pensamientos y actos del otro, en una comunicación efectiva se enriquece la pareja con el desarrollo personal y conjunta, se promueva la libertad de expresar sentimientos de los acuerdos llegados poniendo en primer lugar el respeto para obtener una relación gratificante.
<u>Dinámicas</u>	Lo que traigo conmigo Comunicación corporal
<u>N° de sesión</u>	11 “El cuerpo habla”
<u>Duración</u>	2 Horas
<u>Propósito</u>	Aprender a dar un peso muy elevado a la comunicación no verbal

viéndola como un estilo propio de expresión se sentimientos.

<u>Tema</u>	Comunicación no verbal
<u>Eje temático</u>	Nuestras expresiones faciales, posturas, gestos, el movimiento ocular y algunos componentes para la comunicación no verbal son muy importante aprenderlos a identificar ya que muchas cosas que queremos expresar hacia los demás no tienen que ser verbales porque simplemente con una sonrisa pudo decir te quiero y las acciones son más que palabras.
<u>Dinámicas</u>	Ojos vendados Gestos
<u>N° de sesión</u>	12 “ Aprendiendo a decir te quiero sin hablar ”
<u>Duración</u>	2 Horas
<u>Propósito</u>	Hacer la comunicación no verbal más conciente en nuestra vida cotidiana para demostrar nuestros sentimientos.
<u>Tema</u>	Comunicación no verbal
<u>Eje temático</u>	Cuando tratamos de decir cuanto apreciamos a alguien no es necesario decirlo de viva voz puesto que como seres humanos tenemos la capacidad de poder expresarnos sin hablar y dejar que otras partes del cuerpo hablen por si solas.
<u>Dinámicas</u>	Elaborando a la pareja de mis sueños Una vuelta por el mundo de la comunicación no verbal Busca a tu pareja
<u>N° de sesión</u>	13 “ Manifestación de afecto con todos los sentidos ”
<u>Duración</u>	2 Horas
<u>Propósito</u>	Conjuntar la comunicación verbal y no verbal para ver la efectividad de utilizarla en las relaciones de pareja.
<u>Tema</u>	Comunicación verbal y no verbal
<u>Eje temático</u>	Es importante mencionar que en la pareja la comunicación es muy importante, ya que no solo la atracción física, intelectual y afectiva conllevan a la seguridad de tener una relación funcional,

este proceso entra en juego para obtener un nivel óptimo que se espera al establecer un vínculo afectivo tan importante y crucial para la vida del individuo, basado en la confianza y en el amor mutuo.

<u>Dinámica</u>	Maratón
<u>N° de sesión</u>	14 “ Cuidando a mi pareja a través de la atención y escucha ”
<u>Duración</u>	2 Horas
<u>Propósito</u>	Conocer los conceptos y herramientas de la atención y escucha para lograr una mejor convivencia en la pareja.
<u>Tema</u>	Atención y escucha
<u>Eje temático</u>	Escuchar es una habilidad indispensable para el crecimiento personal y revela una actitud abierta hacia los demás y el deseo de establecer una relación significativa y justa, es un verdadero evento personal en donde me encuentro totalmente con el otro olvidando mis propias preocupaciones.
<u>Dinámica</u>	Socio drama
<u>N° de sesión</u>	15 “ Agudizando el oído ”
<u>Duración</u>	2 Horas
<u>Propósito</u>	Concluir el tema ya que en la sesión pasada se presentó una explosión de emociones que propicio que no se concluyera lo programado.
<u>Tema</u>	Atención y escucha
<u>Eje temático</u>	Escuchar es una habilidad indispensable para el crecimiento personal y revela una actitud abierta hacia los demás y el deseo de establecer una relación significativa y justa, es un verdadero evento personal en donde me encuentro totalmente con el otro olvidando mis propias preocupaciones.
<u>Dinámica</u>	Narración de una fábula

<u>N° de sesión</u>	16 “La asertividad en la pareja”
<u>Duración</u>	2 Horas
<u>Propósito</u>	Conocer los elementos necesarios de la habilidad asertiva para que sea aplicada no solamente en sus relaciones de pareja, sino en cualquier tipo de relación con otras personas.
<u>Tema</u>	Asertividad
<u>Eje temático</u>	Es una habilidad social que todos los individuos debemos tener lo cual nos permitirá comportarnos eficazmente en situaciones sociales que requieren expresar sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de modo adecuado respetando a terceros.
<u>Dinámicas</u>	Lluvia de ideas Cuando estoy en los zapatos del otro
<u>N° de sesión</u>	17 “En busca del crecimiento de pareja”
<u>Duración</u>	2 Horas
<u>Propósito</u>	Las participantes aprenden a manejar conflictos y conocen alternativas para resolver conflictos en la pareja.
<u>Tema</u>	Manejo de conflictos
<u>Eje temático</u>	En las relaciones humanas se enfatiza la inevitabilidad de los conflictos, por ello es importante desarrollar la conciencia de que estos pueden ser solucionados con esfuerzo y deseo de encontrar las soluciones conduciendo al crecimiento y madurez de las personas y las relaciones de pareja que buscan establecer un vínculo emocional mas fuerte y formal dentro de una sociedad. Así se suelen presentar, como problemas de pareja, simples desconocimientos de los aspectos que se activan en cada uno de los individuos en su relación con el otro y que no se toman en cuenta durante la etapa de enamoramiento y conocimiento de la persona querida; muchos conflictos de pareja se pueden clarificar ubicando la problemática en su justo contexto.
<u>Dinámicas</u>	Decidirse

Gravedad de faltas

<u>N° de sesión</u>	18 “Relaciones destructivas: Una bomba de tiempo”
<u>Duración</u>	2 Horas
<u>Propósito</u>	Dar la oportunidad a las participantes de hablar de algún tema de su interés, proponiendo relaciones destructivas que una de ellas expuso.
<u>Tema</u>	Relaciones destructivas
<u>Eje temático</u>	Fue propuesto por una integrante del grupo, por lo tanto, la facilitadora se colocó como parte del grupo en espera de vivir la experiencia de ser expectarora.
<u>N° de sesión</u>	19 “El fruto del esfuerzo”
<u>Duración</u>	2 Horas
<u>Propósito</u>	Conocer la opinión de las participantes del taller para obtener una retroalimentación y sugerencias para mejorar a futuro la técnica utilizada.
<u>Tema</u>	Cierre del taller
<u>Eje temático</u>	Concluir el taller realizado organizando una pequeña fiesta en donde se agradeció la participación activa y constante de cada chica, expresando que fue una experiencia plena para la facilitadora, esperando que ellas hallan aprendido algo significativo que les permita vivir más concientemente a través de poner en práctica lo que consideraban importante.
<u>Dinámicas</u>	Entrega de constancias de participación

RESULTADOS POR SESIÓN

<u>N° de sesión</u>	01 “Bienvenidos al taller”
<u>Aspectos relevantes</u>	<p>El grupo que se conformó es diverso. La mayoría de la población es de sexo femenino y existen diferencias marcadas tanto de edad como de pensamiento. Se les invitó a que dejaran fluir sus sentimientos y vivieran plenamente la experiencia asegurándoles que serían escuchados con respeto y agrado. Se solicitó que dieran a conocer sus expectativas del taller y sugerencias para abordar temas opcionales al final que fueran de su interés. Finalmente se cerró la sesión haciendo una atenta invitación a ser parte de este trabajo expresando que era enriquecedor para ellos y para mí, se agradeció su asistencia y se les entregó un cuadernillo de trabajo para que hicieran anotaciones de lo que consideraban relevante (Ver anexo 2).</p>
<u>Descripción del grupo</u>	<p>Se pudo observar empatía porque se generó mucha participación independientemente de que no se conocían entre si, estaban dispuestos a hacer nuevas amistades y aportar algo de si para todos. Sus expectativas giran alrededor de mejorar sus relaciones de pareja y desean conocer sugerencias para llevar a cabo acciones positivas con la persona con quien comparten sus sentimientos y parte de su vida cotidiana.</p>
<u>Retroalimentación de la facilitadora</u>	<p>El taller representa una experiencia nueva al tener la oportunidad de trabajar con población lesbico – gay, ya que la población en su mayoría mujeres implica un reto para comenzar a dar señal del humanismo, adoptándolo como un</p>

estilo de vida respetando al otro tanto como me respeto a mi misma. En todo momento mostré apertura para dejarme llevar por la experiencia que se estaba presentando, puesto que mi disposición fue de total atención a las aportaciones que se generaran.

<u>N° de sesión</u>	02 “Aprendiendo a vivir humanísticamente”
<u>Aspectos relevantes</u>	La participación en las actividades programadas fue positiva ya que todos interactuaron sin ningún problema. En este día se integraron dos compañeros nuevos los cuales mostraban un poco de timidez, sin embargo, el grupo ya formado mostró su apoyo al tratar de incorporarlos y tomarlos en cuenta para llevar a cabo las dinámicas de la sesión.
<u>Descripción del grupo</u>	En esta sesión los participantes realizaron un auto análisis dirigido a reconocer sus cualidades y carencias. Algunos participantes explicaron que les costaba trabajo hablar en público por la falta de conocimiento de los miembros, por lo tanto hablar de carencias era difícil ya que cuando comenzamos una relación nueva es más fácil decir nuestras características positivas. Al realizar la dinámica de la nave espacial me pude percatar que hay personas del grupo que naturalmente llevan un estilo de vida humanista ya que cuando se trataba de tomar la decisión de dejar a dos personas fuera del viaje para que salvaran sus vidas les era difícil tomar la decisión, su justificación era el respeto a las actividades que realizaban para continuar su vida independientemente si se vieran buenas o malas para la sociedad.

Retroalimentación de la facilitadora Es agradable ver que aún existen personas que desean incorporarse al taller, una gran sorpresa es observar como al llegar los participantes se saludaban como si ya tuvieran tiempo de conocerse, lo cual habla de una empatía que se comienza a consolidar lo que es buen indicador para que se logre la adherencia del grupo que se espera para poder llegar a los objetivos ya planteados.

N° de sesión 03 “La autorrealización: un rasgo humanista”

Aspectos relevantes Se integraron tres personas más al taller, las nuevas integrantes son amigas de una de las chicas que se presento al mismo desde el inicio. Dentro de la sesión los participantes hicieron uso de sus habilidades para trabaja en parejas y manejar la información previamente expuesta, lo cual indica que los propósitos de las dinámicas han sido cubiertos hasta este momento.

Descripción del grupo En la dinámica de las personas más importantes de mi vida se presentaron características de aceptación total e incondicional de las personas que figuraban en su lista realizada, ya que la justificación y razones por las cuales merecen ese adjetivo habla de aceptarlas tal cual son, sin condicionar sus sentimientos.

Retroalimentación de la facilitadora Me doy cuenta que el grupo se está consolidando ya que existe preocupación por las personas que no asisten al taller en esta sesión, es importante reconocer que al convivir con

personas homosexuales me doy cuenta que son personas muy emotivas y tienen bien clara su orientación sexual la cual no es motivo para sentirse avergonzados o en desventaja. En general puedo decir que hasta esta sesión me llevo una experiencia muy divertida y placentera porque se ha propiciado un equipo de trabajo óptimo al tener un ambiente agradable, confiable y un compañerismo que propicia un mayor conocimiento de cada persona que esta inmersa en el taller. También aprendo hoy que parte de sentirse satisfecho consigo mismo es documentarse y quedar realmente convencido de nuestras decisiones lo que dará como resultado que difícilmente me hagan cambiar mi forma de ser.

<u>N° de sesión</u>	04 “Respetando las preferencias sexuales”
<u>Aspectos relevantes</u>	Se tuvo la participación de 10 personas, durante la elaboración de los collages se observó dedicación que se vio reflejada en la exposición e incluso varios participantes manejaron su trabajo como parte de sí mismos y con orgullo. Un tema controversial que se manejó fue con referencia a la expresión de sentimientos en la vía pública llegando a la conclusión de que efectivamente el país en que nos encontramos podemos expresarnos libremente, sin embargo, la sociedad aun no está preparada para no juzgar a parejas homosexuales; además, se acordó que para demostrar los sentimientos habían lugares y tiempo determinados.
<u>Descripción del grupo</u>	El grupo presentó sin temor ni pena lo que significaba su collage y lo que representaba de sus personas (ver anexo 3).

Al abordar el tema de preferencias sexuales cada integrante presentó su punto de vista tanto positivo como negativo, principalmente una persona comentó que el material presentado no estaba bien elaborado y que en varios de los aspectos mencionados se encontraba en desacuerdo, pues la información de la literatura no era aplicable en la vida real, con esta situación podemos concluir que la vida es un proceso de elecciones continuas, lo cual nos dirige a un crecimiento en dirección a la autorrealización plena.

Retroalimentación de la facilitadora La lección de este día es en dirección al respeto y al compañerismo, ya que observé sensibilidad y confianza al abrirse a la experiencia que teníamos enfrente ya que en ningún momento existió algún comentario despectivo. Al llevar a cabo una sesión me di cuenta de la importancia que tiene el documentarse ampliamente de los temas abordados y que parte importante del aprendizaje grupal es hablar de experiencias personales porque son dos mundos con grandes diferencias la bibliografía y la realidad, con respecto a la homosexualidad. Por lo tanto el crecimiento fue mutuo.

N° de sesión 05 “La responsabilidad es una cualidad personal”

Aspectos relevantes Esta sesión fue muy significativa porque después de haber tenido un grupo que se esperaba que fuera constante hoy no fue así, ya que solo llegó una sola chica y 3 más de nuevo ingreso, por lo tanto se trató de hacer tiempo para que llegaran el resto, sin embargo, no fue así, por lo tanto se tuvo que realizar una actividad alterna que no estaba planeada en el

programa original. Lo que se buscó con dicha actividad fue que las nuevas chicas no perdieran el interés, actividad consistió en hacer un rehilete de papel (ver anexo 4) complicada por los dobleces dando a conocer la importancia del trabajo en equipo y la responsabilidad de terminar con una actividad que eligieron libremente. Es importante mencionar que el grupo ahora se conformo de mujeres.

Descripción del grupo Realizar papiroflexia originó que se presentaran características de aprecio positivo e incondicional entre las 4 chicas ya que pudieron combinar el uso de sus manos con sus capacidades artísticas para hacer un rehilete de papel, en los momentos en que no eran capaces de realizar los dobleces se ayudaban entre sí y hacían comentarios positivos como elogios del trabajo realizado.

Retroalimentación de la facilitadora Fue difícil para mi ver que no habían llegado todos los integrantes del grupo porque pensé que las diferencias vistas en la sesión pasada habían provocado que se perdiera el interés del taller, pero la sorpresa fue ver que la persona que si había asistido se encargo de halagar el trabajo realizado, alentando a las nuevas integrantes del taller a quedarse en el taller. Fue muy importante ver el concepto que tenía de mí, sus palabras fueron las siguientes: “Te felicito por haber abierto un espacio tu como *buga*¹ con gente lesbiana porque en ningún momento nos has visto mal o nos juzgas por nuestras preferencias sexuales”. Realmente ese comentario me alentó mucho para continuar el taller en espera que la próxima sesión se presentaran todos.

1. En el ambiente gay, es el termino como se les conocen a los heterosexuales.

<u>N° de sesión</u>	06 “Aceptando al otro incondicionalmente”
<u>Aspectos relevantes</u>	En esta sesión ya desaparecieron por completo los hombres ahora el grupo era totalmente de mujeres, durante la exposición de los temas abordados se realizaron sugerencias, comentarios y ejemplos claros. Un rasgo característico de la presente sesión corresponde al compañerismo que se suscitó en la última dinámica, ya que al evaluar las respuestas de quienes quedaban sin lugar no se mostraron rígidas. Entre ellas trataban de ayudarse complementando dicha información.
<u>Descripción del grupo</u>	Las chicas no emiten juicios de valor, lo cual se pudo percibir en el dominio de los temas abordados al entrelazaron de tal forma que permitieron conexión y aprendizaje a partir de sus experiencias previas dando la posibilidad de rescatar la importancia de convivir, aprender y aceptarnos tal y como somos sin poner cómo barrera las diferencias que tenemos de acuerdo a nuestras preferencias sexuales.
<u>Retroalimentación de la facilitadora</u>	El alma regreso a mi cuerpo cuando el salón comenzó a llenarse de nuevo a pesar de que los hombres que asistían al taller hoy no llegaron. Al finalizar la sesión hicieron comentarios en dirección a la formalidad y respeto al trabajo realizado, por tanto se llegó al acuerdo de estar comunicadas constantemente y llamar por teléfono en caso de faltar a las sesiones, lo que me dio pauta a pensar que respetaban mi trabajo y tiempo invertido. Siento que es importante mi intervención para asesorar el trabajo y la participación de todos, he adquirido conciencia de ser parte importante del grupo para sacar a flote una experiencia nueva y rica para todos. Fue un gran estímulo personal ver que la información

abordada en sesiones pasadas es recordada y digerida por los participantes lo que habla de que tengo capacidad para realizar un trabajo humanista.

<u>N° de sesión</u>	07 “Los sentimientos no tiene sexo”
<u>Aspectos relevantes</u>	Se concluyó el tema de preferencias sexuales satisfactoriamente a pesar de que nuevamente se presentara controversia entre la información bibliográfica y las experiencias de ellas. La dinámica de la silla caliente nos proporcionó una experiencia plena tanto para las participantes como para mí como facilitadora.
<u>Descripción del grupo</u>	Tomar la decisión de mostrar al mundo la verdadera preferencia sexual y vivir de acuerdo a lo que piensan y sienten es un paso admirable ya que obedecemos a una motivación positiva y que conduce a la verdadera felicidad, esto se pudo ver en los resultados que se obtuvieron en la dinámica de la silla caliente porque al hablar más abiertamente, en confianza de sus parejas, las chicas mostraron un poco de reserva al no ser yo parte del ámbito lesbico-gay, sin embargo, este no fue un factor que afectara su aceptación total a su estilo de vida actual.
<u>Retroalimentación de la facilitadora</u>	El que se suscitara polémica con respecto a las preferencias sexuales entre mujeres me permitió conocer más acerca de las relaciones de pareja lesbianas y su forma de manifestar cariño a pesar de que existió una barrera al no dejarse mostrar tan

abiertamente como en otras sesiones lo hicieron. La homofobia que en un principio existía en mi ahora se modifica ya que ella puede obstaculizar el trabajo porque el grupo tiene la capacidad de percibir mis actitudes y por tanto espero que no vean mi inquietud como morbo, ya que el estudio llevado a cabo está enfocado a obtener herramientas para en un futuro trabajo con personas homosexuales se optimice más. Deseo penetrar en sus vidas sin dañar su esquema emocional y borrar la idea que las mujeres heterosexuales las vemos como animalitos raros.

<u>N° de sesión</u>	08 “Conociendo las etapas de la pareja”
<u>Aspectos relevantes</u>	El día de hoy fue especial porque no faltó ninguna persona del grupo, las actividades realizadas se hicieron con mucha energía además de que las participantes ya son capaces de mantener más contacto conmigo ya que si tenían observaciones por hacer se acercaban mientras el resto del grupo continuaba elaborando su regalo para la dinámica de cortejo. En el grupo hay mucho talento porque es increíble ver como pueden diseñar cosas creativas con el uso de sus habilidades y material proporcionado (ver anexo 5).
<u>Descripción del grupo</u>	Hoy presenciamos el aprecio positivo e incondicional a través de la palabra de cada una de las parejas formadas para la dinámica de cortejo. Hubo muestra de un trabajo entregado y que dio satisfacciones a todas las personas sumergidas en el taller. También hubo indicadores de crecimiento y desarrollo personal y de pareja que se presentó en dos parejas que

actualmente asisten al taller; existe apoyo, cuidado, respeto y confianza extrema entre ellas, jugando roles de protección y protegida a la vez. Mostrando así que su relación no es una lucha de poderes ya que en el dialogo observado existía la postura de ponerse en los zapatos del otro sin suponer pensamientos y actitudes de la otra.

Retroalimentación de la facilitadora El trabajo de hoy es el más significativo hasta este momento, porque no faltó nadie y se mostraron características personales no vistas anteriormente y que me llenan de orgullo al ser parte del taller. Por parte de una chica cubana recibí elogios a mi labor profesional. Otras chicas que ya habían asistido al centro a incorporarse a alguna actividad decían que el taller era diferente porque no era un taller de ligue y que por tanto si estaban aprendiendo algo significativo, además de que en las actividades yo me incorporo y fue una experiencia diferente que me cortejara una mujer en la dinámica y yo corresponder cuando me quedaba en blanco pues no sabia que decir.

N° de sesión 09 “Convivencia y aceptación en la pareja”

Aspectos relevantes Los grupos de trabajo se realizaron en dos bandos bugas Vs homosexuales para propiciar polémica en la conformación de la pareja realizando un logotipo y gafetes que identificaran a los equipos (ver anexo 6). El bando “buga” realizo el rol que recalca características de su preferencia sexual, la base social de su preferencia y hacer referencia a una mayor población con esta característica y por tanto tocaban el orgullo

de los homosexuales puesto que generaban comentarios discriminativos en donde el equipo contrario debatía teniendo buen argumento y mostraban un nivel intelectual elevado. Al finalizar esta actividad se dio una explicación de las diferentes etapas existentes para la conformación de la pareja, enfocándonos en tres aspectos específicos: “ligue”, noviazgo y formalización.

Descripción del grupo El equipo con preferencia homosexual realizó gafetes con los colores del arcoiris en el cual simbolizaban la diversidad; además, hicieron referencia a su preferencia con una frase elaborada por uno de sus integrantes la cual decía: “la diversidad es buena siempre y cuando sepas de que lado quieres estar”. El equipo dio muestra de conocer y manejar con facilidad la información con referencia a su preferencia sexual, son personas que están actualizadas y saben que las perjudican o benefician y por tanto se sienten plenas y realmente felices por ser quienes son. Al finalizar esta actividad el representante del equipo realizó una pequeña ponencia donde exteriorizaban el motivo por el cual su trabajo merecía ganar. Y a partir de lo dicho el grupo de preferencia homosexual se reconocieron como personas con sentimientos, con derechos y emociones por lo cual ser les otorgó la victoria al tener su autoconcepto tan alto que no les afectó los comentarios negativos que se les hicieron.

Retroalimentación de la facilitadora Se me presentó la oportunidad de mostrar al grupo el trabajo del psicólogo humanista que no juzga, en pro del crecimiento y abierto al aprendizaje.

<u>N° de sesión</u>	10 “El arte de la comunicación de pareja”
<u>Aspectos relevantes</u>	Se propició una convivencia muy personalizada, ahora son amigas transmitiendo sus sentimientos a través de sus intervenciones en las distintas actividades, ya que no solo se habla de lo que esta plasmado en un libro, artículo, etc., sino que también hablamos de lo que está inscrito en cada uno de nosotros como seres humanos y que vivimos cada instante de nuestras vidas.
<u>Descripción del grupo</u>	Existe congruencia entre lo que cada participante es dentro y fuera de ellas, en lo que plasman en sus acciones, ideología y sentimientos. Muestra de ello es lo exteriorizado por una chica que puso dentro de sus objetos más queridos una carta que lleva en su cartera que le escribió su pareja, la cual figura como alguien importante y respeta tanto como a su persona. Otra chica habló de su gato, en específico de una fotografía de su mascota la cual carga entre sus cosas, para ella los gatos son todo en la vida porque dice que aunque a veces te olvidas de ellos siempre están contigo sin traicionarte, hablando indirectamente de lo que ella espera de cualquier ser humano y parte de su personalidad se pudo plasmar en sus palabras, es una chica un poco desorientada que en ocasiones muestra una autoestima baja y el reconocimiento de su persona ante el grupo. A diferencia de un chico que tiene bien claro que si él no cuida de sí nadie lo va a hacer, porque si no existe amor propio no podemos dárselo a un tercero, el lo plasmó al hablar de llevar dentro de sus objetos personales un condón ya que con el podía mantener relaciones sexuales sin relativa preocupación, ya que es vital para él y su pareja protegerse ante cualquier tipo de infección y, parte primordial de este cuidado era que sobreestimaba su cuerpo y ante todo su salud,

ya que al tener una vida sexual activa lo más importante era afrontar la responsabilidad de los actos y sus consecuencias. Aclaro que esta persona estuvo en el taller como invitado porque acompañaba a una chica y al estar ahí no lo iba a aislar de la dinámica del día.

Retroalimentación de la facilitadora Recordé la importancia de cuidarme y conocerme totalmente lo cual permite una convivencia más fructífera con las personas que están a mí alrededor.

N° de sesión 11 “El cuerpo habla”

Aspectos relevantes En la dinámica llamada ojos vendados se les pidió a las participantes que se tocaran muy suavemente comenzando con la manos, los brazos la cara, que comenzaran a reconocer a esa persona, intentando comunicarse lo que en ese momento sentían, que expresaran y sintieran algo hacia esa persona que no conocían, o que si la conocían confirmaran sus sospechas. En un momento determinado se rolaron algunas parejas, esto con el motivo de que se encontraban muy inquietas comenzando a jugar a golpearse y comenzaron a reírse distrayendo al resto del grupo.

Descripción del grupo Las participantes comentaron que a través del tiempo y la convivencia en el taller comenzaban varias de ellas una amistad, lo cual les facilitó poder reconocer fácilmente a las personas con las que se encontraban, para todos los participantes fue agradable demostrar la amistad y el afecto

que sentían sin hablar mostrando así que poseen una conformación biológica plena que las hace especiales y les permiten mostrarse al otro tal cual son, aquí hablamos de autovalorarse y dar gracias por tener lo que tienen para desarrollarlo y buscar una realización plena como humanos que son. Los participantes dijeron reconocer a las personas por que ya habían compartido tiempo con ellas, ya sea por que antes habían tocado sus manos, sus brazos, e incluso por la ropa que traían ya que cada quien tiene un estilo particular para vestirse.

Retroalimentación de la facilitadora Al observar la interacción que se generaba en cada pareja pude saber que el aprecio incondicional no tiene sexo, vasta con un sentimiento positivo para comenzar algo especial y pleno; por lo tanto estas dinámicas graban significativamente mi pensamiento porque el cariño es una entrega, en donde lo importante es transmitir mi sentir sin esperar que el otro responda como yo lo deseo y sobretodo que convivir con lesbianas no cambian mi preferencia que está conformada concientemente.

N° de sesión 12 “Aprendiendo a decir te quiero sin hablar”

Aspectos relevantes La elaboración de la pareja duró aproximadamente 40 minutos y al término de ésta se les dio la indicación de que estos personajes se acababan de conocer, por lo tanto la misión de los equipos era dar consejos apropiados para que tuvieran una eficiente comunicación no verbal con la persona que iba a ser la pareja. Con esta dinámica pudimos conocer otras cualidades

de los integrantes del taller, ya que por medio de la realización de los personajes mucho de ellos nos pudieron mostrar su capacidad de imaginación, ingenio y creatividad. En el primer equipo la participación fue continua y con mucho entusiasmo, ya que las participantes que llevaron a cabo la muñeca decidieron hasta ponerle un nombre al personaje que les gustara a todas y tuvieron la delicadeza de ponerle detalles pequeños a la creación como fue collar, zapatos de tacón, un lunar en la cara o su cigarro (ver anexo 7).

Descripción del grupo En estas dinámicas prácticamente todas las integrantes del taller dieron su punto de vista, participando y comentando acerca del lenguaje no verbal, se propició que las personas que generalmente participan menos que los otros integrantes de la dinámica participaran un poco más comentándonos sus experiencias y que emociones que sentían cuando les expresaban de manera no verbal algún sentimiento. Durante la sesión se pudo hacer el trabajo humanista al ser la facilitadora una persona que pone puntos y comas a la vida de las participantes, lo cual se presencié al poder las chicas exteriorizar sus sentimientos en donde la conclusión la encontraban una vez que yo reflejaba sus pensamientos tal cual los evocaban.

Retroalimentación de la facilitadora Al propiciarse una plática entre todos los integrantes del taller conmigo pudimos expresar abiertamente lo que pensábamos acerca de la importancia de tener una comunicación efectiva interpersonal fuera del tiempo del taller, se manifestó una plática entre amigas en donde yo me sentí parte del grupo, es decir, como si las conociera de otro contexto que no fuera el trabajo lo que me permitió hablar con ellas desde mi punto de vista personal.

<u>N° de sesión</u>	13 “Manifestación de afecto con todos los sentidos”
<u>Aspectos relevantes</u>	<p>El maratón fue una señal de haber realizado un taller con éxito, ya que mediante este me percaté de que la información proporcionada a los integrantes del taller no se ha echado en saco roto, observé que toda la información que se les ha proporcionado la han asimilado no de una manera meramente teórica, sino lo más importante es que lo han llevado a la práctica en algunos aspectos de su vida. Por ejemplo, al preguntarles sobre temas dados en las primeras sesiones, las participantes que acudieron al taller desde el inicio, recordaban lo que se había comentado, y no solamente eso, sino que lo más importante es que se pudo percibir el compañerismo que existe dentro del taller, ya que ellas mismas les explicaban a sus compañeras que no conocían el tema, lo que anteriormente se había dado.</p>
<u>Descripción del grupo</u>	<p>Existe una competencia sana dentro del taller, ya que si un equipo no sabía la respuesta, no era motivo de burlas; al contrario, el otro equipo daba la respuesta completa o complementaba lo que ya se había contestado en primera instancia. Es así como pude ver que todos los temas han sido asimilados por la mayoría de los integrantes del taller y que existe crecimiento personal. En agradecimiento al tiempo ya transcurrido una forma de dar aprecio positivo e incondicional hacia mi compartían aspectos personales que me permitieran conocer más sus vidas personales y su forma de ver, pensar y sentir.</p>
<u>Retroalimentación de la facilitadora</u>	<p>Es importante para mí que las chicas externen sus sentimientos que hasta el momento han surgido gracias al</p>

acudir a este taller, son personas emotivas que exteriorizan sus sentir hacia mi persona, mencionando que ellas querían manifestar su agradecimiento por invertir tiempo para darles el taller, situación que para muchas era prácticamente nuevo, ya que tenían algún tiempo considerable sin mantener relaciones con personas heterosexuales con mentalidad abierta. Por mi parte correspondí dicho sentimiento manifestando agradecimiento de que acudan al taller y que me dejen conocer aspectos relevantes de sus vidas, porque son personas a las que he llegado a estimar verdaderamente. Esta actividad fue muy emotiva y genero un lazo más dentro del taller y de las personas que asistimos al mismo.

<u>N° de sesión</u>	14 “Cuidando a mi pareja a través de la atención y escucha”
<u>Aspectos relevantes</u>	El sociodrama es una herramienta muy útil ya que genera emociones diversas al tocar un tema tan cotidiano como la mala comunicación que origina un distanciamiento de seres queridos. Esta dinámica no culminó como se esperaba porque en las chicas se presentó un rompimiento de emociones de tal forma que decidí mostrar respeto a lo que sucedía y la dinámica se torno a un apoyo total a aquellas integrantes del grupo más afectadas emotivamente.
<u>Descripción del grupo</u>	Un claro ejemplo de aprecio total en donde se identifica la bondad natural, la dignidad y la libertad de todo ser humano se manifestó al poder conocer algunos detalles que tuvo una chica con dos personas del taller a quienes les obsequió unos regalitos frente a todos mostrando sus sentimientos hacia ellas

ya que su llegada al taller ocasionó una ruptura de pareja por estar ella interesada en una de las implicadas, pero que su relación se había dado de tal forma que era inevitable negarse a sus sentimientos, pero a la vez no quería dañar a una tercera persona con su presencia y si estaba dispuesta a ser amiga de una y compañera de la otra.

Retroalimentación de la facilitadora La situación me permitió observar la modificación de la relación de tres personas, aprendí que no debía emitir un juicio de valor, me enseñó a ver que en una relación lesbica también existen sentimientos intensos y respetables.

N° de sesión 15 “Agudizando el oído”

Aspectos relevantes La sesión fue muy corta, ya que solo se concluyó la temática de la sesión pasada y la situación se torno más personal en donde terminó una reunión de amigas que parecía que tenía mucho tiempo de no verse y por tanto se platicó de todo un poco.

Descripción del grupo En esta sesión no hay mucho que decir porque de nuevo tuvimos muchos sentimientos emotivos por parte de las muchachas y el tiempo se fue en pláticas personales que no es ético enunciar.

Retroalimentación de la facilitadora Solo puedo decir que me siento contenta con lo que estoy haciendo y que comience una amistad que se está generando a través de ser yo misma sin mascararas y prejuicios a la gente homosexual.

<u>N° de sesión</u>	16 “La asertividad en la pareja”
<u>Aspectos relevantes</u>	La situación de grupo se torna cada vez más de amistad. Es importante reconocer que las muchachas cada vez son menos cohibidas para realizar las actividades y el tema de asertividad es manejado más hábilmente.
<u>Descripción del grupo</u>	Las chicas en este tiempo transcurrido ya son más transparentes al tocar el tema de sus parejas, lo cual habla de una aceptación total de ellas mismas y de cada persona que está dentro del grupo de trabajo, se percibe un ajuste personal positivo lo cual es producto de una autenticidad personal y conciente.
<u>Retroalimentación de la facilitadora</u>	En el principio me costó mucho trabajo aceptar y presenciar un beso de mujer a mujer, hoy lo veo algo normal, es decir, ya no me genera conflicto y esto es gracias a la oportunidad que tuve de conocerlas en sus más sinceros pensamientos y a la educación que tengo respecto al tema.
<u>N° de sesión</u>	17 “En busca del crecimiento de pareja”
<u>Aspectos relevantes</u>	Con la presente sesión se concluyó el trabajo en cuanto a las temáticas por abordar en el taller de comunicación en la pareja homosexual, al ser el último tema con coordinación mía se agradeció el tiempo invertido expresando que había sido una experiencia plena que marcaría significativamente mi mente al recordar a cada una de ellas.

Descripción del grupo Se comprobó uno de los principios básicos del humanismo, el cual reitera que a partir de las regresiones y progresiones se genera un crecimiento hacia la autorrealización porque el tema de soluciones de conflictos generó en una de las ex parejas del grupo reflejos ante la información que les movió recuerdos buenos y malos de su relación poniéndolas un poco sentimental pero agradeciéndose mutuamente lo que habían pasado juntas y que realmente estaban creciendo y ahora podían ser amigas y poner en práctica lo aprendido con sus parejas actuales.

Retroalimentación de la facilitadora El trabajo por si mismo habla, ya que puedo tener una experiencia que me permitió romper algunos de mis esquemas con respecto a la población homosexual. Los comentarios recibidos por mi trabajo fueron realmente satisfactorios porque abrieron la puerta para estar de regreso con otro proyecto de trabajo que convoque. También puedo decir que uno de los logros no planeados del taller es hablar del tema optativo, ya que lo llevó a cabo una de las chicas más tímidas del grupo, ella expondrá el tema de relaciones destructivas.

N° de sesión 18 “Relaciones destructivas: Una bomba de tiempo”

Aspectos relevantes La sorpresa del último tema del taller, el optativo fue ver que lo llevaría a cabo una de las chicas más tímidas del grupo, ella preparo el tema de relaciones destructivas, el material y en esta sesión mi participación fue de oyente exclusivamente.

Descripción del grupo La autenticidad del facilitador es muy importante para generar aprendizaje significativo, de ello hubo muestra de la persona quien nos habló de las relaciones destructivas al combinar la información bibliográfica con su experiencia previa, ella nos hizo hincapié en la importancia de realizar una entrega sana en la pareja para propiciar crecimiento y no retroceso personal.

Retroalimentación de la facilitadora Hablar de relaciones destructivas con chicas lesbianas me hizo comprender que esta población es más susceptible y por tanto están más propensas a salir mas lastimadas de una relación de pareja porque desde la toma de decisión de su orientación sexual tienen que nadar contra corriente para ser aceptadas y bien vistas ante la sociedad y por tanto una decepción amorosa lastima más porque se genera un círculo de protección y apoyo para afrontar lo que venga y es difícil posteriormente ya no contar con él. Esta reflexión se concluye a partir de lo vivido dentro del taller, por lo cual no es información que se pueda generalizar.

N° de sesión 19 “El fruto del esfuerzo”

Aspectos relevantes Para concluir el trabajo se realizó una pequeña fiesta en donde se les otorgó una constancia de participación (ver anexo 8) haciendo hincapié que cuando se trata de aprender y conocer nuevas cosas y personas no hay límites siempre que exista disposición.

Descripción del grupo De acuerdo a la pirámide motivacional de Maslow podemos ver que a través del taller se buscó un crecimiento en dirección a la

autorrealización plena, ya que a las participantes se les reservó un espacio para que vivieran plena y desinteresadamente una experiencia que les permitiera hacer un alto en su vida para realizar un inventario personal en busca de la modificación de actitudes y pensamientos que les sirvan para su futura acción en el campo de las relaciones de pareja.

Retroalimentación de la facilitadora Una forma de agradecer el trabajo realizado con las chicas fue una invitación a una *disco gay*², en donde conviví con ellas en otra esfera de sus vidas, lo cual fue una experiencia diferente ya que en todo momento se mostraron protectoras, lo cual me hizo sentir especial ya que no esperaba que me permitieran conocer su mundo y sobretodo pensaron que yo no iba aceptar ir.

2. Es un lugar “de ambiente” en donde van a bailar población lesbico-gay

RESULTADOS GENERALES

Al finalizar el taller de pareja dentro de la comunidad homosexual se obtuvo resultados favorables que propiciaron contribuciones al área psicológica, así como también experiencias personales gratas al conocer un estilo de vida diferente al que cotidianamente no se puede acceder, el grupo que se conformó fue muy sólido y rico en aportaciones, ya que si no hubiera existido interés y participación constante y activa no se tendría parámetros para afirmar que es fácil saltar esas barreras llamadas prejuicio y discriminación con éxito.

Las chicas que formaron parte del grupo son personas muy valiosas que con su personalidad y originalidad de sus actos enseñaron y sustentaron la felicidad que son capaces de sentir y atraer cuando son congruentes sus pensamientos con sus actos en la conformación de un estilo y proyecto de vida que busca como principio su autorrealización y autoconcepto, en otros casos se mostraron chicas inquietas e inconformes con su vida que aún se encuentran en búsqueda de algo o alguien que les devuelva esa capacidad de asombro, originando la motivación que rija su proyecto de vida en pro al crecimiento; con ello pude aprender que como cualquier grupo de individuos existen personas que valen mucho y otras que con sus acciones no dan pauta a ser reconocidas como personas ejemplares para una sociedad que tiene mucho que recorrer en la aceptación de la comunidad lesbico-gay.

En general se habla de un trabajo arduo y llenos de vivencias diversas, como lo es la sexualidad y muchas manifestaciones humanas que son parte de nuestro entorno y proporcionan una gama amplia de colores y sabores por experimentar originando la riqueza, la cual hoy en día conocemos y nos enseñan a convivir como parte del mismo ecosistema en este planeta el cual habitamos y se transforma con cada pensamiento que almacena.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El desarrollo en general del taller llevado a cabo en el Centro Cultural de la Diversidad Sexual fue una experiencia plena, estuvo lleno de sorpresas y algunos percances que no se tenían contemplados.

En primer lugar se puede decir que implicó un reto personal porque en un principio se pretendía que la población que asistiera fuera de género masculino porque dentro del centro no existía población lesbica a pesar de que se hablara de un espacio con diversidad, no existían talleres como tal, las actividades realizadas dentro de este eran cine, cuentan con una biblioteca y salones en donde se permite la reunión de grupos formados que son de población masculina. El encargado de coordinar las actividades comentó que anteriormente al taller la inserción de mujeres era poca y no conformaban grupos sólidos, por lo cual sugirió que formara un grupo con actividades diversas para no perder el interés de ellas a asistir al Centro, lo cual fue agradable escuchar porque el grupo conformado ya se notaba y ellas mismas hacían difusión del trabajo realizado y del lugar.

Un rasgo que llamó mucho mi atención al comenzar con el taller fue el siguiente: en la primer sesión realizada las personas que asistieron tenían mucha curiosidad por saber mi preferencia sexual porque la gente que esta inmersa en la administración del lugar es homosexual y por tanto suponían que yo era lesbiana y decían que la gente heterosexual solo nos sumergíamos a un lugar gay en plan de morbo y no buscando un aprendizaje de ellos como seres humanos. Esta inquietud se vio plasmada durante las 19 sesiones que contemplo el taller, ya que los comentarios con respecto a mi orientación sexual se hacían en ocasiones directamente y otras más indirectamente.

Me pude dar cuenta que la población homosexual es gente con muy amplio criterio y parte del mismo pienso que es porque se documentan y han

tenido la necesidad de desarrollar sistemas complejos de comunicación que les permitan no sentirse en desventaja ante la sociedad y por tanto defender sus ideologías y formas de actuar en la vida, buscando como cualquier persona su felicidad y bienestar personal. Realmente puedo decir que las ocasiones en que tuvimos la oportunidad de platicar como amigas me di cuenta de la calidad humana que existe en cada una de ellas, aunque en algunos casos si me quedaba la duda en cuanto a su gusto por mantener relaciones con mujeres ya que percibía que tenían muchos problemas personales y por tanto solo buscaban escapar sin importar la forma en que lo hacían, en otros casos parecía que solo estaban experimentando algo nuevo y por tanto no visualizaban a futuro su vida.

Otra experiencia significativa fue en la ocasión en que no llegaron a la sesión las chicas teniendo nuevas integrantes al grupo, ya que en un principio era muy marcado el conocer mis razones por estar realizando un taller para gente homosexual y en ese momento pensé que no estaban convencidas de que estaba dispuesta a convivir con ellas como seres humanos y no como seres anormales y por tanto pensé que no regresarían, sin embargo el jubilo fue después porque continuamente llegaban nuevas personas que querían ser parte del taller pero en la quinta sesión opté por no permitir que se insertaran nuevas personas porque ello implicaba ponerlas al día con la información y por tanto no respetar el tiempo que otras chicas ya habían invertido en días pasados.

Al dar a conocer sus expectativas del taller varias giraban alrededor de encontrar nuevas amistades que perduraran después del taller lo cual si se pudo lograr ya que conforme paso el tiempo las participantes se interesaban más por conocerse y por tanto ya salían juntas haciendo crecer dichas relaciones y en ocasiones había invitación abierta para que después de concluir las sesiones yo saliera con ellas en plan de amigas y que conociera su ambiente, es decir, los lugares que les gustaba frecuentar. La oportunidad me la di al finalizar el taller mostrando así mi agradecimiento por permitirme sacar el taller con resultados favorables no solo personales sino también

profesionales, ya que como psicóloga debo ver en cada persona que solicita mis servicios un ser único e independiente al cual ayudaré a realizar un ajuste personal y que en mi dejará una experiencia que me permitirá crecer como profesional y con ética al no juzgar o etiquetar sus estilos de vida por ir en contra de lo que socialmente se establece como bueno.

Durante todo el taller siempre se hicieron implícitos comentarios constructivos acerca de la dinámica del grupo y de la intervención en el manejo de temáticas que se programaron alrededor del tema de la pareja homosexual, tales como comunicación, asertividad, humanismo, conformación de la pareja, preferencias sexuales, etc. y no únicamente se reflejo con palabras sino con actos y sentimientos, reflejándose esto en los momentos de saludo y despedida pues todos los integrantes se abrazaban demostrando su amistad.

Por último, un gesto significativo para mi fue el hecho de que las integrantes me quisieran involucrar en sus actividades y a su mundo, de manera que propiciaban un conocimiento más a fondo y con ello me regalaron algo de su persona como agradecimiento al espacio abierto dentro de este ambiente, dejando la puerta abierta para que si en determinado momento realizaba otro taller o alguna otra actividad contaría con su apoyo incondicional para llevarlos a cabo.

Con todo lo anteriormente mencionado puedo decir satisfactoriamente que al insertarme en el Centro Cultural de la Diversidad Sexual hice honor a su nombre porque yo formo parte de la comunidad heterosexual y estar compartiendo mi tiempo y conocimiento con comunidad homosexual habla de una verdadera aceptación de ellos como parte de mi sociedad actual y por tanto convivir con ellos no me hace más ni menos simplemente me enriquece y me hace sentir orgullo por mostrar una investigación así.

La presente investigación se realizó a partir de un conocimiento exclusivamente teórico de lo que es realizar un taller con población homosexual, lo que originó que se cambiaran actividades por la personalidad de cada participante y por la dinámica grupal que se generó al ser más

productivo combinar la información teórica con dinámicas que llevarán implícita dicha información, es decir, en un principio se pretendía llevar a cabo primero una ponencia y después la dinámica sin combinarlas.

Un aspecto importante es ver que la conformación de la pareja efectivamente se hace con base a un compromiso de unión, con el fin de apoyarse para un mutuo desarrollo y superación en las diferentes actividades que realizan de acuerdo a lo que dicen Masters y Johnson en 1978 (citado en Alvarado, 2000), sin embargo, no es regla que para que funcione se haga exclusivamente en la unión de hombre y mujer como lo confirman dichos autores, ya que las experiencias que compartieron las chicas del taller demuestran que cuando están claras sus orientaciones sexuales en verdad se puede originar un verdadero crecimiento personal en la formalización de sus relaciones amorosas.

Por lo tanto el taller vivencial “Conocerte, conocerme, aprender a convivir mejor” dirigido a parejas homosexuales masculinas y femeninas fue de gran ayuda para abrir un poco más la mente debido a que el ambiente en el que se desarrolló cambió mi forma de concebir a estas parejas, ya que pude ver que dentro de ellas se manifiestan de igual manera el amor, cariño y en general todas las emociones que están inmersas en la búsqueda de ese ser querido.

Es importante mencionar que fue oportuno el abrir un espacio a población homosexual con un facilitador heterosexual porque ello habla de una aceptación positiva e incondicional, en donde tengo la capacidad de ponerme en los zapatos del otro de acuerdo a lo afirmado en la teoría humanista y enunciado por Vilchez (1985) porque dicha actitud viene desde adentro y se manifiesta en la confianza que pude tener el grupo de trabajo.

Uno de los logros alcanzados por este taller es el tener como antecedente que en el Centro Cultural de la Diversidad Sexual solamente asistía población homosexual masculina y de esta forma se esperaba que el taller contara con dicha participación, esto se observó en las primeras sesiones

donde el grupo era conformado por hombres y mujeres homosexuales y conforme avanzaron las sesiones la población masculina disminuyó a una persona la cual asistía esporádicamente. La población femenina mostró un mayor interés por el taller, motivando a los participantes a invitar a personas que conocían, lo cual originó un incremento en los miembros del taller, con esto nos damos cuenta que la bibliografía que habla de las parejas lesbianas es congruente con la práctica porque mostraron un interés prioritario en obtener una relación amorosa notablemente profunda, basada en la igualdad y solidaridad.

En lo que se refiere a la constancia que se formó en los participantes, se observó que al inicio del taller fue muy irregular, puesto que ingresaban unas personas y faltaban otras lo que dio como consecuencia que no existiera un conocimiento equilibrado de los temas expuestos. Sin embargo, conforme se fueron desarrollando las sesiones se fundó un interés entre las personas que comenzaron a asistir con mayor regularidad, logrando con ello un mejor manejo de los temas expuestos; además, se observó que los participantes que manejaban los temas dados al inicio del taller explicaban a los integrantes que no lo conocían, lo cual es muestra de una continua evolución con base a respuestas constructivas tal cual lo concibe el humanismo (Morris, 1992).

Al llegar a las sesiones finales, se observó que la mitad de los participantes de los cuales la mayoría llegaron a partir de la quinta sesión mostraron un mayor interés en los temas al igual que una mayor constancia referente a la asistencia y entre los cuales se estableció una relación empática generándose una relación bidireccional, en donde los participantes compartían sus experiencias que iban desde los temas que les agradaban hasta experiencias de tipo personal; por parte de la facilitadora, esta actuaba con respeto a todo lo dicho dentro de las sesiones y en ocasiones compartían experiencias de tipo particular haciendo así muestra de la importancia de las experiencias previas para tener un aprendizaje significativo que busca la autorrealización plena tal cual la manifiesta Maslow con su pirámide motivacional (Morris, 1992).

El principal logro obtenido en este taller fue establecer confianza entre los participantes y la facilitadora lo que se vio reflejado en dos sesiones donde la mitad de los participantes compartió sentimientos, pensamientos y experiencias que en ese momento estaban viviendo, generando diversas emociones como el “quebrantamiento” de la voz, el llanto y la aparición de silencios, observando así que es importante no perder de vista nuestra comunicación verbal y no verbal, lo cual confirma lo que escribe Molina (1985) sobre una revolución educativa cuando el facilitador crea un clima auténtico y empático.

De acuerdo a la información presentada de atención y escucha creo el momento propicio para que una de las integrantes compartiera con el grupo unas líneas dedicadas a otra integrante del taller en donde plasmaba su forma de pensar y sentir hacia esa personas; esta última rompió en llanto y agradeció el detalle consolidando su amistad. Además de escribir este pensamiento, la misma integrante, regaló un objeto importante para ella a otro miembro al cual le recalcó el interés y amistad hacia su persona, lo cual nos refiere a que crear condiciones favorables dentro del taller impulsó la realización del si mismo en donde se está libre de prejuicios y existe una entrega plena como Smith lo enuncia en 1984.

La empatía propició diversos sentimientos en el grupo, lo que generó que una de las personas que hablaba menos de sus experiencias personales espontáneamente externara su sentir, haciendo hincapié en que el taller le había ayudado tanto a comprenderse un poco más así misma, como comprender a las personas que conformaban su vínculo afectivo, del mismo modo comentó sentir la necesidad de contar con apoyo profesional para poder expresar con mayor facilidad sus sentimientos. Por ello se brindó apoyo profesional, haciendo hincapié que solo bastaba con que ellas tomaran la iniciativa de acercarse y tener el propósito de hacer un ajuste personal que les traería crecimiento y desarrollo positivo, ya que como lo dice Alfred Adler todos

los seres humanos tenemos la fuerza que contribuye y motiva el perfeccionamiento personal.

Los puntos bases para la conformación de la confianza fueron las dinámicas: “la silla caliente” y “comunicación por osmosis”, en la primera se expresaban las opiniones personales hacia cada integrante resaltando tanto cualidades como carencias de cada uno tomando en cuenta que solo era una percepción ya que aun no se consolidaba la integración del grupo. En la segunda dinámica se manejó la confianza en dos momentos, el primero sin palabras pues el objetivo de la dinámica era que los participantes mostraran la seguridad que les brindaban los demás, y en el segundo momento se resalta la importancia de la confianza para la expresión y fusión en el grupo.

Un dato curioso que se pudo observar es que dada la relación de amistad, confianza y comunicación que se dio entre los participantes, se fueron formando parejas las cuales establecieron vínculos emocionales; contrario a esto se dio el rompimiento de una de ellas lo que originó la irregularidad de su asistencia y en la cual solo una de ellas continuó asistiendo a las sesiones.

Un aspecto importante del cual me percate es el gran conocimiento que todas las participantes tenían en determinados temas, tales como: preferencias sexuales, conformación de la pareja, derechos de parejas homosexuales, formación de nuevas leyes con respecto a dicho tema, resaltando su nivel cultural ya que muchas de las participantes su actividad preferente es la lectura y el estar al día de lo que podría afectar y /o beneficiar sus estilos de vida, esto generó que se modificara el programa de trabajo, dando como resultado que yo conociera nuevos temas sobre la comunidad lesbico-gay. Ejemplo de lo anterior es que una de las participantes comenzó a informarse, acerca de las bases de la psicología y las funciones del psicólogo.

El conocimiento que cada una de ellas tenía se reflejaba en cada una de las sesiones, como es el caso de la participación en diversas actividades en pro de la comunidad gay (marchas, talleres, conferencias, actualización de leyes y reformas, etc.).

Del mismo modo a una de las participantes a la cual le costaba más trabajo expresarse fue modificando su actitud al hablar en público ya que en un principio tendía a agachar su mirada, guardarse sus comentarios y al expresarlos mostraba timidez y de cierta manera un poco de inseguridad, gradualmente fue externando sus pensamientos hasta llegar al punto de proponerse para exponer en los últimos temas libres contemplados dentro de las sesiones.

Por otra parte se pudo notar de una participación activa y constante en las sesiones llevadas a cabo, puesto que en las actividades que se programaron se encontraban dispuestas y participativas en cada una de las actividades. De igual forma su cooperación se observó en el apoyo que brindaron a mi como facilitadora ya que cuando se iba a utilizar cualquier tipo de material didáctico ellas mismas colaboraban en colocarlo y/o quitarlo al finalizar las actividades, así mismo a limpiar el lugar (levantar sillas, basura, recoger las colillas de los cigarrillos, etc.).

Se pude afirmar que se generó un mayor conocimiento de ambas partes, en mi caso se rompieron esquemas en cuanto a la relación que se podía establecer entre una persona heterosexual y otra homosexual, ya que la sociedad nos hace tener ciertos estereotipos de las personas con preferencias sexuales distintas y no tomar en cuenta que son individuos con pensamientos y sentimientos los cuales merecen respeto y un trato igual al de una persona heterosexual, y por tanto la vida no es una constante lucha de conflictos internos y crisis existenciales como lo confirma Morris (1992).

Otra parte importante que se pudo conocer es que por el hecho de ser personas con una preferencia sexual diferente, la forma en la que se conforma la pareja, los sentimientos como el amor, el querer, entre otras manifestaciones pueden generarse igual en todo ser humano; además, el hecho de terminar con una relación como cualquiera tienden a sentirse depresivas y a expresar muchas otras emociones que se pueden presentar en cualquier persona, ya que llorar, reír, enojarse, etc. no respeta una preferencia sexual porque como lo dice Carl Rogers todos somos capaces de autorrealizarnos plenamente si lo hemos decidido.

Cabe destacar que un aspecto importante es relacionado con la bibliografía referente a la homosexualidad, ya que se encuentra llena de tabúes y estereotipos que provocan discriminación e ideas que perjudican a las personas de dicha población; en el caso de lo escrito por Castañeda (2000), hace aportaciones relevantes en el tema de la homosexualidad ya que ser heterosexual como el lo dice no nos excluye de contraer enfermedades de transmisión sexual por ejemplo, o nos hace expertos en el manejo de roles o en la obtención de la relación de pareja perfecta ya que todos estamos expuestos a no saber manejarla de la mejor forma.

Al realizar la presente intervención me pude dar cuenta de que existe una carencia por indagar lo que verdaderamente encierran estas preferencias sexuales y que nos incumben por el hecho de tener una formación que entra en el área de humanidades.

Se puede decir que al utilizar el enfoque humanista encontramos funcionalidad al realizar un trabajo vivencial con un individuo, ya que no se enfoca a encontrar resultados con características cuantitativas de los seres humanos. Al situarme dentro del taller cada una de las cualidades de las personas eran importantes en el desarrollo del mismo y determinantes para continuar o concluir, por lo tanto tienen una relevancia impresionante los resultados con características cualitativas. Por ello el contexto humanista y sus

concepciones teóricas no son superfluas ya que verdaderamente al dejar por un lado los juicios de valor y permitir establecer empatía se logra un dinamismo eficaz para el crecimiento personal no únicamente de los integrantes del taller sino también de la facilitadora.

Otro de los aspectos importantes de la psicología humanista es destacar las potencialidades del individuo dejando a un lado los aspectos negativos que pudiesen tener; además, es importante tener en cuenta que como persona madura y dentro de un contexto como lo fue el taller aprendí a no juzgar, ser receptivo, saber escuchar, centrando mi atención hacia la persona que tengo enfrente, dejando a un lado todas aquellas etiquetas que pudiesen influir en el establecimiento de la relación empática. En el taller no se vio sólo a un participante más sino un conjunto de seres únicos e irrepetibles que se ganaron mi respeto y admiración que tienen en si mismos la capacidad de sentir atracción y emoción hacia su mismo genero como lo describe Soriano (1999).

De acuerdo al establecimiento de grupos al realizar la presente investigación me percaté de la existencia de diversos roles que permiten un enriquecimiento mutuo (expositor y participantes) dirigido a la adquisición de nuevas ideas y expectativas respecto a un trabajo profesional que realiza el psicólogo, ya que parte de nuestra formación es identificar a aquellas personas que colaboran y facilitan nuestro trabajo y quienes lo podrían obstaculizar y desprestigiar, es decir, la labor del psicólogo en la detección de necesidades dentro de la población (González, Monroy, y Kupferman, 1978).

El grupo que se conformó dentro del taller es conocido como grupo primario ya que se conformó a partir de doce personas con lo cual se generó una comunicación directa basada en la confianza y la reciprocidad. En dicho grupo se pudieron observar los siguientes roles:

- El rol dominante hizo su aparición cuando al expresar sus opiniones lo hacia de manera directa e intentando persuadir a los demás remarcando que lo que él hacía era lo correcto, cuando otra persona trataba de

debatirle sus opiniones de cierta manera se mostraba a la defensiva tratando de imponer sus ideas.

- El crítico, quien con sus aportaciones y reflexiones analizaba y cuestionaba los temas visto no únicamente quedándose en la crítica sino aportando experiencias para desarrollar crecimiento personal.
- El animador, quien alentaba al grupo notándose su presencia y carisma, cada que participaba en la realización de las actividades mostraba su peculiar sentido del humor por lo cual hacía más ameno el ambiente y permitía una relación más positiva.
- El saboteador y francotirador, en sus intervenciones mostraba una actitud negativa hacia la facilitadora y a los demás miembros del taller, sin embargo, no resistió la presión del grupo ya que de cierta forma quería anteponer su opinión a los demás y al no lograrlo terminó por dejar de asistir a las sesiones; además, hacía comentarios negativos del taller a personas ajenas a este violando una de las reglas impuestas.
- El conciliador, quien con su presencia trataba de calmar las fricciones generadas dentro del grupo y se mostraba abierto ante la experiencia dejándose llevar a las actividades y a lo visto dentro del taller.
- El moderador, quien a partir de todos los comentarios expresados por los participantes proponía un orden jerárquico de las ideas sin dejar a un lado su punto de vista lo que permitía armonía en el trabajo.
- Iniciador y contribuyente, quien jugó un papel muy importante y decisivo dentro de la dinámica del grupo, ya que aportaba comentarios con base a su conocimiento y experiencias personales, asimismo, observaba y moderaba el trabajo estableciendo su rol como miembro activo con la facilitadora.

- Buscador de ayuda y reconocimiento, a pesar de que esta persona no era constante, cada vez que se encontraba en el taller plasmaba llamar la atención y necesidad de afecto y reconocimiento, esto se reflejaba al expresar su cambio constante en lo que se refiere a su persona.
- Indagador de información, esta persona se caracterizaba por su constante necesidad de extraer algo nuevo de las demás personas y llevarlo a cabo en cada uno de sus actos cotidianos.
- El mundano, fungió el papel de ser parte del grupo sin llegar a afectar la dinámica a pesar de su inconstancia en la asistencia.
- El observador y seguidor fueron aquellas personas quienes mostraban un papel de vigilia ante las sesiones, reservando sus participaciones hasta que verdaderamente lo sentían necesario.
- El contribuyente y orientador, quien daba orientación, consejos y apoyo constructivo de manera profesional en beneficio de cada uno de los integrantes del taller.
- Los seguidores, en este rol entran las personas que acataban lo que la mayoría decidía, tenían poca participación y no objetaban la actividad a realizar, cooperando en cada una de ellas para que se realizaran de la mejor manera posible.

Así se puede observar que gracias a estos roles manifestados durante el taller propiciaron una dinámica de trabajo fructífera ya que si en un grupo no existen dichas actuaciones no es posible generar un aprendizaje en varias direcciones, pues finalmente cada persona extraerá del taller lo que considera más relevante y que le servirá en su futura actitud y acción frente a las situaciones que se le presenten con respecto a la conformación de la pareja.

Por lo tanto el propósito de la presente investigación fue cubierto satisfactoriamente ya que el trabajo con población homosexual si provocó que

cambiara el concepto que tenía de ellos. Mostraron ser personas maduras y congruentes con lo que piensan, dicen y actúan, que como en las personas heterosexuales existe diversidad referente a si en verdad vale la pena mantener una amistad o no con ellas de acuerdo a que tanto son a fin a mis ideologías sin que sea un factor discriminativo su orientación sexual, en todo momento mostraron respeto a mi ideal de pareja y a mis gustos por lo cual estoy agradecida ya que en ningún momento quisieron modificar mi preferencia. El trabajo humanista sí repercute positivamente en las habilidades comunicativas y afectivas de los participantes porque haciendo énfasis en un aprecio positivo e incondicional crea un clima tan energético que permite que se manifiesten las características personales transparentes y es ahí en donde verdaderamente existe un crecimiento, dejando a un lado las diferencias de preferencias sexuales ya que todos nos situamos en el mismo nivel.

Finalmente el objetivo general de proporcionar información a los participantes acerca de la importancia de la comunicación en la pareja para mejorar sus relaciones afectivas también fue cubierto ya que se hizo explícita y alcanzable en la manifestación de afecto lo que da como resultado que se consolide o termine una relación que puede ser perjudicial a futuro. Las habilidades comunicativas todos las poseemos y conocemos, sin embargo la manera en que las utilizamos tal vez no es la mejor pero dentro del taller complementamos lo aprendido y cada persona realizó los ajustes que consideraron pertinentes para ver favorecidas sus relaciones de pareja actuales. Las chicas aprendieron a manifestar claramente la importancia que tiene la comunicación dentro de su relación de pareja lo que originó rupturas y conformaciones nuevas de pareja que pretenden hacer uso de lo aprendido, por lo tanto la información que adquirieron en el taller les permite de ahora en adelante llevar a cabo sus habilidades comunicativas para beneficio de su relación de pareja actual.

Los resultados arrojados en el taller han podido contrastar con la información teórica referente a la dinámica de la pareja homosexual y lo que sucede en la realidad, encontrando que las etapas enunciadas por Carrizo

(1982) son las mismas en esta población ya que obedecen a procesos psíquicos los cuales son igual para todos y el toque diferencial lo da la personalidad de cada individuo y por tanto obedece a lo que espera a futuro, la experiencia plena que tiene en su presente y la capacidad de planear lo que desea obtener de su relación de pareja actual tomando como referencial situaciones que forman parte de su pasado y que le mostraron una nueva vía a seguir, en donde buscar la felicidad en compañía del ser amado implica lo que se llevó por estandarte del taller **“Conocerme, conocerte... Aprender a convivir mejor”** una frase que nos habla de la importancia de saber que quiero de mi persona y que puedo brindarte cuando deseo compartir mi vida contigo el tiempo que nos lo permitamos, sentimiento que no respeta preferencia sexual.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN Y SEGUIMIENTO

Gran parte del éxito obtenido dentro del taller llevado a cabo se debió al enfoque manejado, ya que la teoría humanista al centrarse en el perfeccionamiento y la autorrealización plena del individuo generó en cada participante impulso a continuar desarrollando su personalidad, lo cual es único y característico tal como lo afirman Adames y Díaz (2003) mostrando que poseen habilidades y aptitudes suficientes para aprender y compartir con otros sus experiencias, situaciones que son posible siempre y cuando existe un espacio libre de prejuicios y de aceptación total e incondicional al ser humano que se encuentra frente a nosotros y que dentro de la comunidad homosexual es de gran importancia, porque en la actualidad existe mucha discriminación y mal trato a ellos por llevar un estilo de vida que no se adecua del todo a las normas y valores establecidos en nuestra sociedad, situaciones que se generan por la falta de interés a un acontecimiento que cada vez se hace más presente y que por tanto no se debe ignorar ni mucho menos aislar porque son parte de nuestra especie humana.

La aceptación al homosexual es importante dentro de la Psicología ya que nuestra labor como agentes del cuidado de la salud mental se centra en la búsqueda del bienestar personal sin importar la raza, sexo, condición económica o preferencia sexual y dentro de la terapia humanista se habla de respeto, aceptación y admiración al ser humano, el cual al poseer la capacidad de análisis y reflexión de sus actos puede edificar un estilo de vida que lo lleve a obtener la felicidad y su realización plena. Es así como se abre el puerto al trabajo terapéutico profesional ya que el otorgar “consejos” lacera profundamente a la persona, la lleva a tomar decisiones con base a fundamentos teóricos y a la experiencia previa del mismo quien está en búsqueda de orientación y al asistir al psicólogo se le otorgan los recursos necesarios para que su acciones y respuesta en busca de satisfacer una necesidad personal culminen en un proceso satisfactorios que realmente se enfoque a su felicidad y bienestar, con ello no quiero decir que se le dice que debe y como debe hacerlo porque entonces se cae

en el error de vestirnos de pseudo orientadores y/o pseudo consejeros y por tanto se pierde la ayuda sana al otro.

Es así como dentro de la comunidad lesbico-gay se busca la inserción del psicólogo propiciando respeto al homosexual, no juzgando su estilo de vida y por ende su preferencia sexual sin tener un conocimiento previo de su historia personal. Ya que como lo estableció la APA (American Psychiatric Association) en su posición del año 1973 al referirse que la homosexualidad per se no es un desorden mental diagnosticable y por consecuencia el trabajo terapéutico ético no se debe encausar a realizar un cambio de dicha orientación porque ello implicaría dañar al individuo, a menos que si durante el tratamiento existen indicaciones clínicas apropiadas para intentar cambiar conductas sexuales ello lo solicitará el cliente sin necesidad de forzarlo a cambiar y por tanto en ese momento no se violan su derechos individuales. Misma información que se reitera dentro del DSM al haber realizado una revisión del tema en el año de 1973 y que para la publicación del DSM-III-R se suprime la homosexualidad dentro de los trastornos de conducta o de personalidad.

Por lo tanto dentro de la población homosexual el psicólogo se insertar como un especialista en el cuidado de la salud mental con la finalidad de acompañar al homosexual en su proceso de aceptación y planificación de su vida, invitándolo a reflexionar sobre sus actos lo que le puede originar felicidad o infelicidad personal, partiendo de sus necesidades reales y solo así podremos lograr el bienestar absoluto, transformación y cambios con base a sus demandas; situaciones que una vez trabajadas en su persona evocan hábito de auto cuidado y auto protección que son importantes para generar una vida humanista, la cual es fácil compartir porque entonces tenemos la capacidad de establecer limites en la convivencia diaria con la gente que nos rodea, respetando mis ideales si pasar por alto los del otro y por tanto la convivencia se torna significativa e importante desde la elección de pareja hasta la conformación de la misma que deberá ser una experiencia plena que evoque crecimiento personal y en conjunto.

De acuerdo a lo anteriormente expuesto para la presente propuesta de intervención y seguimiento será de gran utilidad dar a conocer la perspectiva que se tiene de una relación de pareja positiva y negativa; entendiendo por la primera de ellas como una interacción uno a uno que propicia crecimiento personal y común al convivir con la persona que se eligió para formar parte de nuestra esfera emocional, es decir, el ser amado, y por relación de pareja negativa implicaría conformar dicho vínculos solo por escapar de la realidad, es decir, como situación alterna a la infelicidad e insatisfacción de vínculos heterosexuales sin declararse y aceptarse plenamente como homosexual; o simplemente por experimentar algo nuevo que al no tomar en serio dicha preferencia sexual daña a terceros.

La importancia de delimitar dichos términos es por la gran utilidad que tienen y representan en el estudio de las preferencias sexuales al ser un objetivo básico para la planificación de la vida humana cuando el propósito de esta es sentirse acompañado, querido y apoyado por un ser que se visualiza especial. Así la presente propuesta de intervención y seguimiento parte de la premisa que dentro del taller de comunicación en la pareja homosexual en los resultados obtenidos se hizo presente una variable no contemplada dentro de la metodología que es la siguiente:

Al realizar las sesiones concernientes a la conformación de la pareja y hasta culminar el taller surgió la incógnita de saber realmente si las chicas insertadas dentro del grupo de trabajo realmente tenían bien clara su preferencia sexual, aclarando que existían personas que fundamentaban con sus acciones y actitudes su seguridad al respecto, sin embargo, a varias de ellas les costaba trabajo hablar del tema y se observaba personas con grandes experiencias negativas inmersas en situaciones familiares, de grupos sociales, etc. que podían ocasionar un cambio dentro de su preferencia sexual como huida de su realidad o de lo que generaba dolor, que una vez que desapareciera fácilmente podrían cambiar dicha preferencia pero que además ya habían dañado a una tercera persona.

Por ende el seguimiento dentro de la comunidad lesbigo-gay se enfoca a la labor terapéutica del psicólogo, ya que si establece un ambiente empático con la población entonces el cliente podrá hablar libremente de su preferencia sexual, llevándolo así a una autorrealización plena en donde estará conciente del alcance que tienen sus actos cuando se conforma su personalidad y preferencias bien fundamentadas, lo que habla de una comunicación asertiva y abierta.

Con ello no se pretende que cambie su preferencia, simplemente que se defina asertivamente y generar un estilo de vida que realmente le satisfaga como persona y al mismo tiempo se espera que:

1. El psicólogo esté libre de tabúes con respecto a la comunidad homosexual para proporcionar realmente un apoyo terapéutico enfocado al objetivo del cliente.
2. El cliente asuma verdaderamente su preferencia sexual siendo conciente que sus actos pueden enriquecer o destruir a su pareja y al entorno social de la comunidad lesbico-gay.
3. Y finalmente que ambos logren autorrealización plena; el psicólogo al otorgar un tratamiento terapéutico basado en el ser único e irrepetible, y el cliente al ser conciente de las repercusiones de sus actos.

Dicha propuesta se fundamenta también en la ética y los valores que establece nuestra profesión que no debe dejarse regir por pensamientos radicales, porque hablar de la psique es hablar de subjetividad individual lo que origina concepciones diferentes sobre el amor, la vida, la salud, la felicidad o la muerte, y por tanto no se niegue que existe una experiencia interior, propia, vivida dentro de sí, personal y exclusiva que es difícil transmitir con toda exactitud a través del lenguaje y del comportamiento (Fernández, 2003). Es hablar de procesos cognitivos que nos permiten conocer el mundo exterior y de procesos afectivos que nos indican cuanto y cómo nos afectan lo que conocemos y que se expresan a través de los sentimientos, emociones y afectos, integrándose en la personalidad.

Por lo tanto es importante no perder de vista que como psicólogos nos convertimos en mediadores del desarrollo, capaces de impulsar al cliente hacia estadios superiores y proporcionarles las herramientas que les permitan enfrentar por sí solos sus conflictos y superarlos cumpliendo tres pilares básicos formulados por Carl Rogers con base a la labor humanista que son:

1. Tener la capacidad de aceptar al otro tal cual es hablando de tolerancia y madurez para comprender y entender que cada persona es como ha decidido ser y no como me gustaría que fuera.
2. Generar empatía que es la capacidad que tengo para ponerme en el lugar del otro viendo el motivo de consulta desde su perspectiva, entendiéndolo sin ser necesario que acepte dicha visión y sin perderme en él.
3. Y ser congruente y coherente con lo que hago, digo y pienso (Rodríguez, 1997).

Para llevar a cabo dicho propósito se planea la elaboración de pláticas informativas de los servicios terapéuticos que se ponen al servicio de la comunidad lesbico-gay en busca de una vida humanista. Dichas pláticas se llevarían a cabo dentro de las instalaciones de los espacios creados para la difusión y concentración de dicha comunidad como el Centro Cultural de la Diversidad Sexual teniendo como eje temático los siguientes temas:

Tema: Humanismo

Propósito: Mostrar aprecio positivo e incondicional a las personas que asisten a la plática informativa lo que habla de un estilo de vida humanista en donde se centra la atención en el ser humano capaz de ser motivado positivamente que progresa a niveles más altos de funcionamiento en donde queda como término secundario su preferencia sexual.

Eje temático: A través de la Psicología Humanista se trata de individualizar y no esterilizar a la persona, intentando llegar a tener una visión completa de ella a través de los aspectos positivos que posee (Hermosilla, 2005). Por ello habla de tres aspectos básicos:

1. **Autorealización:** Que corresponde al empleo y explotación total de talentos, capacidades, posibilidades, etc. en busca de la felicidad plena.
2. **Comprensión empática:** Es cuando el terapeuta se dedica por entero a escuchar, comprender los problemas del cliente (incluso aquellos de los que éste puede no ser consciente), clasificarlos y comunicarle este conocimiento para que luego se pueda escuchar a si mismo y expresar sentimientos y pensamientos bloqueados anteriormente.
3. **Congruencia:** Es ser un individuo consecuente, el cual no trata de aparentar ser algo que no es; es alguien que acabara sintiéndose a gusto con su persona, percibiéndose a si mismo de manera diferente, con sus sentimientos, pensamientos y emociones, y no la que alguna vez se les halla sido impuesto por otras personas (ya se directa como indirectamente).

Por ello el hombre tiene la facultad de elegir o programar su vida, planear su futuro y visualizar el mañana porque tiene en sus manos la capacidad de crear su propio destino y trabajar por el. Es totalmente libre de escoger la clase de vida que desea llevar teniendo dos opciones el triunfo que conlleva satisfacción, felicidad, realización personal, etc. o el fracaso el cual no propicia crecimiento humano sino auto destrucción.

Finalmente un estilo de vista humanista promueve mirar alto, aspirar a lo infinito, fijar la vista en el cielo; alimentando al espíritu de ideales, aspiraciones, deseos, anhelos y sueños, porque vivir es caminar por un ideal y morir es perder la esperanza de llegar. Todo ello forma parte del autodominio que permite al hombre ser dueño de sus deseos, emociones, actitudes y voluntad.

Tema: Asertividad

Propósito: Aprender a defenderse asertivamente en una relación de pareja, lo que implicaría tener confianza en si mismo, satisfacción de la vida social edificada y tener la capacidad de cambiar o realizar ajustes cuando sea necesario. Todo ello es respeto personal y el que se brinda a los demás, al reconocer cuáles son mis responsabilidades en una relación de pareja y que consecuencias tiene el expresar sentimientos congruentes con la preferencia sexual elegida.

Eje temático: Para Albery y Emmons (1978) la asertividad es la conducta que permite a un individuo actuar con base a sus intereses más importantes, defendiendo sentimientos honestos y ejerciendo derechos personales sin negar los derechos de los otros (Citado en Riso, 1998). Su base es la comunicación mutua, dar y recibir respeto sin caer en la pasividad o en la agresión (Libet y Lewishon, 1988). Por lo tanto las habilidades asertivas suponen el desarrollo de:

1. Expresar sentimientos y deseos positivos y negativos de una forma eficaz, sin negar o menospreciar los derechos de los demás y sin crear o sentir vergüenza.
2. Discriminar las ocasiones en que la expresión personal es importante y adecuada.
3. Defenderse frente a la conducta poco cooperadora, apropiada o razonable de los demás sin caer en la agresividad o pasividad.
4. Y finalmente actuando de esta manera incrementar el auto respeto, la seguridad y la auto confianza de realizar acciones en búsqueda de bienestar personal.

Tema: Comunicación verbal y no verbal

Propósito: Destacar la importancia que tiene la comunicación en las relaciones humanas y en el manejo de las situaciones asertivas, ya que si somos concientes que está inmersa en nuestra vida cotidiana y se manifiesta a través de diversos

canales entonces aprendemos a utilizarla de la forma más productiva posible lo que nos ayuda a alcanzar nuestros ideales y respetar los de los otros.

Eje temático: La comunicación se define como un acto a través del cual se transmite información desde un punto de partida (emisor) a otro de llegada (receptor) (Valladares, 2005) y los elementos necesarios para que se produzca son siempre seis:

1. Emisor: Es la persona, o lugar desde donde parte la información.
2. Receptor: Es quien recibe la señal.
3. Mensaje: Es la señal o cadena de signos que constituye la información.
4. Canal: Es el medio físico por el cual se recibe.
5. Código: Es el conjunto de signos y reglas que permiten interpretar el mensaje.
6. Contexto: Son las circunstancias del lugar y momento en que se produce el acto de la comunicación.

Se puede llevar a cabo a través de la comunicación no verbal, entendiéndola como el *lenguaje corporal* por medio del cual nos comunicamos en una interacción personal, ya que los movimientos inconscientes de nuestro cuerpo revelan más sobre nuestros verdaderos sentimientos y emociones que lo podríamos decir por medio de las palabras articuladas. Y por la comunicación verbal que corresponde al *lenguaje hablado* por medio del cual damos a conocer nuestra percepción de las cosas, en el intervienen factores como el tono de voz que revela mucho de la personalidad y la lengua que es un sistema de signos apto para representar los objetos y sus relaciones.

Finalmente Verderber (1999) afirma que la comunicación como tal coadyuva en el desempeño de la autorrealización humana, facilitando la convivencia diaria y siendo parte medular en el desarrollo de la vida del hombre (Karell, 2005).

Tema: Labor del psicólogo humanista

Propósito: Crear conciencia de que iniciar un proceso de terapéutico es importante para aprender a aceptar nuestra naturaleza de ser humano, haciendo un alto en nuestras vidas con la finalidad de realizar una introspección a nuestros objetivos perseguidos en la vida no dañando nuestra persona y la de los individuos que se encuentran dentro de nuestra esfera social y figuran como personas importantes en nuestra interacción diaria. Específicamente en la conformación de pareja.

Eje temático: El trabajo terapéutico y la relación de ayuda son la base del rol del psicólogo clínico, su estudio y mejoramiento son de vital importancia, porque quien es el principal actor que se involucra en ella, es una persona vulnerable y susceptible a la ayuda que pretendamos entregarle.

Así, un buen psicólogo se mantiene siempre fiel a las normas éticas dictadas por su profesión, se preocupa en primer lugar por el respeto de la dignidad de las personas, dando énfasis a los derechos morales y generales, así como la no-discriminación, el consentimiento informado y la libertad de consentimiento por parte del paciente; se preocupa de darle un trato justo a sus vulnerabilidades, además de garantizar privacidad y confiabilidad.

Tema: Respeto

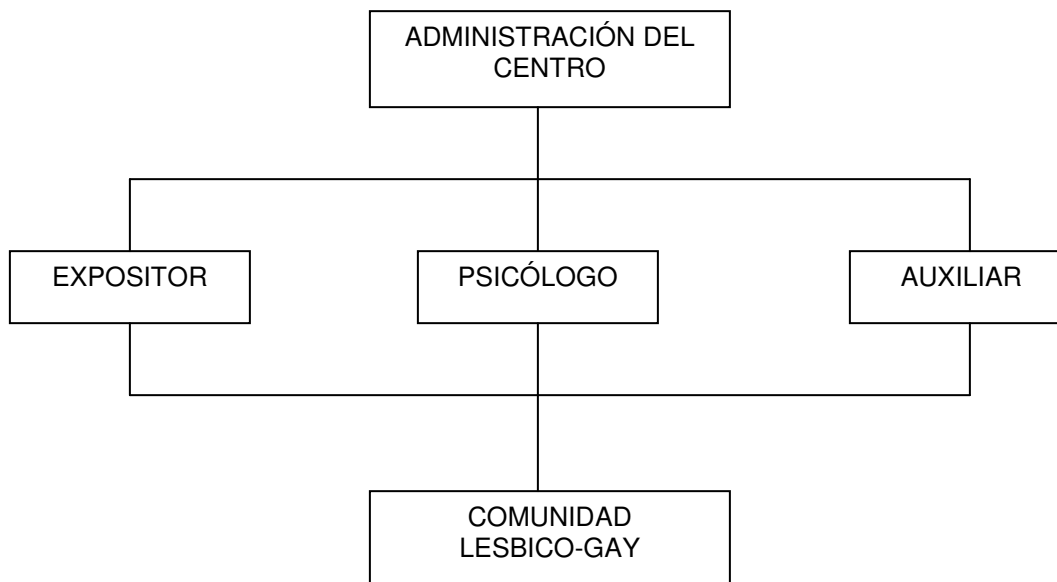
Propósito: Reconocer que nuestros actos son factores que repercuten significativamente la vida de otras personas y por tanto si buscamos su bienestar debemos aprender a conocerlos y aceptarlos tal cual son respetando sus ideales de existencia en pro de crecimiento.

Eje temático: El respeto crea un ambiente de seguridad y cordialidad; permite la aceptación de las limitaciones ajenas y el reconocimiento de las virtudes de los

demás, conoce la autonomía de cada ser humano y acepta complacido el derecho a ser diferente; es la esencia de las relaciones humanas

La mayoría de las personas ya no se preocupan tanto del prójimo, se fijan en sus propios intereses y en lo que a ellos les conviene, ya que la sociedad esta muy competitiva y sólo busca el crecimiento personal, generalmente sin importar a quien se pisa para llegar a su fin. Por ello es necesario invitar al ser humano a reflexionar, debido a que todos pertenecemos a una misma familia (compartimos la misma tierra, aire, etc.), por lo que no podemos abandonarnos, vendernos u olvidarnos de las personas que nos rodean ya que cada persona tiene mucho que aportar durante su vida en la tierra y tiene derecho a luchar por su felicidad y obtenerla.

Para llevar a cabo las pláticas es necesaria la participación de las siguientes personas:



En donde:

La administración del Centro: Abrirá el espacio y difundirá el programa con la comunidad de los horarios en que se realizarán las pláticas informativas.

Expositor: Serán quien tenga a cargo la coordinación de la platica informativa, dando antecedentes laborales del consultorio psicológico y la finalidad de poner al servicio de la comunidad lesbico-gay la asistencia terapéutica para propiciar una vida humanista.

Psicólogo: Realizará la exposiciones del eje temático anteriormente mencionado y al mismo tiempo llevará a cabo la intervención terapéutica en caso de que se generaran afectaciones emocionales por remover experiencias de los participantes con respecto a su identidad sexual.

Auxiliar: Es la persona que se encargará del manejo del material ha utilizar durante la platica y llevará a cabo la labor de programación de sesiones terapéuticas en caso de haber interesados.

Población lesbico-gay: Serán aquellas personas que asistan a las pláticas que estén buscando un estilo de vida humanista en donde el punto crucial es la aceptación de ellos sin condicionarlos a cambiar su forma se ser, pensar y sentir.

Dicha labor es de gran importancia puesto que el ser humano es digno de respeto y su preferencia sexual es parte de su persona más no un factor que determine su capacidad para ser bueno o malo; que obedece a un estilo de vida diferente al establecido socialmente, pero que al final es producto de esa continua búsqueda de bienestar y crecimiento personal. Con ello nos damos cuenta que es un ser capaz de asombrarnos tanto como cualquier persona si tan solo nos permitimos conocer su mundo oportunidad que obtuve al convivir y compartir sus experiencias y me dio parámetros para reflexionar y ver dentro de la comunidad homosexual una oportunidad de inserción psicológica que es congruente con los valores y la ética que establece la profesión en busca de la realización plena de cada individuo que es parte de nuestra sociedad.

BIBLIOGRAFÍA

1. Adames, M. y Díaz, K. A. (2003). La personalidad, diferencia entre los individuos (54 párrafos). **Centro encuesta de la Universidad Confluence de Madrid.** (En red) Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos14/personalidad/personalidad.shtml>
2. Agüero, J. E. (2003). El desarrollo de la identidad sexual erótica en personas homosexuales, heterosexuales y bisexuales: Un estudio cualitativo. (550 párrafos) **Universidad Interamericana de Puerto Rico.** (En red). Disponible en: <http://tanguero.tripod.com/intro.htm>
3. Alvarado, P. A. (2000). **Estudio comparativo del contenido de la comunicación en parejas donde ambos miembros trabajan remuneradamente y en parejas donde solo el hombre lo hace.** TESIS. UNAM. FES-I. México. pp. 15-21
4. Álvarez, J. L. (1996). **Sexualidad en la pareja.** México: Manual Moderno pp. 55-73
5. Ardila, R. D. (1998). **Homosexualidad y psicología.** México: Manual Moderno pp. 31-40 y 67-78
6. Atala R. E. (1997). **Ciclo vital de la pareja y la familia.** México: Plaza y Valdez pp. 115 – 134
7. Baker, N. A. (2000). **Manual práctico de psicología.** México: Pax. pp. 140-141 y 147-148
8. Barra, E. (2000). "Influencia del sexo y la tipificación del rol sexual sobre las actitudes hacia la homosexualidad femenina y masculina". **Revista Latinoamericana de Psicología, 4** (2), 275-284

9. Bowlby, B. (1993). **"La separación afectiva"**. Paidós, Buenos Aires. pp. 347-350.
10. Canales, G. T. (1994) Amor adulto y elección de pareja (176 párrafos). **Psicología del desarrollo** (En red). Disponible en: www.lighthouse.prohosting.com
11. Carboles, C. B. (1979). **La práctica en la terapia de la conducta: teoría y métodos de aplicación para la práctica clínica.** Madrid: Pablo del Río p. 508
12. Carrasco, C. J. Y Carranza; E. V. (1994). **Relación de pareja en jóvenes y embarazos no deseados.** México: Pirámide pp.21 – 26
13. Carrizo, B. H., Murga, R. y Schlosser, R. (1982). **La educación de la sexualidad humana.** México: CONAPO pp. 54-68
14. Castilla, B. (1996) **Persona femenina persona masculina.** España: Rialp. pp.21-28.
15. Castañeda M. (2000) **La experiencia homosexual: Para comprender la homosexualidad desde dentro y desde fuera.** México: Paidós. pp. 159- 231
16. Crooks, R. y Baur, K. (2000) **Nuestra sexualidad.** México: Thomson p.p. 192-194
17. Dantzer, R. (1989). **"Las emociones"**. Paidós, Buenos Aires. pp. 29 30, 35-41.
18. Díaz, R., Rivera, S. y Sánchez, R. (2001). *"Rasgos instrumentales y expresivos normativos, típicos e ideales en México"*. **Revista Latinoamericana de Psicología, 33** (2), 131-139

19. Fensterhein, H. Y Baer, J. (1976). **No diga sí cuando quiere decir no.** Barcelona: Grijalbo pp. 510-511
20. Fernández, L. (2003). **Psicología. Selección de textos.** La Habana: Félix Varela pp. 7
21. Fromm, E. (2001). **El arte de amar.** México: Paidós. pp. 52-83
22. González, A. C. (2005). El respeto (52 párrafos). **Trabajos de enseñanzas medias.** (En red) Disponible en: http://apuntes.rincondelvago.com/el-respeto_1.html
23. González, N. J., Monroy, V. A. y Kupferman, E. (1978). **Dinámicas de grupos. Técnicas y tácticas.** México: Concepto. pp. 13-48
24. Gray, J. (1995). **Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus** México: Océano de México. pp. 25-61, 157-159, 321
25. Hermosilla, C. (2005). Psicología Humanista: Contexto Histórico (32 párrafos). **Trabajos de enseñanzas medias.** (En red) Disponible en: <http://html.rincondelvago.com/psicología-huimanista.html>
26. Karell, A. (2005). Actividad comunicativa (126 párrafos). **Trabajos universitarios.** (En red) Disponible en: http://html.rincondelvago.com/comunicacion_12html
27. Klein, F., (1993). **The Bisexual Option** (2nd Ed.). New York: The Haworth Press. pp. 110-119
28. Laburu, J. (1946). **“Los sentimientos”.** Ed. Mosca Hermanos, Montevideo. pp. 11-20.
29. Lara C. A. y Escamilla M. M. (1998). **Destellos de motivación.** México: Planeta pp. 30 y 96

30. Libet, R. y Lewishon, S. (1988). **Entrenamiento asertivo**. Medellín: Rayuela p.607
31. Lindgren, L. G. (1985). **Introducción a la psicología Social**. México: Trillas pp. 205 – 226.
32. Marietán, H. (1996) La resolución de problemas en la pareja (188 párrafos) **Revista argentina de clínica neuropsiquiatría** (En red). Disponible en: [www. //valle-mexico.pm.org/](http://valle-mexico.pm.org/)
33. Marins, J. Trevisan, T. y Chanona, C. (1988) **Dinámicas México: Centro de Reflexión teológica.**
34. Martínez, M. (1982) **La psicología humanista: Fundamentación epistemológica, estructura y método.** México: Trillas pp. 141-156
35. Molina, A. (1985). **Dialogo e interacción en el proceso pedagógico.** México: Consejo Nacional de Fomento Educativo. pp. 61 – 70
36. Moya M. M. (1994) Los roles sexuales. (299 párrafos) **Gazeta de antropología** (En red) Disponible en: <http://www.ugr.es/~pwlac/Welcome2004.html>
37. Morris, CH. G. (1992) **Introducción a la psicología.** México: Prentice Hall pp. 9, 332 – 333 y 366 - 368
38. Patrón, L. R. (1994). **Un nuevo regalo excepcional.** México: Edamex. pp. 22 y 84
39. Rage, A. E. (1996) **La pareja: elección, problemática y desarrollo.** México: Ed. Plaza y Valdés. pp. 55 y 80
40. Razo, J. A. (1994) **Antología de la superación personal.** México: Diana pp. 116, 142-143, 148

41. Rímn, J. L. y Masters. (1984). **Terapia de la conducta**. México: Trillas p. 506
42. Riso, W. (1988). **Entrenamiento Asertivo: Aspectos conceptuales, evaluativos y de intervención**. Medellín: Rayuela p. 45
43. Robleto, N. (1996) Conferencias sobre el origen de las relaciones de pareja (170 párrafos) **Club rotatorio internacional en línea** (En red). Disponible en:
www.ciudadfutura.com/psico/articulos/comunicación.htm
44. Rodríguez, L. D. (1997). Conozca elementos de la personalidad necesarios para el trabajo social (84 párrafos). **Facultad de Psicología de la Universidad de la Habana**. En red Disponible en:
<http://www.monografias.com/trabajos22/personalidad/personalidad.shtml>
45. Sánchez, A. A. (1990). **Hombre y mujer: Educación sexual**. México: Planeta pp. 4-21
46. Sánchez, B. R. (1996). **Historia de la psicología**. Madrid: Pirámide. pp. 407-448
47. Sarason I. G., Sarason, B.R. & Smith, R.E. (1984). **Psicología fronteras de la conducta**. México: Harla. pp. 50 – 54 y 374 - 377
48. Soriano, R. S. (1999). **Como se vive la homosexualidad y el lesbianismo**. España: Amarú. pp. 19-47
49. Souza, M. M. (1996). **Dinámica y evolución de la vida en pareja**. México: Manual Moderno pp. 03-25
50. Valladares, A. O. (2005). ¿De qué manera nos comunicamos? (114

párrafos). **Trabajos de enseñanzas medias.** (En red) Disponible en:
http://html.rincondelvago.com/comunicacion_23html

51. Vanrell, D. J. (1993). **Educación sexual.** México: Salvat pp. 84-86

52. Vilchez, L. F. (1985). **Conflictos matrimoniales y comunicación**
Madrid: Narcea pp. 59-73.

53. Wolpe, J. (1977). **La Práctica de la terapia de la conducta.** México:
Trillas pp. 183-184

54. Zimbardo. G. P. (1984). **Psicología y vida.** México: Trillas, pp. 464 –
484.

ANEXOS

ANEXO 1. Descripción de las dinámicas realizadas durante las 19 sesiones del taller vivencial de pareja homosexual.

Sesión 1 “Bienvenidos al taller”

Nombre	Presentación por parejas
Descripción	El coordinador dio la indicación de que todos nos íbamos a presentar por parejas y que estas debían intercambiar determinado tipo de información que es de interés para todos, por ejemplo: nombre, el interés que tiene por el taller, sus expectativas, información sobre su trabajo, su procedencia y algún dato personal que consideren importante.

Nombre	Ideas y temores preconcebidos
Descripción	Se realizó una reunión para intercambiar algunas de las ideas preconcebidas referentes al taller haciendo referencia a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles fueron algunos de los temores, preocupaciones o ideas expresados en cada grupo?
2. ¿Seré la persona más vieja (o más joven)?
3. ¿Actuaré en forma adecuada en mi primera sesión en el taller?
4. ¿Estoy seguro de que todos tienen más experiencia que yo?
5. ¿Estarán vestidos (o no) con ropas similares a las mías?
6. ¿Van a hablar todos en la jerga de su profesión?
7. ¿Qué voy a obtener con este taller?
8. ¿Qué clase de preguntas debería yo de hacer?
9. ¿Cómo será el taller y la facilitadora?

NOTA: Se necesitarán rotafolios o libretas para apuntes.

Sesión 2 “Aprendiendo a vivir humanísticamente”

Nombre Juego de sillas

Descripción Todos los participantes formaron un círculo en el centro del salón y se quitó una silla para que una persona quedara sin lugar, en cuanto se interrumpían los aplausos cada persona buscaba una silla vacía para sentarse, la persona que se quedaba de pie pasaba al frente del salón y contestaba una pregunta que le realizaban. Esta actividad se realizó con la finalidad de que se abriera el grupo y se propiciara confianza de hablar en público sin temor a que se generaran murmullos negativos.

Nombre La nave espacial

Descripción Se asignaron 10 personajes (prostituta, mujer embarazada, sacerdote, anciano, policía, maestro, doctor, matrimonio y estudiante) al azar con el fin de que quedaran exactamente cada participante con uno.

Se planteó que el mundo se iba a acabar y que no todos los que estaban reunidos se podían salvar porque solo hay una nave para escapar y tenía la capacidad de transportar a 8 personas solamente.

Se invitó a los participantes para discutir quienes se debían salvar, para lo cual cada persona debía decir porqué consideraba que debía abordar la nave, finalmente tenían que realizar un acuerdo y darlo a conocer a la facilitadora.

Una vez que se terminó la exposición de los participantes se dio la retroalimentación de la dinámica.

Sesión 3 “La autorrealización: un rasgo humanista”

- | | |
|-------------|--|
| Nombre | Canasta revuelta |
| Descripción | Se explicó a los participantes que debían cambiar de lugar de acuerdo a las indicaciones (Canasta revuelta para los que traigan...) y la persona que no se cambiaba o se quedaba en el mismo lugar le correspondía dar la instrucción. |
| Nombre | Las personas más importantes de mi vida |
| Descripción | La coordinadora dio la indicación de que todos íbamos a realizar en una hoja una lista de las 5 personas más importantes de nuestra vida. Posteriormente cada participante expresó oralmente quienes son esas personas de su lista y que lugar ocupan en su vida. Finalmente la coordinadora retroalimentó cada participación y al final de las exposiciones se destacó la importancia de ser en nuestras vidas nosotros mismos las personas más importantes. |
| Nombre | Rally |
| Descripción | Se pidió a los participantes que forman parejas. El rally tenía cuatro bases por las cuales debían pasar y realizar una actividad y contestar una pregunta para que se les otorgara una palabra por cada base recorrida y al haber finalizado el recorrido tendrían que entrelazar las palabras y exponer una idea con base a la frase formada. La actividad finalizó con la retroalimentación de la facilitadora dando a conocer que el humanismo es una vía para llegar a la autorrealización plena. |

Sesión 4 “Respetando las preferencias sexuales”

Nombre	Concepto de si mismo
Descripción	En el centro del salón se colocó material diverso con el cual todos realizarían un collage, el trabajo consistía en representar su personalidad, esto es, las características, gustos, temores, sueños..., todo lo que quieran que los demás conocieran de ellos mismos. Se finalizó haciendo hincapié que la preferencia sexual que se tuviera no era factor para criticarlos y por tanto eran personas dignas de respeto como cualquiera.

Sesión 5 “La responsabilidad es una cualidad personal”

Nombre	Papiroflexia
Descripción	Se realizó un rehilete de papel que el facilitador enseñó a hacer indicando que en caso de no poder realizar los dobleces se apoyaran de las personas que si hubieran entendido bien la instrucción y por tanto tuvieran más facilidad con las manos. Una vez terminado el rehilete se pidió a todos los integrantes del grupo que manifestaran cómo se habían sentido al hacer la actividad y que si habían tenido problemas para realizarla comentaran como solucionaron el problema. Finalmente se dio la retroalimentación recalcando la importancia de trabajar en equipo y responsabilizarse de lo que sucediera en el taller vivencial.

Sesión 6 “Aceptando al otro incondicionalmente”

Nombre	El lugar desocupado, la pregunta a responder
Descripción	Se realizó una dinámica parecida a canasta revuelta sólo que quien quedaba sin lugar tomaba un papelito de la mesa y decía las ideas que tenía con la palabra que contenía dicho papel. Todos los participantes y la facilitadora eran los jueces para determinar si es era correcta la idea enunciada. En caso de que la respuesta era errónea el grupo ponía un castigo a la persona.

Sesión 7 “Los sentimientos no tiene sexo”

- Nombre Busca las pistas
- Descripción Se distribuyeron pistas de los lugares en donde se encontraban las palabras que correspondían a cada participante. Los participantes no podían hablar porque la búsqueda era personal. Finamente cada participante aportaría sus ideas en el momento en que se abordaban los temas que tenían en sus palabras propiciando interacción entre ellos y la ponencia preparada.

- Nombre La silla caliente
- Descripción Se formo una media luna y en la parte de enfrente se colocó una silla en donde se sentaría un voluntario para que el grupo le dijera 2 cualidades y 2 defectos que perciben de el. La finalidad era propiciar libertad para expresar sentimientos de agrado y desagrado, afecto o agresión.

Sesión 8 “Conociendo las etapas de la pareja”

- Nombre Busca tu pareja
- Descripción Se entregó a cada participante un papel en el que venía el nombre de un animal y sin hablar debían identificar a su pareja en 3 min. (Ejemplo araña con araña). Una vez que todos tenían pareja se continuaba con la siguiente actividad.

- Nombre Tren estacionario
- Descripción Se realizó un recorrido por todo el salón en donde se ubicaban estaciones en las cuales se proporcionaba información que se abordará y por tanto se pide la participación activa de todos los presentes.

- Nombre Cortejo
- Descripción Se les proporcionó materiales diversos a los participantes para que realizaran un regalo que obsequiarían a su pareja (asignada

previamente) dándoles a entender lo mucho que los quieren y cuanto les gustaría estar con ellos. Al finalizar la actividad se retroalimentó con los puntos más importantes del tema abordado.

Sesión 9 “Convivencia y aceptación en la pareja”

Nombre	El dedo en la yaga
Descripción	El grupo se dividió en 2 equipos (homosexuales Vs heterosexuales) los cuales compitieron amistosamente. Cada equipo escogió un nombre y realizaron un logotipo distintivo. Se colocaron 3 módulos de información en donde se explicaba como se conforma una relación de pareja, cada equipo explicaba puntos positivos con respecto al tema y defendían la preferencia sexual dependiendo al equipo que pertenecían.

Sesión 10 “El arte de la comunicación de pareja”

Nombre	Lo que traigo conmigo
Descripción	Cada participante sacó tres cosas que llevaran en la cartera o en el bolso. Después las colocaron frente a ellas. Y finalmente indicaban cual era el valor afectivo que tenían y por que.
Nombre	Comunicación corporal
Descripción	Se conformó un círculo con todas las personas de pie en un espacio libre del salón. Después se les pidió que cerraran el círculo de tal manera que todas quedaran pegadas cuerpo a cuerpo. Posteriormente se pidió que flexionaran las rodillas, se sentaran en la rodilla del compañero que se encontraba detrás y comenzaran a caminar poniendo en juego la confianza del grupo independientemente de saber si se conocían bien o no, ya que lo único que importaba era no perder el equilibrio.

Sesión 11 “El cuerpo habla”

Nombre Ojos vendados

Descripción A los participantes se les vendaron los ojos y se colocan por parejas frente a frente. Posteriormente se dio instrucciones para comenzar una exploración de la persona con la que se encontraban, en donde debían poner mucha atención en lo que percibían de ella. Después se cambiaban las parejas y se repetían las mismas instrucciones. Al finalizar los ejercicios se abrió un espacio para retroalimentar los comentarios que se generaron de la dinámica realizada.

Nombre Gestos

Descripción Se formó una media luna quedando una sola persona en frente del grupo quien tenía que decir 3 cualidades personales sin hablar y el grupo daba su punto de vista con referencia a lo que está expresando la persona que estaba actuando, una vez que habían pasado todos a dar a conocer sus cualidades se retroalimenta la actividad haciendo énfasis en la congruencia entre comunicación verbal y no verbal.

Sesión 12 “Aprendiendo a decir te quiero sin hablar”

Nombre Elaborando a la pareja de mis sueños

Descripción Se dividió al grupo en dos equipos y se les proporcionó material para que elaboraran una persona que representara al equipo y que iban a utilizar para la dinámica siguiente.

Nombre Una vuelta por el mundo de la comunicación no verbal

Descripción La facilitadora explicó brevemente a que nos referimos cuando hablamos de comunicación no verbal y se proporcionan los puntos más importantes referentes al tema. Después los participantes actuaban con los personajes elaborados para manifestar al otro su sentir sin palabras. Finalmente se dio tiempo para reflexionar y se retroalimentaba cada intervención

realizada por los participantes

Nombre	Busca a tu pareja
Descripción	Cada pareja realizó una declaración de amor a su compañera sin hablar. La persona cortejada debía poner barreras para aceptar a la otra persona pero al final también mostrar sus sentimientos. Y la retroalimentación se enfocó a destacar la importancia de ser congruente con lo que expresamos y con lo que sentimos.

Sesión 13 “Manifestación de afecto con todos los sentidos”

Nombre	Maratón
Descripción	Se dividió al grupo en dos equipos y se elegía un representante quien avanzaría las casillas en el tablero. Todo el equipo debía responder a las preguntas para tener derecho a avanzar y en cada intervención la facilitadora retroalimentaba las ideas planteadas. Y el equipo ganador era el que daba la vuelta completa al tablero de ida y regreso.

Sesión 14 “Cuidando a mi pareja a través de la atención y escucha”

Nombre	Socio drama
Descripción	Se presentó la dramatización de una discusión de pareja por presencia de engaño y mala comunicación. Se interrumpe la discusión y para terminar la actuación se puso una canción que recalca la importancia de estar al día de lo que afecta o beneficia una relación de pareja y finalmente se realizó una retroalimentación dando a conocer los puntos relevantes de aprender a atender y escuchar sin poner barreras al otro.

Sesión 15 “Agudizando el oído”

- Nombre Narración de una fábula
- Descripción Se realizó la lectura de un pensamiento titulado: “Entre amor, locura y deseo” y una vez finalizada se realizaron comentarios al respecto. El relato de dicho pensamiento se realizó en voz muy baja para que en verdad pusieran las participantes atención ya que si comenzaban a platicar no alcanzarían a escuchar lo que decía la facilitadora.

Sesión 16 “La asertividad en la pareja”

- Nombre Lluvia de ideas
- Descripción Se dividió al grupo en dos equipos, quienes tenían la tarea de realizar una definición de que entienden por asertividad y posteriormente expusieron ante el grupo su definición y se realizaba retroalimentación de lo planteado.

- Nombre Cuando estoy en los zapatos del otro
- Descripción Se conformaron equipos que representarían en el foro como primer acto una problemática de pareja y en el segundo acto la solución al problema. Finalizando cada actuación se retroalimentaba cada presentación marcando los puntos importantes para actuar asertivamente.

Sesión 17 “En busca del crecimiento de pareja”

- Nombre Decidirse
- Descripción Personal: Cada persona durante cierto tiempo, buscó solucionar un problema propuesto y hacer una jerarquía de valores para solucionarlo.
- Grupal: Tomar una decisión en conjunto y para utilizar una sola línea de acción, sin realizar votaciones pero todo el grupo tenía que estar de acuerdo de la decisión tomada.
- La reflexión se realizó con base a las dificultades encontradas para no poder tener un consenso y los elementos con los cuales

no consiguieron el acuerdo para exteriorizar que aprendían con dicha dinámica.

Nombre	Gravedad de faltas
Descripción	Cada persona realizó una lista de faltas con base en el caso presentado anteriormente, se toma una decisión en grupo en donde debían estar conformes todos los integrantes del grupo y debían dar su opinión al respecto. Finalmente se cierra la actividad dando una retroalimentación.

Sesión 19 “El fruto del esfuerzo”

Nombre	Entrega de constancias de participación
Descripción	Se realizó la entrega de constancias de participación como premio a su puntualidad y constancia al trabajo con el fin de demostrarles que cuando se trataba de aprender y conocer juntos nuevas cosas y personas no hay límites si existe disposición. Se agradeció la participación de cada uno de ellos exteriorizándoles que se esperaba que el taller fuera productivo en sus relaciones actuales o futuras.

ANEXO 2. Cuadernillos de trabajo que se otorgó a cada participante para que realizara anotaciones de la información que consideraban importante.



ANEXO 3. Collage de cómo se percibe una de las chicas que asistieron al taller vivencia de comunicación en la pareja.



ANEXO 4. Presentación de rehiltes de papel elaborados por las chicas del taller Conocerme, Conocerte... Aprender a convivir mejor.

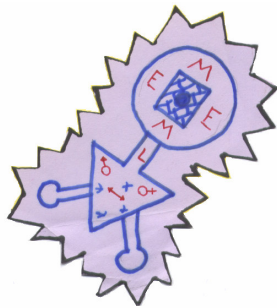


ANEXO 5. Regalo que realizó y entregó una persona que participó en la dinámica de cortejo.



ANEXO 6. Logotipos que representan a los equipos (Bugas vs. Homosexuales) de la dinámica “El dedo en la yaga”

bugas



ANEXO 7. Presentación del personaje que elaboró un equipo de trabajo para las actividades de comunicación no verbal.



ANEXO 8. Cierre del taller en donde se entregaron constancias de participación y se agradeció la asistencia de cada integrante del grupo.

