

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES, FILOSOFÍA Y LETRAS



TRABAJO DE GRADO

BENEFICIOS EMOCIONALES QUE OBTIENEN LAS LESBIANAS AL ASUMIR SU
ORIENTACIÓN SEXUAL, REFERIDAS POR LA ASOCIACIÓN DE MUJERES POR
LA DIGNIDAD Y LA VIDA, LAS DIGNAS

**PARA OPTAR AL GRADO DE
LICENCIADO (A) EN PSICOLOGÍA**

PRESENTADO POR

GLADIS STEPHANIE AQUINO LINARES
JOSÉ LUIS ORELLANA VEGA
MARCELA ABIGAIL CARRILLO GARCÍA

DOCENTE ASESOR

LICENCIADA KARLA ONOFRE JIMÉNEZ

MAYO, 2019

SANTA ANA, EL SALVADOR, CENTROAMÉRICA

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

AUTORIDADES



M. Sc. ROGER ARMANDO ARIAS ALVARADO

RECTOR

DR. MANUEL DE JESÚS JOYA ÁBREGO

VICERRECTOR ACADÉMICO

ING. NELSON BERNABÉ GRANADOS ALVARADO

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO

LICDO. CRISTOBAL HERNÁN RÍOS BENÍTEZ

SECRETARIO GENERAL

M. Sc. CLAUDIA MARÍA MELGAR DE ZAMBRANA

DEFENSORA DE LOS DERECHOS UNIVERSITARIOS

LICDO. RAFAEL HUMBERTO PEÑA MARIN

FISCAL GENERAL.

FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE

AUTORIDADES



DR. RAÚL ERNESTO AZCÚNAGA LÓPEZ

DECANO

M. Ed. ROBERTO CARLOS SIGÜENZA CAMPOS

VICEDECANO

M. Sc. DAVID ALFONZO MATA ALDANA

SECRETARIO DE LA FACULTAD

M. Sc. ROBERTO GUTIÉRREZ AYALA

JEFE DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES,

FILOSOFÍA Y LETRAS

AGRADECIMIENTOS

José Luis Orellana Vega

A mi Mamá: Rosa Olendia Vega y mi Papá: José María Orellana por su apoyo incondicional, sacrificio e interés por brindarme estudios universitarios.

A mis Abuelas: Domitila Orellana (que en paz descanse) y Berta Vega quienes brindaron de su ayuda y esfuerzo para mi desarrollo profesional.

Y a todos mis Familiares: tíos/as, primos/as y hermanos que se han interesado por mi crecimiento académico y contribuido con el mismo.

A Don Santos Guillén y Doña Rina de Guillén por apoyarme laboralmente para el desarrollo de este trabajo de investigación y la finalización de mi carrera universitaria.

A mis compañeras y amigas: Gladis Stephanie Aquino Linares y Marcela Abigail Carrillo García, por confiar en mi persona para realizar juntos este trabajo de investigación, por brindar su máximo esfuerzo y ayudarnos mutuamente durante el desarrollo del mismo.

A la Licenciada Karla Onofre Jiménez por poner a disposición sus conocimientos para la orientación y realización adecuada e idónea de este trabajo de investigación.

Gladis Stephanie Aquino Linares

Agradezco a Dios, por darme la vida y por su gracia tener aún conmigo a mi madre y hermano que son un apoyo incondicional. Por darme la oportunidad de desarrollar la capacidad de seguir adelante y celebrar hoy en día este triunfo. Sé en mi fé que nunca me has dejado sola y que en cada paso estás conmigo para levantarme en cada caída. Te amo Dios.

A mi madre Gladys Linares y hermano Fredy Aquino, por ser los principales motores de mis sueños, por ser un pilar de fortalezas en mi vida. Mamá, te amo y este triunfo es en tu nombre. Gracias porque cada vez preferiste dejar de comer para que a mí o me falte nada; por tu sacrificio también estoy donde estoy. Hermano, también te amo y agradezco por ser mi cómplice en muchas ocasiones y a pesar de cada dificultad siempre estás ahí cuando te necesito.

Mis amigas, Neris Mabel y Sandra de Bermúdez, se han ganado mi admiración por recordarme que cada día tengo una oportunidad de corregir mis errores. Mabel, mi amiga del alma, gracias por aparecer cuando todos se fueron, tu amor y bondad no tienen fin, me has hecho sonreír ante cada logro que también fueron resultado de tu ayuda. Lic. Sandra, gracias por ser una madre Espiritual para mí. Por recordarme cada día que sin Dios no soy nada. Por creer en mis fortalezas y cuando he caído usted siempre espera lo mejor de mí para levantarme.

Mis compañeros de tesis, Marcela y José, mis compañeros de batalla. Con este trabajo creamos también una amistad muy linda y les agradezco por comprenderme en mis momentos de salud y enfermedad. Gracias por la paciencia, por motivarnos y apoyarnos ante cada crítica al realizar esta investigación. Agradezco a nuestra docente asesora, Karla Jiménez, por ser nuestro pilar, por ser de nosotros un apoyo académico y moral. Por incentivarnos y enseñarnos que el conocimiento llega cuando no existe ignorancia.

Gracias a todos.

Marcela Abigail Carrillo García

Estudiar para profesionalizarme como psicóloga ha llevado un camino de constante aprendizaje, lo más importante es cuestionarme un sinnúmero de situaciones de las cuales a veces he sido un ente pasivo por no hacer o promover un cambio, otras un ente activo que busca un cambio rotundo.

En ese sentido, agradezco inmensamente a esos docentes que formaron parte de mi enseñanza-aprendizaje, ellos que afilaron mi pensamiento crítico, mi sentido y objetivo en el quehacer de la psicología, la atención que debo brindar al usuario y entre todo, no olvidar que debo tener un auto cuidado para no perder esos alcances.

Asimismo, agradezco a una licenciada en especial, Karla Onofre Jiménez, directora de este trabajo de grado, quien no ve limitación alguna por una realidad social tan presente, por querer visibilizar la importancia que tiene la psicología en dicha temática, por ser una profesional con ética e interés en muchos aspectos, preocupada por un trabajo digno y por formar a los estudiantes en profesionales motivados en seguir aprendiendo.

A las personas que aportaron para este trabajo, para bien o mal, puesto que en el andar existen obstáculos de toda índole, no obstante, para aquellos que con cada aporte favorable o desfavorable me hizo crecer como persona y profesional, y no dudo que fuera así para mis compañeros y amigos de grupo.

A ellos, Gladis y José, ese compañerismo, armonía, sintonía, trabajo en equipo, y más que pudimos formar, por aguantar junto a mí no solo a mi persona, sino todo lo vivido durante el proceso, por la paciencia, por idearnos en cómo hacer cada cosa, por comprendernos y apoyarnos no solo en lo académico, sino en aquellos momentos que salían de este aspecto, por eso les agradezco el trabajar juntos, gracias por formar no solo un equipo sino por comenzar una amistad entre nosotros.

A las chicas que fueron parte esencial de este trabajo, a la asociación LAS DIGNAS y al colectivo Las Hijas de Safo, increíble todo lo aprendido, gracias por brindarnos su ayuda, compartiendo su experiencia de vida, formando la esencia de nuestro trabajo y para mi equipo el crear un sentido de lucha y militancia en visibilizar un movimiento lesbo-feminista.

A Yue, por creer siempre en mí, por estar en los momentos más felices y en aquellos tan difíciles, por interesarse en mi avance, esas preguntas frecuentes, esos ánimos brindados de diferentes formas, gracias por ponerme sobre la tierra cuando más lo necesité, por enorgullecerte de mí en pequeños o grandes logros, por compartir y aprender cada una de su quehacer profesional, gracias por ser conmigo muy especial, este también es un logro compartido y tú eres una parte muy importante de todo un proceso.

A mis hermanos, uno que ha sido mi ejemplo por ser mi referente mayor, y al más pequeño del cual sé que me convertí en un ejemplo a seguir, gracias por estar presentes en muchos momentos importantes, por apoyarme, interesarse en mi proceso de formación profesional, desde preguntar cómo iba todo hasta abordar temática propia de mi carrera por no comprenderla, pero esa apertura en conocer mi profesión y en qué áreas se puede abordar, hizo que se interesaran por la psicología, viéndola desde su posición profesional o academia y personal como necesaria, haciendo referencia para sus terceros que es importante y necesaria en muchas áreas.

Por último, a las personas más importantes en mi vida, mis padres; a ellos que me lo han dado todo cuando pueden, a ellos porque son el pilar de afecto, comprensión y soporte, gracias porque sin ustedes no hubiese tenido el estudio que ahora tengo, por siempre apoyarme en seguir adelante, creando una responsabilidad como persona, amiga y profesional para conmigo misma y los demás. A ustedes les debo todo...

ÍNDICE

Glosario de Abreviaturas.....	x
Introducción.....	xi
CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	13
1.1 Descripción del problema.....	13
1.2 Delimitación del tema.....	19
1.2.1 Delimitación espacial.....	19
1.2.2 Delimitación temporal.....	19
1.2.3 Delimitación social.....	19
1.3 Justificación.....	20
1.3.1 Alcances.....	22
1.3.2 Limitantes.....	22
1.4 Objetivos de la investigación.....	23
1.4.1 Objetivo general.....	23
1.4.2 Objetivos específicos.....	23
1.5 Preguntas de investigación.....	23
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	24
2.1. Marco histórico.....	24
2.1.1. Historia del lesbianismo.....	24
2.1.2 Antecedente de las emociones.....	27
2.1.3 Tipos de emociones.....	28

2.2 Antecedentes de investigaciones sobre orientación sexual lésbica y gay.....	30
2.2.1 Mitos y realidades.....	33
2.3 Contexto socio-cultural que determina la aceptación o el rechazo al lesbianismo.....	35
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO.....	46
3.1 Tipo de investigación.....	46
3.2. Muestra y sujetos de investigación.....	47
3.3 Instrumentos.....	48
3.4 Procesamiento de la información.....	50
CAPITULO IV: PROCESAMIENTO DE DATOS.....	51
4.1 Matriz de respuestas.....	51
4.2 Análisis e interpretación de los resultados.....	68
CONCLUSIONES.....	75
RECOMENDACIONES.....	78
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA.....	79
ANEXOS.....	85

GLOSARIO DE ABREVIATURAS

APA: Asociación Americana de Psiquiatría.

COLESAL: Colectiva Lésbica Salvadoreña.

DDS: Dirección de Diversidad Sexual.

GLAAD: Alianza Gay y Lésbica contra la Difamación.

ISSS: Instituto Salvadoreño del Seguro Social.

LAS DIGNAS: Asociación de Mujeres por la Dignidad y la Vida.

LGBTI: Acrónimo de Lesbianas, Gays, Bisexuales, Trans e Intersexuales.

MINED: Ministerio de Educación.

MINSAL: Ministerio de Salud.

MOVILH: Movimiento de Integración y Liberación Homosexual.

OMS: Organización Mundial de la Salud.

OPS: Organización Panamericana de la Salud.

SIS: Secretaria de Inclusión Social.

UNESCO: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

UNICEF: Fondo de la Infancia de las Naciones Unidas.

INTRODUCCIÓN

El lesbianismo es un tema que ha tenido mayor apogeo a pesar de ser visto en nuestra cultura como polémico e impropio al no encajar en la heteronormatividad impuesta por la sociedad, por lo que ha sido un tema poco estudiado, y las escasas investigaciones que se han realizado se han centrado mayoritariamente en indagar los efectos negativos de asumirse como lesbiana.

Actualmente se propone el término de diversidad sexual para referirse a todas las orientaciones sexuales que existen en el ser humano, y que de este tema se conoce poco en la población salvadoreña, debido a que se ha impuesto el pensamiento patriarcal en la sociedad que genera actos de discriminación, exclusión y rechazo hacía esta población perteneciente a dicha diversidad, conocida también como comunidad LGBTI.

En relación a lo anterior, existen pocas investigaciones en El Salvador sobre este tema que enfoquen el estudio desde diferentes áreas, incluida el área de la salud mental en la cual debería existir un mayor interés e involucramiento para investigar el lesbianismo, sobre todo relacionado al aspecto positivo de las emociones y el papel que toman en asumir una orientación sexual diferente a la heterosexual, por eso, esta investigación se dirige a conocer los beneficios emocionales que las lesbianas obtienen al asumirse abiertamente, puesto que el reconocerse como lesbiana y saber ¿cómo?, ¿para qué? y ¿por qué? se asume como tal, es un paso que genera un bienestar psicológico, relacionando aquellas cogniciones, afectos y comportamientos que se forman en cada persona, por lo que cuando se es consciente de una identidad y orientación sexual lésbica, proporciona un beneficio emocional, por el simple hecho de tener la claridad de ser quien se quiere ser.

Por tal razón, se hizo necesario investigar los beneficios emocionales en lesbianas, puesto que la mayoría de investigaciones hacen énfasis en cómo personas de la diversidad sexual pueden ser sujetos a discriminaciones, rechazos y victimas ante la vulneración de sus derechos, juego de rol por sociedades patriarcales afectando su desarrollo personal y social, por lo que el objetivo de este estudio es destacar el aspecto positivo en los beneficios personales obtenidos al asumir una orientación sexual lésbica, brindando un punto de vista diferente a lo que usualmente se investiga.

Por lo tanto, esta investigación se compone de cuatro capítulos; el primero contiene el planteamiento del problema, abordando la situación problemática en general, delimitando la investigación y su población, además de contener la justificación que explica las razones y/o necesidades de la misma, así como los objetivos y preguntas de investigación que la guiaron.

El segundo capítulo está compuesto por el marco teórico, el cual describe las bases teóricas que brindan valor científico a la investigación, los antecedentes de las emociones, su importancia, qué emociones se conocen y cómo éstas se describen, de igual forma se hace una breve historia sobre el lesbianismo, planteando además antecedentes de investigaciones que abordaron una temática similar.

El tercer capítulo se conforma por el marco metodológico, en el que se describe el procedimiento que se llevó a cabo para la investigación, el tipo de investigación, la población, muestra y criterios de inclusión para la misma; también se presentan los métodos y técnicas que se utilizaron, describiendo los instrumentos administrados, por lo que se define ¿cómo?, ¿en qué tiempo? y ¿dónde se abordó? a las personas entrevistadas, además se explica la forma de procesamiento de la información obtenida.

El capítulo cuarto se compone de las matrices para el vaciado de los resultados de cada instrumento, del análisis e interpretación de los resultados obtenidos a través de los instrumentos de la investigación, relacionando y comprobando las respuestas obtenidas con la teoría y los objetivos que sustentan la misma.

Por último, se presentan las conclusiones, recomendaciones y anexos dentro de los cuales se integran los instrumentos validados, un glosario que define aquellos términos relevantes de la investigación y la terminología a evitar por sus connotaciones peyorativas y discriminatorias en relación al tema abordado, una propuesta de concientización realizada en base a los resultados obtenidos de la investigación, la cual aborda las temáticas a desarrollar en jornadas de capacitación con modalidad de taller, incluyendo la teoría que compone y sustenta los temas a desarrollar en cada actividad.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema

Todo individuo a través del desarrollo de la vida experimenta un conjunto de emociones, derivadas de situaciones o fenómenos que producen reacciones agradables o desagradables ante dichos hechos; estos influyen en la persona en sus dimensiones psicológicas cognitiva, afectiva y conductual.

Las emociones forman parte de la dimensión afectiva del ser humano, sin embargo, éstas no se pueden explicar desde una sola dimensión psicológica, debido a que entre las tres dimensiones antes mencionadas, existe una relación dialéctica y en algunas ocasiones, las emociones se originan a partir de lo cognitivo en donde se incluyen creencias, ideas, y valoraciones sobre la realidad; en consecuencia, se desencadenan diferentes conductas en las personas.

Diversas condiciones de vida determinan una respuesta ante el surgimiento de emociones y éstas pueden clasificarse de dos maneras, en primer lugar están las situaciones favorables, en donde las personas experimentan un bienestar psicológico, entendido como

Término general que incluye tanto elementos reflexivos o valorativos (por ejemplo, juicios globales de satisfacción con la vida o con parcelas específicas de ella) como reacciones y estados emocionales (p. ej.: tristeza, gozo) experimentados en el curso cotidiano de nuestras vidas. (Vázquez y Hervás, 2009, p. 18).

En la dimensión afectiva se obtienen beneficios, específicamente en el componente de las emociones que se definen como “(...) Estados fisiológicos del organismo que tienen un manifiesto matiz subjetivo y que abarcan todos los tipos de sensaciones y vivencias del hombre, desde los sufrimientos profundamente traumáticos hasta las formas superiores de alegría y sentimiento” (Anojin, 1987, p. 305).

En segundo lugar están las situaciones desagradables de la vida, en donde las personas experimentan una insatisfacción subjetiva, expresando reacciones negativas hacia

personas o circunstancias como una señal para alertar que algún suceso no está bien, asimismo que su reacción ante el mismo no es la adecuada.

Entonces, con base a los autores mencionados se entenderá como beneficio emocional a un estado en el cual la persona debe tener conciencia de la obtención de logros que se generan por un bienestar, es decir, al optimizar sus emociones favorables y desfavorables, el individuo tendrá la oportunidad de ampliar su desarrollo personal en niveles cognitivos, afectivos y conductuales, puesto que al ser consciente de sus emociones y cómo éstas benefician o afectan, pueda actuar según la situación, siendo como objetivo final un beneficio a nivel personal y social.

Por ello, no puede dejarse de lado la importancia del conocimiento de las emociones y sus diferentes reacciones psico-fisiológicas en los individuos, así como Esquivel (2001) menciona que “Cuando estamos cerca de una persona sonriente, nos vemos contagiados por su emoción. Se puede decir que las emociones forman parte de un sistema de impulsos eléctricos que atraviesan cada una de nuestras células.” (p.25).

Ahora bien, la acumulación de emociones desfavorables que se generan de diversas situaciones causan a nivel fisiológico un agotamiento, y en lugar de tener un beneficio a nivel corporal con un funcionamiento óptimo y estable de su cuerpo, produce un decaimiento a nivel cognitivo y afectivo, es decir, no existen partes aisladas y lo que afecte emocionalmente tendrá repercusiones en otras dimensiones. Esquivel (2001) afirma que “Para mantener la tensión muscular de un órgano o de un músculo se requiere de mucha energía. Podríamos decir que cada músculo tenso es (...) una fuga constante de energía que nos produce cansancio, adormecimiento, sueño” (p.38).

Considerando que una persona al no tener un beneficio emocional, tiene afectaciones que generen malestar en sí mismos, y en muchas ocasiones “El ser humano siempre se pregunta ¿me siento bien o me siento mal? ¿Estoy actuando bien o estoy actuando mal?, (...) se guía por sus emociones para juzgar si sus acciones son correctas o equivocadas” (Esquivel, 2001, p.43). Es así como las emociones son fundamentales para determinar subjetivamente el propio bienestar.

Asimismo, las emociones causan a nivel psicológico un impacto favorable o desfavorable, pues depende de cómo las personas interpreten o valoren su propio entorno, en este caso, las emociones que se derivan de dichas situaciones, por lo que cabe preguntar, “¿Qué es lo que determina que una persona se contagie de una emoción y no de otra? Su mundo de creencias.” (Esquivel, 2001, p.50). Es decir, las creencias, ideas, valoraciones que se tienen con respecto a la realidad influyen en la vivencia de sus emociones y cómo se manifiesten a nivel personal.

Las personas con una interpretación subjetiva desagradable de la realidad tienden a vivenciar perjuicios emocionales, impidiendo un crecimiento personal, limitándose a un sentir desfavorable, un descontento consigo mismo y un desagrado ante la situación primaria que le aqueje, en otras palabras, si proviene un problema a nivel familiar (situación primaria), este puede influenciar en las emociones desfavorables que lleguen a manifestarse en otras áreas como a un nivel laboral, educativo, entre otros.

Las emociones son una herramienta que sirven para comunicarse y plantear lo que una persona experimenta ante una determinada acción, como cantar al escuchar una canción, palabras o frases referidas a cualquier tema, expresándose verbal o corporalmente, pues “Las emociones, o más exactamente aquellos aspectos de nuestras emociones que pudieran estar fuera de nuestra conciencia, pueden ser interiorizadas para mejorar el modo como valoramos nuestras necesidades, deseos, metas e intereses.” (Greenberg y Paivio, 2009, p.18).

Sin embargo, muchas personas no logran expresar sus emociones por diferentes factores como el machismo, la educación, la cultura, entre otros, aunque no se puede dejar de sentirlas, al ocultar las emociones se estaría dificultando la valoración de las propias necesidades, deseos, metas e intereses, y entonces se provocaría un malestar psicológico que afectaría su desempeño en dichas áreas.

Por consiguiente, existe un problema al no poder identificar ¿qué se espera ante las reacciones que se generan por las emociones desfavorables? expresando pensamientos de

duda ante cómo sentirse y qué hacer ante dicha interrogante, la incertidumbre entonces sería un obstáculo para la persona y el quehacer para evaluar su situación y su equilibrio emocional.

Contrario a esto, las personas que gozan de emociones favorables y logran concientizar y optimizar sus beneficios, logran entonces un bienestar, lo que se entendería como beneficios emocionales, puesto que al canalizar lo positivo que se genera ante un suceso, existiría una satisfacción a nivel personal y por ende un buen desempeño a nivel social.

Entonces, las emociones tienen una vital importancia en el transcurso de la vida; al respecto Avia y Vázquez (como se citó en Vázquez y Hervás, 2009) sostienen que “Sorprendentemente, hasta hace no mucho tiempo apenas existía un verdadero interés científico por conocer las características psicológicas de estas personas que cualquiera etiquetaría como crónicamente felices” (p.75). Sin embargo,

Conocer en profundidad las bases que están detrás del bienestar es un objetivo de enorme importancia no solo porque puede permitir que cada vez haya más personas satisfechas, sino porque además el bienestar, la felicidad y las emociones positivas en general, están asociadas a multitud de efectos beneficiosos, como una mejor salud, una mejor integración social, un mejor rendimiento laboral(...). (Vázquez y Hervás, 2009, p.75, 76)

Así como se ha hecho el reconocimiento de la importancia de estudiar el bienestar psicológico en las personas en general, también es de mucho interés y de importancia conocer el impacto que tiene el asumir la orientación sexual¹ diferente a la heterosexual, como es el lesbianismo, su bienestar psicológico y los beneficios emocionales que podrían llegar a obtener, debido a que la mayoría de los estudios hacia este grupo se hacen con una perspectiva negativa al igual que como se ha hecho con el estudio de los estados emocionales.

¹ Orientación sexual, según Riensenfeld (2010) “Se entiende la atracción, tanto amorosa y afectiva como física y sexual, por una persona según su sexo” (p.17).

De igual forma, en las reacciones fisiológicas antes mencionadas, un determinado hecho como no asumir una orientación sexual diferente a la heterosexual, puede provocar un malestar cognitivo, afectivo y conductual en lesbianas, puesto que al no asumirse podrían vivir una doble vida entre lo que las personas quieren y lo que los demás esperan según “normas, constructos o creencias”.

Como se ha descrito, es de importancia investigar la relevancia de los beneficios emocionales que obtendrían las lesbianas por asumir su orientación sexual, puesto que al no tener un beneficio emocional, el comportamiento de mujeres con orientación sexual lésbica, sería inhibido o evitativo, tan siquiera el pensar en una atracción física, afectiva y sexual ante una igual, debido a que, las manifestaciones de desagrado hacia su persona por los demás a su orientación lésbica son negativas; dichas manifestaciones provocan en sí mismas emociones desfavorables, como el rechazo, el asco, el temor y la incertidumbre por lo que piensa, cree, y siente.

De igual forma, mujeres que no han asumido su orientación sexual lésbica tienden a expresar pensamientos discriminatorios contra el lesbianismo, haciendo referencia a que dicho grupo es inaceptable en la sociedad, apoyando ideas machistas y defendiendo un sistema dominante que les excluye, todo con el fin de ser aceptados por los mismos y encajar en las normas socio-culturales y religiosas que predominan.

Tal es el caso de manifestaciones cognitivas que vienen principalmente de las ideas o creencias que han sido inculcadas desde la familia, como el pensar que lo que sienten es equivocado, que las emociones son “confusas”, produciendo un malestar que evitaría una valoración adecuada para un beneficio emocional.

Otro perjuicio adjudicado al no asumir la orientación sexual lésbica y las emociones que se producen es el ocultamiento ante los demás y la privación de la expresión de sus emociones verdaderas, fingiendo una “emoción de felicidad” para el agrado de un grupo de personas, como la familia o su grupo de iguales, asimismo con una sociedad indiferente al tema, es decir, el daño estaría en no lograr beneficios emocionales.

Contrario a esto, la mujer que logre un bienestar emocional por asumir su orientación sexual lésbica tendría más oportunidades en cuanto a un desarrollo más óptimo

en su vida, un mejor rendimiento en las diversas áreas del entorno, y la capacidad de evaluar las emociones desfavorables ante el rechazo de la sociedad o sus iguales por su orientación sexual.

No obstante, la consolidación y el asumir su propia orientación sexual es un logro para un beneficio emocional, ya que al reconocerse como lesbiana es un paso a la satisfacción personal, puesto que “Las personas que son estables emocionalmente tienden a reaccionar ante los pequeños y grandes sucesos de la vida de una forma moderada y aunque experimentan emociones negativas, éstas son menos intensas y menos duraderas que las que experimentan sus opuestos (...)” (Vázquez y Hervás, 2009, p.78).

La lesbiana, al hablar con naturalidad del tema de su orientación sexual, experimentaría emociones que favorecen su actitud al comunicar lo que siente a otras personas, expresando con confianza y seguridad quien realmente es, aun cuando existan personas que no apoyen su orientación sexual, estas escucharían y conocerían su condición; así como anteriormente se mencionó que una risa es contagiosa, las expresiones y los comportamientos de las lesbianas reconocidas a sí mismas en un contexto que les discrimina aportarían a que las personas que las juzgan, conozcan y revaloren su existencia, visibilizándolas como tal en el entorno.

Estas lesbianas reconocidas como tal brindarían a otras mujeres que aún no asumen su orientación lésbica un ejemplo de cuáles serían sus beneficios a nivel emocional y como incidirían en otros ámbitos para lograr un crecimiento personal que propicie más beneficios en otras áreas de su vida y a la vez una estabilidad emocional más duradera, la cual favorece a la interpretación sana de diferentes estímulos.

Ahora bien, la aceptación social como la personal de la orientación sexual en el caso del lesbianismo es clave para que no le afecte en su desarrollo personal y afectivo.

En base a este argumento es que surge la pregunta de investigación.

¿Cuáles son los beneficios emocionales que obtienen las lesbianas al asumir su orientación sexual, referidas por la Asociación de Mujeres por la Dignidad y la Vida, LAS DIGNAS?

1.2 Delimitación del tema

Este trabajo investigó lesbianas del contexto salvadoreño que han asumido su orientación sexual. Asimismo, los beneficios emocionales que se obtienen a nivel personal al asumir dicha orientación.

1.2.1 Delimitación espacial

La investigación se realizó en el Municipio de San Salvador, Departamento de San Salvador, con mujeres lesbianas referidas por la Asociación de Mujeres por la Dignidad y la Vida, LAS DIGNAS.

1.2.2 Delimitación temporal

La investigación se realizó en los meses de febrero a diciembre de 2018.

1.2.3 Delimitación social

Mujeres que asuman su orientación sexual lésbica, entre las edades de 25 a 40 años de edad cronológica.

Y sobre la base de lo expuesto se plantea el tema

¿Qué beneficios emocionales obtienen las lesbianas al asumir su orientación sexual, referidas por la Asociación de Mujeres por la Dignidad y la Vida, LAS DIGNAS?

1.3 Justificación

Uno de los motivos por los cuales se realizó esta investigación sobre los beneficios emocionales que se obtienen a partir de asumir la orientación sexual en lesbianas fue dar una comprensión diferente a los aspectos negativos adjudicados a la población, ya que la sociedad aún invisibiliza y excluye a la población LGBTI en general, en este caso a lesbianas, dificultando que asuman su orientación sexual, por los prejuicios morales, religiosos y el condicionamiento socio-cultural, obstaculizando o limitando a que gocen de diversos beneficios a partir del reconocimiento como mujer con orientación sexual lésbica.

En otro sentido, se dio a conocer los aspectos positivos de asumir una orientación sexual lésbica, enfatizando su reconocimiento con beneficios emocionales, los cuales dieron un punto de vista totalmente opuestos a los factores negativos que usualmente se investigan a partir de la discriminación, rechazo y la incertidumbre misma sobre la temática de orientación sexual diferente a la heterosexual.

Otra de las razones fue advertir cómo la sociedad misma limita el asumir la orientación sexual en lesbianas, puesto que las normas y creencias del contexto salvadoreño, generaliza actitudes y comentarios enfatizados a lo negativo y a un rechazo para esta población, señalando como erróneo e inaceptable dicha orientación, estigmatizando e invisibilizando a las mismas.

Por eso, dentro de la sociedad salvadoreña existe la necesidad de realizar nuevas investigaciones enmarcadas hacia una perspectiva favorable y beneficiosa, relacionada con el asumir la orientación sexual en lesbianas, brindando con esta investigación un valor a los beneficios emocionales, la importancia de dar a conocer esos mismos, para que sean significativos a la población y a la sociedad en general.

Se enfatizó en abrir campo a nivel académico en la carrera de licenciatura en psicología, debido a que este tema sigue viéndose como patológico, un tabú, y no se enfoca precisamente en abordar la problemática que el grupo sufre, a su vez, es uno de los temas

menos abordados en su trato a nivel profesional en cuanto a los beneficios emocionales en la mayoría de investigaciones realizadas.

Es importante promover públicamente los problemas que las lesbianas sufren a partir de la discriminación y los factores que dificultan el asumir su orientación sexual y la aceptación social de la diversidad sexual; dicha acción abriría campo en dicho tema, siendo de importancia e interés para diferentes profesiones, visibilizando su importancia desde el ámbito académico; en este caso, haciendo relevancia en el área psicológica, generando cambios de actitudes entre los profesionales, y que estos originen cambios a nivel colectivo y académico, beneficiando a las personas LGBTI, en específico a lesbianas, y a la sociedad.

Cabe mencionar que al hablar sin estigmatización sobre una orientación sexual diferente a la heterosexual, sin discriminar, ni rechazarlas dentro del contexto, aportaría a que este grupo de personas se les reconozca como sujetos de derecho, propiciando una visibilidad desde el mismo grupo a la sociedad misma, generando un cambio y transformando los aspectos negativos que en su mayoría tienen sobre el grupo, a los aspectos positivos que favorezcan a su reconocimiento.

Asimismo, las personas en general al ver mujeres lesbianas que han asumido su orientación sexual, que se expresen ante la sociedad de manera libre, podrían observar y reconocer los beneficios que estas obtienen; sumado a esto, se empezaría a incidir y concientizar sobre el tema sensibilizándose con respecto a la adaptación de la aceptación de la diversidad sexual y en este caso, de mujeres con orientación sexual lésbica.

Por último, con esta investigación se hizo una propuesta con el objetivo de concientizar a las mujeres lesbianas de los beneficios emocionales que obtienen al asumir su orientación sexual, además de la importancia que tiene la difusión de dichos beneficios a la población lésbica que aún no se han asumido abiertamente.

1.3.1 Alcances

- A) Esta investigación se enfocó en la población lésbica pertenecientes a la comunidad LGBTI del contexto salvadoreño, específicamente de lesbianas.
- B) Dicha investigación se centró en indagar lo positivo al asumir la orientación sexual lésbica, separándose de la mayoría de investigaciones enfocadas a los costos emocionales negativos de asumirse como lesbianas.
- C) Promover la importancia de asumir su orientación sexual lésbica y los beneficios emocionales que se obtienen a partir de haberse asumido.
- D) Impulsar el interés por el tema en los profesionales y estudiantes de psicología para la realización de futuros aportes científicos actualizados, enfocados en la comunidad de lesbianas.

1.3.2 Limitantes

A) En El Salvador, existen pocas investigaciones relacionadas con el tema LGBTI, y estas investigaciones no enfatizan sobre los beneficios emocionales derivados sobre asumir la orientación sexual en lesbianas.

B) La investigación se realizó únicamente con lesbianas que ya asumieron su orientación sexual.

C) La propuesta de concientización se realizó bajo las necesidades y vivencias del grupo de lesbianas, con las que se llevó a cabo la investigación, por lo que según el enfoque cualitativo no se podrá generalizar para toda la población lésbica del país.

A pesar de estas limitantes, esta investigación abre paso a futuros estudios en la cual se pueda dar a conocer que no solo es importante reconocer el beneficio emocional al asumir su orientación sexual en cierto porcentaje de población LGBTI como el lesbianismo, sino que vaya enfocada de acuerdo a la necesidad de cada persona.

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo general

Identificar los beneficios emocionales que obtienen las lesbianas al asumir su orientación sexual, referidas por la Asociación de Mujeres por la Dignidad y la Vida, LAS DIGNAS.

1.4.2 Objetivos específicos

- ✚ Determinar los motivos personales que incidieron en asumir la orientación sexual lesbica.
- ✚ Indagar los beneficios emocionales que obtienen las lesbianas al asumir su orientación sexual.
- ✚ Indagar el cambio en la calidad de vida a partir de asumir la orientación sexual lesbica.
- ✚ Elaborar una propuesta de concientización que enfatice los beneficios emocionales obtenidos por asumir su orientación sexual lesbica.

1.5 Preguntas de investigación

- ✚ ¿Cuáles son los motivos personales que inciden en asumir la orientación sexual lesbica?
- ✚ ¿Cuáles son los beneficios emocionales que obtienen las lesbianas al asumir su orientación sexual?
- ✚ ¿Cómo cambia la calidad de vida a partir de asumir la orientación sexual lesbica?

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Marco histórico

2.1.1. Historia del lesbianismo

Hoy en día, hablar de la población LGBTI es más permitido que hace varios años; sin embargo, es poco lo que se conoce de los orígenes de estos grupos, principalmente sobre el lesbianismo; ya que cuando se habla de este término, en escasas ocasiones se designa un significado correcto, siendo estigmatizado y produciendo opiniones erradas de este tema.

La palabra lesbiana, según Pimentel (como se citó en Muñoz, 2006) “Viene del latín *lesbia* que designa nombre de mujer, *lesbias*, mujer de Lesbos (isla del mar Egeo) y *lesbis*, la lesbia (Safo)”. Safo fue la primer mujer que durante la Grecia clásica mantuvo relaciones amorosas con otras mujeres, por eso su nombre designa el significado a las mujeres que se aman entre sí. El Diccionario Enciclopédico Salvat (como se citó en Muñoz 2006) define la palabra "lesbio o lesbia" como: “el amor sexual entre mujeres”. Con base a la historia, la palabra "lesbiana" proviene del nombre de la isla Lesbos:

Lesbos a diferencia de otras regiones griegas, dejaba un amplio margen de libertad a sus mujeres. De nuevo en Mitilene, Safo reunió a su alrededor a jóvenes amigas de su misma clase social para enseñarles aquellas artes que ella dominaba maravillosamente la poesía, la música y la danza. Safo se refiere a ellas llamándolas hetairas, palabra que en aquella época significaba “*amiga íntima*” o “*amiga del corazón*”. La fama de la poetisa se extendió hasta el punto de que familias de otras ciudades a veces muy lejanas enviaban a sus hijas a su casa para que fuesen instruidas por ella. (Mejía, Cardoza y Bonilla, 2013, p.20)

En la Grecia clásica, entre los años 610 a 580 a. C., se sitúa la figura de Safo de Mitilene, Safo acaba formando lo que llamó la Casa de las servidoras de las Musas,

enseñando ahí sus habilidades. De ese modo, Safo descubrió su tendencia a enamorarse de sus alumnas, con bastantes de las cuales mantuvo relaciones íntimas, creando lo que podríamos llamar la primera colonia lésbica conocida. (Cuesta, 2015, pp.94-95)

El reconocimiento del lesbianismo ha sido arduo y complicado, por ejemplo, en el Occidente, se rechazaba cualquier signo de lesbianismo llamándolo “tercer sexo” y ante cualquier señal posible de lesbianismo, podría ser denunciado por sus propios maridos. Fue hasta el siglo XX que colectivos feministas iniciaron a reivindicar los derechos de las lesbianas; y siendo colectivos lograron visualizar de manera más aceptable en la sociedad, principalmente Latinoamérica. (Cuesta, 2015)

Las críticas hacia el lesbianismo no han sido solamente en el ámbito público, sino también en el ámbito privado, como lo refiere Katz en relación a Karl María Kertbeny (como se citó en Muñoz, 2006):

Karl María Kertbeny es el primer autor conocido en utilizar de manera privada los términos homosexual y heterosexual. Homosexual se refería a los actos eróticos de hombres con hombres o mujeres con mujeres, y heterosexual se refería a actos eróticos de hombre con mujer > viceversa. Para él la heterosexualidad definía la forma innata de satisfacción sexual de la mayoría de la población, sin embargo, ésta no eran normativa. Kertbeny utilizó por primera vez de manera pública el término homosexual en 1869. En 1869 los psiquiatras empezaron también a proporcionar nombres públicos a estos fenómenos. Ese año el Dr. K. F. O. Westphal por primera vez nombró una emoción a la que llamó "sentimiento sexual contrario". Esa emoción era contraria al adecuado y productivo sentimiento sexual de hombres y mujeres. En 1871, se tradujo al inglés el término de Westphal como "proclividad sexual invertida". (pp. 16-17)

Los cambios que han surgido en la historia del lesbianismo han sido muy debatidos, ya que este grupo ha sido etiquetado como patológico, como lo menciona Castañeda (como

se citó en Muñoz, 2006), “(...) en 1973 la American Psychiaíric Association (A.P.A.) suprimió la homosexualidad de su lista de patologías mentales, y en 1975 la eliminó de su nosología patológica. Para 1998, la APA condenó formalmente toda tentativa de "curar" la homosexualidad” (p.17).

En América Latina, en la conferencia del Año Internacional de la mujer de 1975, se populariza por primera vez el término “lesbiana” para referirse al colectivo de mujeres homosexuales. En Estados Unidos se comenzaron a formar grupos feministas que defendían a las lesbianas y el goce de sus derechos. (Cuesta, 2015, p.97)

En El Salvador, en 1992, un grupo de lesbianas salvadoreñas y extranjeras iniciaron la experiencia de reunirse para festejar y reflexionar sobre su vivencia de mujeres lesbianas. Kelley Ready, lesbiana norteamericana señala que contrariamente a las expectativas, en El Salvador – un país empobrecido y recuperándose de 12 años de guerra civil aplastante- un grupo de mujeres formaron una organización lésbica en 1992. La Colectiva lésbica-feminista salvadoreña de la Media Luna. (Mejía et al, 2013)

Actualmente existen organizaciones feministas como Las Dignas, Las Mélicas y otras; además de otros colectivos lésbico-feministas, como La Casa de Safo, COLESAL, Lesbos, Desclosetadas, Desobediencia Lésbica, etc, quienes han sido medios referentes de visibilización hacia lesbianas, sensibilizando a la población para prevenir la violencia y discriminación ante dicha población. (Mejía et al, 2013)

El reconocimiento de la orientación sexual lésbica en la sociedad ha tenido un recorrido histórico importante, trayendo resultados en cambios sociales y personales para las lesbianas, estos han permitido que esta población reestructure los estigmas negativos que han dificultado el asumir su orientación sexual, aumentando así la posibilidad de mejorar su calidad de vida y obtener un bienestar psicológico que proporcione beneficios emocionales.

Asimismo, es importante detallar, cómo producto de asumir la orientación sexual lésbica puede generar beneficios emocionales, por lo que es importante hacer una revisión de como el concepto de emoción ha ido evolucionando a través de la historia.

2.1.2 Antecedente de las emociones

La mayoría de estudios sobre las emociones se han encaminado a los efectos que causan los estados emocionales negativos en las personas, esto se ha criticado por algunos profesionales de la psicología, sin embargo, se hace resaltar que el interés no es solo por querer darle importancia a lo negativo, sino por el hecho de estar interesados por ayudar a las personas que han padecido de trastornos emocionales en donde predominan las fobias, depresión y ansiedad. Esto a su vez ha permitido que se limite la comprensión de los estados emocionales positivos. (Fernández, 2009)

También, esta inclinación hacia lo negativo de las emociones ha llevado a desarrollar un interés por el estudio de las emociones positivas, entre las primeras y la principal de las aportaciones se tiene la reciente e importante llamada de atención realizada por Martin Seligman en 1998 en su toma de posesión a la presidencia de la APA, lo que se conoció como la fundación de la psicología positiva. Otra importante aportación fue la de la teoría de la ampliación y construcción de las emociones positivas de Barbará Frederickson y por último, la más antigua de las aportaciones que surge de la publicación de la estructura del bienestar psicológico de Bradburn, que se ha continuado y desarrollado por Ed Diener. (Fernández, 2009)

Las emociones pueden tener más de una definición, desde los primeros estudios se ha enfatizado en identificar cómo estas están determinadas por la organización cognitiva y acontecimientos que la persona vive día a día. Para algunos autores las emociones son estados de alerta ante ciertas situaciones, estados positivos o negativos, sin embargo, hay una variedad en la clasificación de las mismas, llamándolas también emociones primarias o secundarias, así como favorables y desfavorables, conceptualizando a las emociones como una parte importante para la supervivencia y adaptación ante un hecho.

Existen varias acepciones de emoción y se hace difícil optar solo por una, entre la variedad de emociones están impulsos irracionales, adaptaciones a los cambios,

consecuencias a ideas mantenidas, manifestaciones psicofisiológicas, estados de ánimo que hacen reaccionar ante otras personas en público, ideas o recuerdos que pueden ser o no la base de los sentimientos, reacciones para ayudar en la superación y adaptación a cambios que pueden afectar la integridad, entre otros. (Pallarés, 2010) es decir

Las emociones, además de generar acciones, pueden también crear sentimientos, cuando éstas se hacen conscientes y se interpretan de determinada manera. Podemos definir los sentimientos como estados afectivos de baja intensidad y larga duración. Por lo tanto, son estados de ánimo más estables y duraderos que las emociones que los han generado, que se caracterizan por una mayor intensidad y menor duración. (Pallarés, 2010, p.33)

2.1.3 Tipos de emociones

Según Hervás (2009), podemos definir las emociones básicas como las que “(...) Se generan automáticamente y se caracterizan por un conjunto coherente y distintivo de expresiones, reacciones fisiológicas y antecedentes determinados biológicamente, pero todas ellas son limitadas” (p.49).

Roseman y Smith (como se citó en Hervás, 2009) mencionan que las emociones son el resultado de una evaluación cognitiva del entorno; las distintas emociones son producidas por diferentes combinaciones de evaluaciones que se manifiestan en tendencias de acción y facilitan la adaptación del individuo.

Existen muchas definiciones para las emociones, tanto así que cuando se quiere denominar, clasificar y describir una emoción se ocupan palabras que no tienen significado en todos los idiomas, lo que dificulta que se precise una definición universal, sin embargo, el psicólogo Paúl Ekman ha propuesto una definición universal de las emociones. (Pallarés, 2010)

Ekman (como se citó en Pallarés, 2010) propone seis emociones universales y su finalidad: el miedo, la alegría, la sorpresa, la ira, el asco o aversión y la tristeza.

- ✚ El miedo anticipa y nos avisa de algo que puede ser un peligro o una amenaza para nosotros.
- ✚ La alegría se produce como consecuencia de detectar algo que nos favorece o beneficia, algo que nos gusta o queremos.
- ✚ La sorpresa nos ayuda a orientarnos y tomar partido en uno u otro sentido, ante una determinada situación que no esperábamos.
- ✚ La tristeza nos indica un estado de ánimo negativo, pero puede motivarnos hacia la búsqueda de un nuevo estado que la mitigue o la supere.
- ✚ La ira nos da una agresividad y una fuerza momentánea desmedida que puede permitirnos salir de muchas situaciones embarazosas.
- ✚ El asco detecta disgusto o rechazo por determinadas situaciones o personas. Nos defiende de algo que puede molestarnos, enfermarnos o agredirnos. (p.35)

Tal como lo menciona Pallarés (2010), “Cada emoción aparece y tiene como finalidad la valoración del estado que la produce, e intenta nuestra adaptación y superación del mismo. A los sentimientos les ocurre lo mismo, pero con una intensidad menor y una mayor duración.” (p.36). Entonces no toda manifestación de emociones negativas tiene obligadamente una connotación negativa en la vida cotidiana.

Además de estas emociones universales, existen una infinidad de sentimientos y emociones que Paúl Ekman cifra en más de tres mil. Sin embargo, Pallarés (2010) las clasifica en emociones positivas y emociones negativas, estas son:

Emociones positivas: felicidad, paz, compasión, gratitud, ternura, admiración, caridad, empatía, bondad, amor, placer, fe, esperanza, resiliencia, bienestar, alegría, fortaleza, amistad, altruismo, estima, afinidad, satisfacción.

Emociones negativas: miedo, ansiedad, angustia, desesperación, estrés, depresión, odio, ira, envidia, rencor, rabia, culpa, vergüenza, resentimiento, tristeza, asco, celos, soledad, pesimismo, decepción, egoísmo, indignación y duelo. (p.35)

Por lo que se sostiene que cada persona reacciona de forma distinta a un mismo estímulo emocional. Si le parece que el cambio detectado puede beneficiarle, experimenta una emoción positiva, que la hace acercarse a la fuente del estímulo mostrando sentimientos de alegría, amor, paz, ternura, etc. En caso contrario, la emoción es etiquetada como negativa y nos alejamos o luchamos contra ella, reaccionando con ansiedad, odio, rabia, ira o miedo. Los seres humanos cuentan con el mecanismo de la emoción para orientarse en determinada situación o cambio. (Pallarés, 2010, p.35)

2.2 Antecedentes de investigaciones sobre orientación sexual lésbica y gay

Estudios científicos han investigado sobre la orientación gay o lésbica, derivados en el interés enfatizado por el investigador, ya sea por una aceptación de la orientación sexual, la percepción de las personas hacia una orientación sexual diferente a la heterosexual, entre otras.

Zambrano, Ceballos y Ojeda (2017) realizaron un artículo referido a la temática de “Reconocimiento de la orientación sexual homosexual” de la Revista Virtual de Ciencias Sociales y Humanas “PSICOESPACIOS”, con el objetivo de entender y promover el reconocimiento de la orientación homosexual en un grupo de personas gay y lesbianas.

Los resultados obtenidos concluyen que este estudio facilitó la reflexión en relación a las personas homosexuales que presentan particularidades, en donde cada grupo de personas lesbianas y gay, vivencia situaciones de prejuicios, estereotipos y discriminación, así como también experimentan un proceso particular en el reconocimiento y aceptación de su orientación sexual.

Asimismo, para futuros estudios se recomienda involucrar también a la población heterosexual, puesto que los tabúes, mitos, estigmas, prejuicios y estereotipos frente a la orientación sexual se han construido y adoptado dentro de una sociedad (familia, escuela, trabajo, cultura) en la cual se encuentran personas con diversas orientaciones sexuales (heterosexuales, homosexuales, bisexuales, transgeneristas e intersexuales), comprendiendo que no existen víctimas o victimarios, sino un acuerdo entre los actores implicados que permiten mantener una pauta relacional de homofobia, discriminación o tolerancia y respeto a la diversidad.

También, en un estudio realizado por Verduzco (2014) referido a “Violencia Institucional Homofóbica y emocional en hombres gay de México” donde analiza el discurso sobre las experiencias de violencia que han tenido 15 hombres que se identificaron como hombres gay u homosexuales residentes de la Ciudad de México mediante de entrevistas a profundidad. El muestreo fue intencional y de máxima variación, buscando a participantes que difirieron en edad, empleo y año y edad de salir del clóset.

Esta investigación llevó a cabo un análisis crítico del discurso para interpretar los datos. Las narraciones y el análisis permite entender que la violencia homofóbica forma parte de la cultura de género en donde se subordina lo femenino por debajo de lo masculino y lo homo-erótico por debajo de lo hetero-erótico.

Los resultados señalan que la violencia, tanto institucional como interpersonal tiene efectos importantes sobre las emociones, mismas que pueden conducir a problemas de salud mental. Es importante entender la violencia como un fenómeno objetivo que afecta subjetividades particulares; esta visión permite colocar intervenciones a nivel social en vez de continuar la patologización de los hombres gay.

Por otro lado, en una investigación realizada por Castellón (2017) sobre la actitud adolescente hacia mujeres lesbianas y hombres gais en El Salvador, tuvo como objetivo el cuestionar los cimientos de los significados culturales dominantes que promueven la intolerancia y el irrespeto a la diversidad sexual, generando un marco de conocimientos libre de prejuicios y respaldado por un proceso sistemático de investigación, con un enfoque cualitativo.

Esta investigación ha enfatizado la conciencia adquirida respecto a la realidad experimentada por muchas personas con orientación homosexual, considerando la relevancia que tienen en el entorno social.

Los resultados muestran que los hombres adolescentes presentan una actitud hacia la homosexualidad más desfavorable que las mujeres porque en su proceso de socialización sexual, la orientación homosexual ha sido considerada como un atentado a la masculinidad hegemónica predominante; por el contrario, las mujeres lesbianas son más aceptadas y toleradas que los hombres gays por la población adolescente, debido a que dictámenes establecidos sobre el rol masculino se ejercen con mayor presión, evidenciada en ese mismo estudio.

Alejandro Barbosa y Paulina Jiménez (2010) en la revista *Vanguardia de Psicología de la Universidad Manuela Beltrán* realizaron “Significados asignados al establecimiento de vínculos afectivos y la posible conformación familiar por parte de jóvenes adultos homosexuales”; la investigación partió desde el método cualitativo y se orientó hacia la descripción de los significados construidos por jóvenes adultos homosexuales frente al establecimiento de vínculos afectivos y la posible conformación familiar.

Los resultados evidenciaron que existen diferentes maneras de ser homosexual. Hoy se considera como una opción de vida, igual a la heterosexualidad; pero se han requerido muchos esfuerzos, ya que algunos sectores de la sociedad en ocasiones perpetúan ideas sobre los homosexuales; pero estos a través de su desarrollo han construido necesidades afectivas usuales en su forma de interrelacionarse. Los homosexuales en su mayoría, conceden un valor especial a la vinculación emocional dentro de un compromiso en pareja y familia. Sin embargo, es indudable una necesidad de reconocimiento como individuos y gremio.

Concluyendo que la sociedad en general en ocasiones perpetúa significados falsos sobre los homosexuales que pueden llegar a ser dañinos. La homosexualidad, de por sí, no implica ningún impedimento en el juicio, la estabilidad, la confiabilidad ni las capacidades sociales y vocacionales en general. Si bien no se está de acuerdo en rotular a los

homosexuales sean mujeres o varones, de perversos o aberrantes; estos no son enfermos o discapacitados afectivos y como seres humanos, así como ellos mismos lo presentan, son dueños de decidir por sus preferencias sexuales.

A pesar de las investigaciones que se han realizado sobre la orientación sexual lésbica, actualmente todavía se maneja información distorsionada y errada, siendo importante develar la realidad de este tipo de información.

2.2.1 Mitos y realidades

Una forma de erradicar la estigmatización hacia las lesbianas es visibilizar la línea entre lo que es un mito y una realidad sobre este grupo, por lo que generalmente se margina por ignorancia. El diccionario de uso Español citado en Arráez, de Sevilla, y de Tovar (2006) mencionan que el mito es un “relato o historia que quieren hacer pasar por verdaderos o que sólo existen en la imaginación” (p. 123).

Müller citado en Cassier (1993) sostiene que entre el lenguaje y el mito no sólo existe una íntima relación sino una verdadera solidaridad, pues ambos tienen una misma forma simbólica, la palabra, por tanto se trata de la concepción de la creación del mundo a través del lenguaje; pero no son idénticos en su estructura, razón por la cual estaba convencido que el único enfoque científico para el estudio del mito era el lingüístico.

El lenguaje es lógico y racional pero, la misma racionalidad del lenguaje ha conducido a las irracionalidades e incomprensibilidades del mito. También señala que de la falacia y de la ambigüedad de las palabras nace el mito quien parece desafiar todas las reglas lógicas pues es incoherente, caprichoso e irracional.

Cassirer (1993) propone que mientras las fuerzas intelectuales, éticas y artísticas están en plenitud, el mito está domado. Pero cuando esas fuerzas empiezan a perder energía aparece el mito e inunda toda la vida social y cultural del hombre.

Tabla 1

Mitos y Realidades sobre personas LGBT

MITOS	REALIDADES
No conozco ningún gay, lesbiana, bisexual o trans.	Aunque crea no conocer ninguna lesbiana, bisexual, o trans que se haya abierto con usted, compartiendo su orientación sexual y/o identidad de género, probablemente sí conoce a más de uno o una.
Las lesbianas son mujeres fracasadas, que no han encontrado al hombre adecuado, o son mujeres que quieren ser hombres.	Las lesbianas son simplemente mujeres atraídas hacia otras mujeres, en lugar de hacia hombres. Las lesbianas son como todas las mujeres, tienen cualidades “masculinas” y “femeninas”; pero no quieren convertirse o ser hombres.
Los hombres gays, las mujeres lesbianas y las personas bisexuales y trans son promiscuos (as) y no pueden mantener relaciones duraderas.	Similar que los y las heterosexuales, las personas gays, lesbianas, bisexuales y trans establecen toda una diversidad de relaciones, algunas con un periodo de duración de una noche, algunas otras relaciones de varios años o toda una vida.
Las mujeres lesbianas, los hombres gays, las personas bisexuales y trans podrían cambiar si quisieran hacerlo.	Muchos estudios indican que aquellas personas que están altamente motivadas a cambiar su orientación sexual, logran cambiar su comportamiento, pero no sus sentimientos o deseos subyacentes. De hecho, usualmente la

homofobia fuerza a las personas a intentar cambiar. Más y más investigaciones sugieren que la homosexualidad tiene una base biológica, incluso genética; la homosexualidad no es una cuestión de opción.

En nuestra ciudad y sociedad no hay discriminación contra personas gays, lesbianas, bisexuales o trans.

Los gays y lesbianas siempre andan por ahí pidiendo derechos especiales.

En nuestra comunidad y sociedad hay muchas personas que son física y verbalmente atacadas porque son gays, lesbianas, bisexuales y trans.

Los extremistas políticos antigay a menudo caracterizan los derechos de igualdad y protección para la población LGBTI como “derechos especiales”. Esta es una táctica para aumentar la oposición y otras oportunidades de igualdad.

Nota: LGBT= Lesbianas, Gays, Bisexuales, Trans. Adaptado de “Manual Autoformativo para Personal PNC y ANSP”, por Secretaria de Inclusión Social, Dirección de Diversidad Sexual, 2013. Copyright 2013 por la Secretaria de Inclusión Social.

2.3 Contexto socio-cultural que determina la aceptación o el rechazo al lesbianismo

La lucha por el reconocimiento de los derechos de la comunidad LGBTI no es un tema que sea nuevo internacionalmente, ya que, como personas y ciudadanos pertenecientes a una sociedad, se han manifestado por medio de grupos y movimientos sociales para que se les reconozca como los seres humanos que son, incluyéndoles socialmente en todos los contextos de convivencia sin prejuicio alguno, contribuyendo así a que dicha población asuma su orientación sexual con más confianza y experimenten beneficios emocionales que contribuyan a su bienestar individual.

Para llegar a una lucha por el reconocimiento de los derechos que gozan los heterosexuales, la comunidad ha realizado diversos intentos por ser escuchados y reconocidos por su orientación sexual. Desde mediados del siglo XIX han existido personas

interesadas por defender los derechos de los homosexuales hombres y mujeres. (Ardila, 2008)

En la actualidad existen movimientos de liberación LGBTI en la mayoría de los países del mundo: Holanda, Suecia, España, Rusia, China, Estados Unidos, Sudáfrica, México, Brasil, Argentina, Colombia, Japón, y países mucho menos conocidos como Indonesia. Los movimientos de liberación gay se han extendido casi por todo el mundo. (Ardila, 2008)

El Salvador no es la excepción y los movimientos LGBTI se han dado a conocer por medio de marchas y luchas constantes contra la vulneración de sus derechos, aun así, algunos gobernantes obstaculizan los procesos de estos movimientos en la lucha por la inclusión social de las personas LGBTI, proponiendo reformas como por ejemplo, la que se presenta en un reportaje de Tele Sur TV para que no se lleve a cabo los matrimonios entre personas del mismo sexo, en donde Linares (2015), miembro de la Asociación Arcoíris, en la entrevista señaló que “(...) no es un tema que sea de prioridad para nosotras en este momento, ya que son mucho más importantes los temas actuales, por ejemplo, el voto, la salud, el acceso al empleo, esos son temas que estamos tratando más directamente”.

Asimismo, puede reflejarse que en algunos contenidos televisivos que se muestran a la población salvadoreña en general por parte de los medios de comunicación no representan un medio de inclusión para la población LGBTI, por eso estos grupos en su mayoría, dan a conocer sus exigencias en cuanto al respeto y la valoración de sus derechos por medio de las páginas virtuales más conocidas en la actualidad.

El camino para romper las barreras de los prejuicios parece ser algo que supone muchos esfuerzos por parte de la comunidad LGBTI, las lesbianas de El Salvador están inmersas en una cultura machista en donde la mujer tiene un papel secundario o inferior, ya sea sutil o explícitamente en el aspecto social, generando así una barrera emocional para asumir su orientación sexual, implicando una negación hacia sí mismas, e incluso para aquellas que luchan por sus derechos, en otras palabras, al estar inmersas en un ambiente que limita sus derechos y expresión de pensamientos, dificultan que puedan formar parte de un movimiento que luche por su mismo reconocimiento de la orientación sexual.

En consecuencia, una de las emociones derivadas por las condiciones desfavorables hacia esta comunidad es el enojo por restringir sus derechos causando que una parte reaccione de forma defensiva, es decir, la población en general discrimina, juzga y critica lo “diferente”, sobre todo, en un contexto conservador en lo moral y religioso, por ende, con situaciones similares y constantes, actúan por impulsos de impotencia, ira o enojo a tales hechos, tal como lo expresan Fehr, Baldwin, Collins, Patterson y Benditt (como se citó en Reeve, 2009): “El enojo también surge en respuesta a una traición, rechazo, críticas injustificadas, falta de consideración de los demás y molestias acumulativas” (p.233).

Desde hace décadas, ya se buscaba generar interés a las personas LGBTI en la lucha de sus derechos, pero una de las dificultades que se ha opuesto a ese objetivo son las consecuencias emocionales desfavorables a reconocer su orientación sexual a sí mismos y a la sociedad, contribuyendo a que sean unos pocos los que intenten hacer valer y reconocer su identidad.

Ahora bien, son pocos los apoyos recibidos a la comunidad LGBTI por la coyuntura política del país, limitándose a quedar invisibilizados por la falta de acciones legales ante las vulneraciones de sus derechos como personas debido a su orientación sexual; no obstante, se busca el empoderamiento y la reformación de políticas que beneficien a la población por ciertos sectores del Estado, tal como lo destaca uno de los diputados de la República de El Salvador:

(Mensaje de Sigfrido Reyes a la Comunidad LGBTI, 2014) Tenemos que aplicar leyes y tratados (...) a un país que como sociedad moderna quiere ser democrática; tiene que ser muy contundente para eliminar cualquier tipo de discriminación, persecución, de odio, de intolerancia contra la comunidad LGBTI. (...) es una tarea pendiente de la sociedad salvadoreña, y como diputados tenemos que salir adelante y dar una respuesta a esta situación que hoy por hoy implica graves violaciones a derechos de personas que son salvadoreñas, que no tienen que ser discriminadas, que tienen iguales derechos que cualquiera de todos nosotros.

Otro de los factores que afecta directamente a la población LGBTI es el aspecto económico, presentando dificultades laborales y a la vez económicas para solventar sus necesidades cotidianamente, según Secretaria de Inclusion Social, Direccion de Diversidad

Sexual (2012) el 61.5% de la población expresó estar desempleada, frente a esto hay un porcentaje de la población que pertenece al sector informal o sub empleo con el 38.7%, lo que indica que hay una gran parte de la población LGBTI que enfrenta serias dificultades en cuanto al acceso al empleo formal.

Es decir, un alto porcentaje de esta población se ve obligada a emprender negocios propios para subsistir, enfrentándose a diferentes obstáculos, por ejemplo, la situación económica para realizar sus proyectos de superación laboral; estos a su vez causan también un desequilibrio emocional por la incertidumbre de por cuánto tiempo podrá contar con un ingreso monetario, ocasionando posibles estados estresantes.

Una de las acciones que ha empleado el Gobierno es implementar el Decreto 56 que evita toda forma de discriminación ante una identidad de género u orientación sexual, no obstante,

El Decreto Presidencial 56 prohíbe la discriminación laboral en base a orientación sexual e identidad de género en el sector público, no existe una protección jurídica específica o constitucional en el sector privado y los defensores informaron que los empleadores privados discriminan libremente contra las personas LGBT. (Davenport, 2012, p.47)

Por tal razón, muchas personas parte de la comunidad tienen dificultades para obtener empleo y ser aceptados dentro del mismo, por lo que Davenport (2012) afirma: “Las personas LGBT informaron haber tenido que ocultar su orientación sexual en el trabajo, especialmente en el sector privado, o lidiar con insultos y malos tratos” (p.48).

En el caso del Ministerio de Salud de El Salvador (MINSAL), una de las críticas más relevantes que se hace es la falta de capacitación de personal para la aplicación del lineamiento técnico para atención integral en salud de la población LGBTI según Guerra, (comunicación personal, 2018); además, Posada (como se citó en MINSAL, 2016) expresó que:

La falta de conocimiento y apoyo coloca a la población LGBTI en una condición de vulnerabilidad, marginación y fragilidad social, por ello es necesario que las políticas públicas sean explícitas y eficaces, para que el personal de salud y de todas

las instancias gubernamentales reconozcan que ellas y ellos tienen una identidad y deben ser atendidas y atendidos en base a sus necesidades muy particulares.

Una de las problemáticas que surge es que no obtienen garantía de recibir atención integral en los centros de salud pública, ya que, en muchas ocasiones son prejuizadas, en casos específicos de lesbianas por su vestimenta de un rol de género masculino, lo que conlleva a que sean violentados sus derechos a la salud integral por parte del personal que los atiende, comprometiendo además la información personal que debe ser estrictamente confidencial.

A partir de esta situación, las lesbianas al ser expuestas por su orientación sexual, podrían generar en ellas diversas emociones. Según (Reeve, 2009), “(...) las emociones sirven como sistema “indicador” continuo para señalar qué tan bien o mal está yendo a la adaptación. Por ejemplo, la alegría señala la inclusión social y el progreso hacia metas, en tanto que la angustia indica exclusión social y fracaso” (p.224). De tal forma que la estabilidad emocional se puede ver afectada desencadenando dificultades psicológicas como el experimentar pensamientos suicidas; además de acciones concretas como el aislamiento y violencia.

A tal punto de evitar buscar o recibir ayuda en instituciones de salud pública, por el temor al rechazo y discriminación que reciben por parte de este, derivando así barreras para asumir su propia orientación sexual y generando que esta población sea más vulnerable ante problemas de salud tanto física como mental, tal como se refleja en los datos siguientes:

Como una de las graves consecuencias de ser sometidas a grandes presiones por encajar en una sociedad que establece la heterosexualidad como la norma, las burlas, insultos, acosos y abusos a que son sometidas las personas LGBTI (...) los índices de suicidios dentro de la comunidad LGBTI salvadoreña por razón de su orientación sexual y/o identidad de género son muy altos, así el 61.7% de las personas entrevistadas manifestaron conocer a una persona LGBTI que se haya suicidado, mientras que 58.3% expresó conocer a alguien que lo ha intentado al menos una vez. (Secretaría de Inclusión Social, Dirección de Diversidad Sexual, 2012, p. 24)

Según Secretaria de Inclusión Social, Dirección de Diversidad Sexual (2012),

El 69% de personas no gozan de la seguridad social (afiliación al Instituto Salvadoreño del Seguro Social) refleja el alto porcentaje de trabajo informal o subempleo en la cual se encuentra la gran mayoría de personas LGBTI, no tener acceso a la seguridad social es una forma grave de discriminación y no cumplir con uno de los Derechos Humanos primordiales cual es “gozar del más alto grado de salud posible” (p.22)

Aunado a esto, la salud física y mental es uno de los derechos más vulnerados en esta población, siendo una variable que afecta a nivel personal, psicológico, moral, académico y social, ya que restringe a dicha población en su interacción con los mismos.

Por otro lado, desde el ámbito educativo, el Gobierno de El Salvador, por medio del Ministerio de Educación (MINED), establece en la curricula educacional todos los contenidos de enseñanza-aprendizaje que consideren pertinentes hacia el estudiantado. Por ello, en el documento de Fundamentos de la Educación Integral de la Sexualidad en el currículo de El Salvador (2014) afirma que:

La propuesta educativa sobre Educación Integral de la Sexualidad (EIS) en El Salvador, está sustentada en el marco de los derechos humanos incluyendo los derechos sexuales y reproductivos, además, los enfoques de género, diversidad, inclusión y desarrollo humano, con el fin que el estudiantado alcance una educación integral, bienestar, autonomía, capacidad de tomar decisiones libres y responsables; así como planificar y decidir sobre los aspectos que conciernen a su sexualidad y su futuro. (p.8)

Es fundamental que existan ejes educativos que promuevan la inclusión, el respeto por las diferentes necesidades particulares de cada individuo, en este caso por la población LGBTI, quienes desde todos los ámbitos educativos siempre tendrán el derecho a los espacios de enseñanza-aprendizaje, partiendo desde el núcleo familiar, instituciones educativas públicas y privadas, por lo que:

Educar en la diversidad es generar los espacios y debates necesarios para que las personas conozcan su entorno y respeten los Derechos Humanos de todas y todos,

sin discriminaciones de ningún tipo, aspectos esenciales para contribuir a la igualdad y al desarrollo integral de las sociedades. (Movimiento de Integración y Liberación Homosexual, 2010, p.5)

El sistema educativo salvadoreño aún promoviendo la enseñanza sobre la diversidad sexual, lo realiza como ejes transversales, a pesar de ello, la discriminación y la marginación aún siguen presentes en los centros educativos, ya sea por prejuicios de los compañeros, padres y madres de familia e incluso del personal administrativo, siendo un obstáculo para la comunidad el asumir su orientación sexual, ya que, el rechazo ante su declaración puede ser un estímulo para el acoso, Merayo (2013) sostiene que “El acto de acoso o intimidación se caracteriza por ser un comportamiento agresivo, repetitivo, metódico y sistemático, que se produce durante un período de tiempo prolongado” (p.8).

Ante las diversas situaciones que pueden provocar estos estímulos que experimentan las lesbianas a consecuencia del acoso, se puede decir que algunas de estas vivencias como tal, no tienen solo un impacto negativo individual, sino que tienden a generar en lesbianas la motivación por desarrollar nuevas capacidades para enfrentar los retos que implican el asumir su orientación sexual abiertamente. Reeve (2009) sostiene que “Las emociones surgen de manera típica como reacciones ante sucesos vitales importantes. Una vez estimuladas, las emociones generan sentimientos, activan al cuerpo para la acción, generan estados motivacionales y producen expresiones faciales reconocibles” (p.221).

Ante el desconocimiento de la orientación sexual lésbica, la sociedad perpetua ya sea directa o indirectamente la marginación y agresiones hacia las personas con esta orientación, como lo afirma Merayo (2013):

Los espectadores, tanto activos como pasivos, están aprendiendo que la violencia es natural y que forma parte de su entorno, corren el riesgo de insensibilizarse ante las agresiones cotidianas y de no reaccionar ante las situaciones de injusticia, lo que originará una tendencia cada vez mayor a observar e incluso justificar las agresiones. (pp.20, 21)

Naturalizando una forma de vida heterosexual como la única aceptable, en un hecho o situación desagradable e inaceptable a las diferentes orientaciones sexuales, por lo que en

muchos casos, Riesenfeld (2010) menciona que “La sociedad y la educación conducen a la heterosexualidad como si fuera la única forma válida de relación; como si por el solo hecho de no mencionar otras posibilidades estas desaparecieran” (p.20).

“El temor es una reacción emocional que surge de la interpretación que hace una persona acerca de sí la situación que enfrenta es peligrosa y constituye una amenaza para su bienestar” (Reeve, 2009, p. 232). Por ello, muchas lesbianas al sentir inseguridad a causa de esta emoción, prefieren salvaguardar su vida y mantener oculta su orientación sexual, para no exponerse a agresiones físicas y verbales de las personas.

Es entonces donde a pesar de las inclusiones sociales con respecto al tema se ven deficientes, como hace detallar Chocarro (2014):

Sabemos que, a pesar de la existencia de leyes para evitar la discriminación y para propiciar la igualdad y el respeto ante la diversidad sexual, lo cierto es que las realidades que aún viven muchas chicas y chicos gays, lesbianas, bisexuales y trans, en sus entornos más cercanos (como la familia, el colegio, el grupo de iguales etc.) distan mucho de ser las ideales para poder desarrollarse afectiva y emocionalmente con libertad. (p.6)

Es así como los factores anteriores se suman al ámbito religioso, en donde la realidad de las personas LGBTI ha cambiado en estos últimos años, debido a la lucha constante de los mismos por su reconocimiento, generando con mayor frecuencia comentarios favorables o desfavorables en la sociedad; estas transformaciones también se han visto amenazadas constantemente por sectores religiosos de personas fanáticas y muy conservadoras, quienes manifiestan su oposición ante la existencia y práctica sexual de personas LGBTI por considerarlas como “pecado”.

Detallando que la fe y las prácticas religiosas de las diferentes iglesias, no causan en sí un fenómeno problemático, sino el fanatismo religioso que pretende aislar o expulsar a personas que no tienen un pensamiento acorde al de ellos.

Trimbos, Overing Y Otros (1968) mencionan que no solamente existe rechazo en la familia o amigos sobre el lesbianismo, sino que la religión misma es la que encara que no existe tal amistad entre las personas de diversidad sexual con los “creyentes” ya que lo

asocian como una relación erótico sexual, manifestando prejuicios religiosos, ignorancia, hostilidad, e incluso indignación ante las personas LGBTI; ideas que han sido formadas en la religión. Incluso no se permitía hablar sobre la homosexualidad como tal.

Es importante destacar que en algunas iglesias aceptan la incorporación de personas LGBTI, pero existe una prohibición total de las prácticas afectivas y sexuales, diciendo que ‘pueden ser homosexuales pero no lo deben practicar’; esto es porque según la iglesia, la finalidad del acto sexual entre un hombre y una mujer es solamente para la procreación y formación de una familia. Ahora bien, el criterio de procreación aún se mantiene en las iglesias dirigido a parejas heterosexuales, vulnerabilizando el respeto e igualdad y discriminando a las personas LGBTI.

Cuando la religión prohíbe la atracción física, emocional y sexual hacia personas de su mismo sexo, es porque al considerarlo como pecado, las personas LGBTI se enajenan y se niegan a sí mismas; en este caso, algunas lesbianas construyen pensamientos no apropiados para su salud emocional, sintiéndose sin valor por enojos que no expresan, miedos e incertidumbres, vergüenza por considerarse pecadoras y en ocasiones sentir aversión por querer cambiar su orientación sexual.

Sin embargo, a pesar de modificar reformas en la iglesia para la no discriminación a personas LGBTI, no siempre se respetan. En el año 2005 se promulgó en el catecismo el respeto a dicha población, pero se sigue restringiendo.

Tal como De Irala (2005) menciona:

Por mucho que se quiera difundir que la Iglesia o sus Obispos <<odian a los homosexuales>> el punto número 2358 del *Catecismo de la Iglesia Católica* dice claramente que las personas con sentimientos homosexuales <<deben ser acogidos con respeto, compasión y delicadeza. Se evitará, respecto a ellos, todo signo de discriminación injusta>>. (p.86)

Otra de las consecuencias de aceptar y a la vez restringir la esencia de lesbianas que buscan apoyo en la espiritualidad (Iglesia) es que aún se señala como “pecado” y error una orientación sexual diferente a la heterosexual, haciendo ver que no son merecedoras de una familia basada en el matrimonio. Generando en las lesbianas un daño en su bienestar

psicológico y emocional. A pesar de esa limitante, de escuchar prejuicios religiosos, y sabiendo que es poco probable que estén de acuerdo a su orientación sexual por ser “mala”, algunas deciden aceptar los requisitos que la religión impone y vivir sin exteriorizar sus pensamientos, emociones y conductas.

Es así como a nivel personal y emocional existe un conflicto para afrontar diversas situaciones, pues adoptan una actitud complaciente ante quienes les rodean, fingiendo emociones de agrado hacia una situación, sin embargo para con ellas, reprimen su sentir, tal como lo menciona Bizkarra (2005): “Las emociones favorecen o impiden, según sea su dirección, o nuestra actitud cuando surgen, la relación con los demás y conmigo mismo. Podemos aceptarlas e integrarlas en nuestra vida, o podemos reprimirlas e intentar olvidarlas” (pp.13, 14).

Los lineamientos religiosos no son los únicos que generan discriminación o estigmas hacia estas personas, sino también la moral en general que tiene la sociedad, utilizándola para culpabilizar e invisibilizar, por tanto, según el diccionario de Oxford Living de Lengua Española (2018), la moral se define como “Conjunto de costumbres y normas que se consideran buenas para dirigir o juzgar el comportamiento de las personas en una comunidad”. La falta de moral e intolerancia hacia estas mismas, provoca restringirles el derecho de libertad y de expresar sus emociones; son víctimas de miradas de rechazo, gestos de burla, groserías e incluso agresiones físicas, solo porque otros no aceptan su orientación sexual.

Otro de los ámbitos que influyen en el asumir la orientación sexual abiertamente en lesbianas es la familia, quienes se pueden volver un apoyo o una dificultad que influye en el asumir dicha orientación.

Algunas personas dicen aceptar la diversidad sexual en general, pero cuando se trata de una persona con una orientación sexual diferente a la heterosexual dentro de su propia familia, se pone en duda, debido a que tanto a los padres como a los hijos se les educa en un ambiente donde se asume que solo se desarrollan heterosexuales, y cuando esta situación es parte de ellos, se les dificulta aceptar a los padres de familia la orientación sexual de sus hijos, y a estos, el asumir su propia orientación, provocando que se sienta angustiado,

amenazado, aturdido, desorientado, entre otros, sufriendo, a veces durante años o de por vida, esta situación. (López, 2006)

Bizkarra (2005) sostiene: “Vivimos inmersos en un analfabetismo emocional, rodeados de mucha información para nuestra mente, pero carentes de toda capacidad de profundizar y ahondar en nuestro sentir interior y mucho menos de poder expresarnos desde el prisma emocional” (p.14). A nivel familiar, como referente principal para el desarrollo y formación personal, en ocasiones se enseña a compartir los estados emocionales; por otro lado se enseña a reprimir dichos estados, aprendiendo a no exteriorizar pensamientos, afectos y conductas.

Muchas lesbianas aún ocultan al menos durante años su orientación sexual a los padres, por miedo a su reacción o para que estos no sufran. (López, 2006). Esto deja en evidencia que al igual que los ámbitos anteriores (político, económico, salud, educativo y religioso) como factores sociales y emocionales, dificultan el asumir la orientación sexual en lesbianas, la familia se vuelve uno de los contextos más cercanos que influye sobre esa decisión de asumirse.

“Las emociones son el producto de la razón porque se derivan del modo en que valoramos lo que está sucediendo en nuestras vidas. En efecto, el modo en el que evaluamos un suceso determina nuestra forma de reaccionar emocionalmente al mismo” (Lazarus, 2000, p. 98). Es decir, las situaciones a nivel personal y social son influyentes entre sí, provocando estados emocionales en la vida de toda persona, y del modo en cómo esta evalúe cada hecho, por ejemplo, si una situación conlleva críticas, tratos injustos, prejuicios, rechazos y otros, puede desencadenar a nivel personal un estado emocional desequilibrado, con emociones como tristeza, enojo, frustración, vergüenza, aversión, temor y otras.

En base a todos los aspectos mencionados, muchas de estas mujeres no se consideran dignas de derecho o con un valor propio, ocultando quienes son por encajar y ser aceptadas en un contexto social que vulnera sus derechos.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo de investigación

Se realizó una investigación con un enfoque cualitativo, centrada en la identificación de los beneficios emocionales que obtienen las lesbianas al asumir su orientación sexual, explorándolos desde la perspectiva de las participantes en un ambiente natural dentro de su contexto.

Unas de las características principales de la investigación cualitativa según la opinión de Vasilachis (2006) son

1. Manson (como se citó en Vasilachis, 2006) sostiene que la investigación cualitativa está: a) fundada en una posición filosófica ampliamente interpretativa en el sentido que se interesa en las formas en las que el mundo social es interpretado, comprendido, experimentado y producido, b) basada en métodos de generación de datos flexibles y sensibles al contexto social en el que se producen, y c) sostenida por métodos de análisis y de explicación que abarcan la comprensión de la complejidad, el detalle y el contexto. (pág. 25)
2. Manson (como se citó en Vasilachis, 2006) propone que la particular solidez de la investigación cualitativa yace en el conocimiento que proporciona acerca de la dinámica de los procesos sociales, del cambio y del contexto social y en su habilidad para contestar, en esos dominios, a las preguntas ¿cómo? y ¿por qué?. (pág. 25)

3. Marshall y Rossman (como se citó en Vasilachis, 2006) sostienen que la investigación cualitativa supone: a) la inmersión en la vida cotidiana de la situación seleccionada para el estudio, b) la valoración y el intento por descubrir la perspectiva de los participantes sobre sus propios mundos, c) la consideración de la investigación como un proceso interactivo entre el investigador y esos participantes, como descriptiva y analítica y que privilegia las palabras de las personas y su comportamiento observable como datos primarios. (pág. 26)
4. Gobo (como se citó en Vasilachis, 2006) los métodos cualitativos se caracterizan por su ostensible capacidad para describir, comprender y explicar los fenómenos sociales. (pág. 28)
5. Eisner (como se citó en Vasilachis, 2006) menciona que los matices, la particularidad, la emoción y la fresca percepción, son características que la buena investigación cualitativa comparte con el arte. (pág. 28)

Cabe mencionar que esta investigación fue desarrollada bajo el Diseño Flexible de Investigación Cualitativa, el cual afirma Vasilachis (2006) que es

La articulación interactiva y sutil de estos elementos que presagian, en la propuesta escrita, la posibilidad de cambio para captar los aspectos relevantes de la realidad analizada durante el transcurso de la investigación. El concepto de flexibilidad alude a la posibilidad de advertir durante el proceso de investigación situaciones nuevas e inesperadas vinculadas con el tema de estudio, que puedan implicar cambios en las preguntas de investigación y los propósitos; a la viabilidad de adoptar técnicas novedosas de recolección de datos; y a la factibilidad de elaborar conceptualmente los datos en forma original durante el proceso de investigación. Por lo tanto, la idea de flexibilidad abarca tanto el diseño en la propuesta escrita, como al diseño en el proceso de investigación. (pág. 67)

Durante el proceso de la investigación, por el hecho de indagar temas pocos conocidos o que deben ser reconsiderados, el diseño va evidenciando los cambios preanunciados y otros nuevos, que van a fortalecer y a dar originalidad al trabajo final. (Vasilachis, 2006)

3.2. Muestra y sujetos de investigación

Muestreo por conveniencia

Mejía Navarrete (como se citó en Scribano y Zacarias, 2007) plantea que:

La muestra por conveniencia es el procedimiento que consiste en la selección de las unidades de la muestra en forma arbitraria. Las unidades de la muestra se autoseleccionan o se eligen de acuerdo a su fácil disponibilidad. No se especifica claramente el universo del cual se toma la muestra. Por consiguiente, la representatividad estructural es nula, no se consideran las variables que definen la composición estructural del objeto de estudio. (p. 34)

Se seleccionó una muestra de 5 mujeres entre los 25 a 40 años de edad cronológica, referidas por la Asociación de Mujeres por la Dignidad y la Vida, LAS DIGNAS, de San Salvador que hubiesen asumido su orientación sexual lésbica abiertamente para formar parte de la investigación.

Criterios de inclusión

1. Mujeres que se hayan asumido abiertamente como lesbianas.
2. Que estas mujeres oscilen entre las edades 25 a 40 años de edad cronológica.
3. Que estas mujeres formen parte de un colectivo feminista.
4. Que hayan sido referidas por la Asociación de Mujeres por la Dignidad y la Vida, LAS DIGNAS.

Procedimientos de selección

Se solicitó la colaboración de la psicóloga de la Asociación LAS DIGNAS, Claudia Yanileth Mejía Pocasangre, quien desempeña el cargo de técnico en género, a quien se le brindaron los criterios de inclusión de la población a estudiar y contactó con 5 mujeres lesbianas para que fuesen participes de la investigación.

3.3 Instrumentos

Nombre del instrumento

- a) Entrevista Individual Dirigida a Mujeres Lesbianas Referidas por la Asociación de Mujeres por la Dignidad y la Vida, LAS DIGNAS.

b)

Objetivo del instrumento

Indagar sobre los beneficios emocionales que obtienen las lesbianas al asumir su orientación sexual lésbica.

Descripción del instrumento

La entrevista individual está compuesta por 12 preguntas que enfatizaron sobre los motivos personales que influyeron, cambios emocionales que experimentaron y el cambio en la calidad de vida que vivenciaron al asumirse como lesbianas.

c) Nombre del instrumento

Guía de observación participante aplicada a mujeres lesbianas.

Objetivo del instrumento

Identificar las conductas que presentan las participantes en relación a la obtención de beneficios emocionales por la aceptación de su orientación sexual lésbica.

Descripción del instrumento

La guía de observación psicológica, planteaba ítems a tomar en cuenta durante el desarrollo de la entrevista psicológica.

d) Nombre del instrumento

Grupo focal

Objetivo del instrumento

Propiciar la exteriorización de las experiencias emocionales individuales que las lesbianas ha tenido para asumir su orientación sexual.

Descripción del instrumento

En esta entrevista, se realizaron preguntas a tres personas en una misma sesión, con la finalidad de obtener información sobre los beneficios emocionales que obtuvieron al asumir su orientación sexual lésbica, además de conocer sus experiencias, y percepciones.

Validación de instrumentos

Para validar los instrumentos, se solicitó la ayuda a dos profesionales de psicología, uno de ellos fue el Licenciado Cruz Edgardo Torres Cornejo, Director de Diversidad Sexual de la Secretaria de Inclusión Social, asimismo a la Licenciada Bárbara Romero Rodríguez, Directora de Ciudad Mujer Colón.

Aplicación de los instrumentos

La aplicación de los instrumentos se realizó en la Asociación de Mujeres por la Dignidad y la Vida, LAS DIGNAS, en el Departamento de San Salvador, para lo cual se hizo contacto con la psicóloga Claudia Yanileth Mejía Pocasangre para gestionar los permisos necesarios en utilizar un espacio dentro de la institución.

Las entrevistas se realizaron en el tiempo que las personas pudieron ser partícipes de ella, por lo que se contó con el contacto de la Licenciada Claudia Yanileth Mejía Pocasangre para agendar dichas reuniones.

Las guías de observación se administraron simultáneamente en el desarrollo de las entrevistas.

3.4 Procesamiento de la información

Para el procesamiento de la información se elaboró una matriz de análisis de resultado para cada instrumento, es decir, para la entrevista y para la guía de observación. Dicha matriz está dividida, al lado izquierdo están las preguntas del instrumento, en la parte superior, las personas que participaron descritas por número correlativo como persona 1, persona 2, hasta la persona 5.

En lo que respecta a la guía de observación, se distribuyó en el lado izquierdo los ítems y en la parte superior las personas participantes, codificadas como el anterior. Por último en la entrevista del grupo focal se distribuyeron en el lado izquierdo las preguntas del instrumento y arriba las personas que participaron codificadas como M1, M2 y M3.

Al finalizar la matriz de resultados, se llevó a cabo el análisis e interpretación de los resultados, tomando en cuenta cada uno de los instrumentos aplicados, y sustentando la interpretación en base al marco teórico de la presente investigación.

CAPITULO IV

PROCESAMIENTO DE DATOS

4.1 Matriz de respuestas

<u>Entrevista individual dirigida a mujeres lesbianas referidas por la Asociación de Mujeres por la Dignidad y la Vida, LAS DIGNAS.</u>					
Objetivo: Indagar sobre los beneficios emocionales que obtienen las lesbianas al asumir su orientación sexual.					
	Persona 1	Persona 2	Persona 3	Persona 4	Persona 5
1. ¿A qué edad asumió su orientación sexual?	A los 13 años comencé a cuestionarme pero me asumí a los 15 años.	A los 25, en el 2011.	Lo asumí a los 15 o 16 años, a mi familia a los 23 se los dije porque ya no dependía de ellos.	Desde pequeña comenzó a sentir atracción hacia niñas, aproximadamente a los 9 años. Pero asumió su orientación sexual lésbica a los 19 ó 20 años, incluso tuvo su primera pareja a esa edad.	Aceptó su orientación sexual lésbica a sus 33 años de edad.
2-¿Qué razones incidieron en que usted se identificara a sí misma como lesbiana?	El cuestionarme del gusto y atracción que tenía por las niñas y no así por los niños como te enseñan.	Me interesa visibilizarme como lesbiana porque yo apuesto a la transformación de los sistemas de opresión, llámese heterosexual llámese capitalista, llámese adulto centrista, y todo lo que se le quiera poner, entonces eso definitivamente es una apuesta política, eso de decir soy lesbiana, identificarte y reconocerte es una respuesta muy transgresora.	Al principio aproximadamente 12 años me sentía como diferente, me decía “¿qué me pasa?” ¿Por qué siento esto por esta niña o por esta?; luego en aquel momento nada más que me gustaban las mujeres, hasta después que empecé los procesos que ya me empecé a identificar como lesbiana política, ya con los procesos, lesbiana ya no es solo que te gusta una mujer, sino que ya es un, una forma de vida y una forma de resistencia del sistema, así lo veo yo ahora te	Inició el aceptar sus sentimientos como persona y mujer lesbiana. Y que a la vez tuvo apoyo con su familia, ya que no la rechazaron e incluso la siguen apoyando.	Fue todo un proceso. Estaba casada y actualmente tiene dos hijos; inició su proceso de identificación siendo parte de un colectivo feminista hace aproximadamente 4 años atrás como una “hetero aliada”. El matrimonio fue parte de cumplir una norma social, la necesidad de encajar y tener una familia, y aun así sentía necesidad que algo faltaba en su vida y

			digo, a mis casi 40 años verdad.		buscaba encontrarse a sí misma y asumir su orientación sexual.
3- Asumir su orientación sexual abiertamente como lesbiana, ¿fue por consentimiento propio o alguien más lo hizo por usted? ¿Por qué?	Por consentimiento propio.	Completamente eso fue personal.	No, por mi propio consentimiento, hay personas que quizás tienen el apoyo de la familia, o el apoyo algún psicólogo o de algunos amigos que son del gremio, pero en aquel momento nada, yo sola.	Por consentimiento propio. Tenía confianza de sí misma, confianza en el apoyo de su familia y de las emociones que sentía por personas de su mismo sexo.	Ambas cosas. Asumir la orientación sexual fue algo que decidió personalmente. Y a la vez al verla y ser activa en el colectivo feminista influyo a que se aceptara a nivel social.
4- ¿Cuáles fueron las primeras personas con quienes usted compartió su orientación sexual?	A mi mamá en medio de una discusión por comentarios que le habían hecho por mi orientación sexual y al final le admití que sí.	Con mis amigas, con mis compañeras de clase, luego otros círculos más cercanos de amigas, en mi familia más cercana, mis sobrinas y mis hermanas.	Mi hermana me descubrió una vez con una vecina, nos vio besándonos, mi hermana fue la primera persona que se dio cuenta. Mis papas se dieron cuenta, porque me encontraron unas cartas de una “chera” cuando yo estaba más grande.	La primera persona fue a sí misma. Aceptar que las emociones que vivía se llama “ser lesbiana”, luego su hermano mayor ya que en ese momento su pareja necesitaba alojarse en su mismo hogar, por consiguiente sus padres, su familia, y también con sus compañeras de trabajo, debido a que era federada de un deporte y tuvo confianza de expresar quien era.	La madre ya sabía desde antes de su matrimonio, ya que tuvo otra relación de pareja lésbica y su familia pensaba que era una etapa pasajera. Compartió su orientación sexual con su padre y las hermanas (las hermanas también eran parte del mismo colectivo). Y por ser una familia abierta ya lo asumían. El padre de sus hijos también llegó a sospechar por el interés de pertenecer a un colectivo lésbico feminista.

<p>En la etapa de la niñez, la mayoría se cuestionaba sobre la atracción hacia otras niñas, en la adolescencia una de ellas asumió su orientación sexual abiertamente y las demás en la edad adulta. Las razones que incidieron en que se identificaran como lesbianas son: cuestionarse los gustos y atracción hacia mujeres, aceptar sus sentimientos como persona y como lesbiana, necesidad de algo faltante en la vida, encontrarse consigo misma, visibilizarse como lesbiana y procesos de organización colectiva. Asimismo la mayoría aseguran haber asumido su orientación sexual abiertamente por consentimiento propio y una de ellas menciona que el hecho de pertenecer a un colectivo feminista influyó en su decisión de reconocerlo socialmente. La mayoría afirman que las primeras personas con quienes comento sobre su orientación sexual fueron sus familiares, una de ellas sostuvo que fueron sus amigas las primeras personas con las que lo compartió y otra afirma que sus familiares la descubrieron.</p>					
<p>5- ¿Cuáles cree usted que son las situaciones que dificultan a una mujer lesbiana el asumir su orientación sexual para sí misma, para con su familia y públicamente?</p>	<p>No sentirse cómoda con el ser, dejar que interesen más las opiniones de los demás que la propia.</p>	<p>Para con sí misma es obviamente todo el tema de violencia. Y también el tema de la heterosexualidad obligatoria, un factor determinante es el hecho de pensar que te estás saliendo de la norma, entonces te obligas a decir: soy mujer me tienen que gustar los hombres, se nos educa para eso, el sistema está hecho para eso, para tenernos sometidas, para hacernos pensar de una determinada manera, entonces en la familia, si es parte de la misma sociedad, no es fácil, entonces en muchos casos el tema de la violencia, pensando más que no sos normal primero y lo otro es que te tienen tanto amor que temen como la</p>	<p>El sistema, el patriarcado, este sistema te mete desde pequeña la heterosexualidad obligatoria, te la mete en la familia tradicional, en la iglesia, en el Estado, en los medios de comunicación, en todos lados, en la publicidad, o sea, en cualquier parte donde veas, te meten, o sea si vos te salís de la norma, no sos normal, te hacen bullyingsos una enferma, imagínate hasta 1970 y algo antes para allá la homosexualidad era considerada una enfermedad, imagínate cuantas mujeres se tuvieron que casar con un hombre a la fuerza, porque no podían asumir o aceptarlo porque era pecado, en algunos países es delito, te meten presa, que te azoten que te maten por ser lesbiana, o sea todas esas cosas, bueno en el país, va la carga social, la carga laboral, o sea te pueden</p>	<p>Socialmente, la religión hace pensar sobre lo bueno y lo malo, y lo que no está en las reglas es pecado. Y también el pensar qué pasará en su familia.</p>	<p>El temor al rechazo por parte de la familia. A la vez el mandato heterosexual que impone la sociedad. Sé que se necesita de una gran coraza para enfrentar las normas sociales. Por ejemplo en el colegio donde estudian sus hijos aun la ven como la “mamá rara” y vive el rechazo de algunos padres de familia. La motivo a asumirse el hecho que tiene una hija mayor y no quería que su hija viera o pensara que así son todas las relaciones, y que ella vea que se puede vivir de una manera diferente.</p>

		<p>sociedad misma se va a ensañar en recriminare, discriminarte y violentarte, y también influye el tema de lo económico, en poca medida pero si, por ejemplo no puedes tener toda la libertad que cuando vivís en casa de tus papas, dependes de alguien más a diferencia de cuando tenés completa autonomía, es muy distinto, y en la sociedad todos los prejuicios que ya conocemos y en la violencia que acompaña, agresiones, física, emocional.</p>	<p>despedir de un trabajo por ser lesbiana, todo ese rollo, ese peso que es la heterosexualidad obligatoria, que es lo que no te permite salir.</p>		
<p>6-¿Qué tipo de emociones vivenció cuando usted no había asumido su orientación sexual?</p>	<p>Represión, culpa, pensar si estaba bien o si estaba mal.</p>	<p>Siempre he sido una persona muy abierta, y eso me hacía estar tranquila de lo que sentía en ese tiempo, tanto por la pareja heterosexual que tenía en ese entonces como la atracción hacia mujeres.</p>	<p>Hubo un rechazo, o aquel momento me imaginaba que me iban a rechazar y fue así al principio, y eso también si una misma se pone esas barreras de“No, tengo que ser normal”, o sea para empezar mi vida va a ser un poco más fácil si soy normal, en aquel momento lo veía así. ahora que puedo tomar la decisión, que yo me mantengo sola, que vivo sola y que lo que sea , igual, creo que nunca escogería ser heterosexual, así como me siento ahorita, me siento súper bien.</p>	<p>Se cuestionó sobre sus emociones y constantemente pensaba que lo que sentía era porque quizá tenía que ser hombre.</p>	<p>Era como estarse negando a sí misma. No podía vivir sus sentimientos libremente por estar pensando en los sentimientos de los demás. Culpabilidad enorme a la hora de asumirse, por tener en mente el abandonar al padre de sus hijos y esas situaciones impiden no poder disfrutar su sexualidad por no saber que esta correcto o que esta incorrecto el buscar</p>

					la satisfacción personal. Pensar en todos menos en uno mismo. Negarse a uno mismo por intentar cumplir el mandato de los demás.
<p>7- ¿Ha obtenido beneficios en su vida al asumir su orientación sexual? ¿Cuáles?</p>	<p>Si, sentirme libre, cómoda con el ser, me ayudo de construirme de todo lo que la sociedad te dice que debe ser, organizarme me ayudó para la satisfacción y sentirme bien, cambiar lo interno y cambiar a los demás, dejar de seguir roles impuestos. Ser feliz por ser como quiere ser y por cómo se siente.</p>	<p>Gozar de la completa autonomía de nuestros cuerpos, como lesbiana feminista es muy trasgresor y a mí me llena de mucha fuerza al trabajar no solo por mí, sino de tantas más, y a que conozcan del feminismo, entonces ser lesbiana feminista me coloca en una posición muy crítica hacia lo personal pero también a lo social, las relaciones que entablas, y es muy transgresor, entonces a mí me llena de fuerza, de poder, de mucha complicidad, con otras mujeres, con otras lesbianas, también me da la posibilidad de entre tejer redes, de conocer las luchas de las otras, no solo en El Salvador, sino en todos los territorios, de Latinoamérica principalmente, entonces es algo muy satisfactorio, muy grande y muy</p>	<p>Sí, la verdad es que sí, primero porque estoy con la persona que yo quiero estar, porque no estoy obligada a estar con nadie, eso creo que es un beneficio psicológico súper grande. Yo me considero que soy una persona feliz, no solo vivo, respiro, soy lesbiana, tengo sexo con mujeres y me acuesto, sino que aparte de eso, tengo esa militancia, esa lucha, la idealización de que se puede cambiar este mundo.</p>	<p>Sentirse plena, sentirse feliz. Ese sentir como cuando una persona heterosexual encuentra el amor de su vida. Amar y que a la vez la amen no por ser hombre o mujer sino una persona. La emoción más grande es la identidad, saber quién realmente es, verse al espejo y ser ella misma. No dudar de cómo se siente emocionalmente y sentirse bien.</p>	<p>Sí, más que todo la libertad y seguridad de vivir su vida como quiere. Ya no tener que cumplir los mandatos que a sociedad impone. Ya no tiene que seguir con relaciones de opresiones sino que construye nuevas relaciones con nuevas personas.</p>

		<p>potente, muy potente para la resistencia en manada, en manada que es lo que somos, y en esa necesidad de acuerparnos entre nosotras para resistir a estas alzas de este sistema que nos jode, que nos jode horriblemente.</p> <p>En cuanto a lo emocional también, a mí me da la oportunidad de relacionarme de una forma distinta con las otras, de entablar relaciones sexo afectivas más equitativas, más humanas, más desde la libertad, más desde la complicidad más del amor, y no desde la sumisión, desde todos los límites que te impone la heterosexualidad.</p>			
<p>8- ¿Cuándo no había asumido su orientación sexual, como era su vida?</p>	<p>Era testigo de Jehová, iba a las reuniones pero no a leer la biblia sino porque me gustaba la que me la leía. Tenía frecuentes discusiones con mi mamá por comentarios de mi orientación</p>	<p>Siempre hay cosas que no se escapan de eso ya establecido, pero como yo jamás he vivido al servicio de, pero siempre hay cosas que las otras esperan que hagas o respondas respecto a tu rol de mujer en una relación heterosexual, entonces es que es muy limitante desde cualquier</p>	<p>Al principio cuando tenía 12 o 13 años que empecé a sentir eso, me sentía como diferente, me decía ¿qué me pasa? ¿Por qué siento esto por esta niña o por esta?, bueno no sé si a las personas heterosexuales les pasa que de repente idealizas a un maestro o una maestra entonces empezaba a decir que ondas aquí, o sea que siento pues, si me sentía rara, al</p>	<p>En la infancia y adolescencia, se aceptaba personalmente, sin embargo no podía expresar sus emociones a la persona de quien se sentía atraída.</p>	<p>Muy “normal”, trabajando, cuidando de sus hijos, conflictuada y tratando de encajar con la religión, la sociedad, con la manera de cómo vivírselas en la relación con el padre de sus hijos. E incluso teniendo un nivel de sumisión por tratar de cumplir ciertas normas, ya que lo que</p>

	sexual.	punto de vista, a unas más que otras, insisto, a mí no tanto, pero digamos que hay ciertas cosas que por más que intentes de hacerlas distintas, terminas reproduciendo tal cual.	principio como fuera de lugar, entonces siempre sentí eso, esa diferencia, eso como que en algún momento quería ser “normal”, y entonces aquello de experimentar, decir voy a tener un novio a ver que se siente, novios así de nombre y de manita sudada, pero siempre me seguían gustando las niñas. A mi mamá siempre le he tenido un gran respeto, y me cortaba, nunca dije así: ¡¡Bueno, mamá, sí soy lesbiana y que!! O sea simplemente lo asumimos así y ella me “terapeaba” que tenía que ir a un psicólogo y que prefería que fuera puta y no lesbiana, o sea una cosa así bien fuerte que tuve yo con mi mamá, mi papá no se metía, le dolió lo que sea pero no se metía, después de eso en la casa simplemente eso se obvio, es como aquel típico que si no hablas del problema no existe entonces seguimos nuestra vida normal como familia pero nunca se tocaba ese tema, yo tenía mis parejas mis relaciones muy aparte de mi familia.		hacía era quedarse callada.
--	---------	---	---	--	-----------------------------

Las situaciones que dificultan a una mujer lesbiana el asumir su orientación sexual son según una de ellas: no sentirse cómoda con el ser, darle importancia a las opiniones de los demás. Y la mayoría sostiene que: el temor al rechazo de la familia, la norma heterosexual, rechazo de la sociedad, la violencia, el sistema patriarcal, las agresiones físicas y emocionales, prejuicios y la influencia de la religión son las situaciones que dificultan asumirse como lesbiana. En cuanto al tipo de emociones que vivenciaban cuando no habían asumido su orientación sexual sostienen que experimentaban: represión, culpa, pensar si está bien o está mal, rechazo, barreras mismas por pensar que debía de ser “normal”, cuestionar sus emociones, pensar que lo que sentía era porque tenía que ser hombre, negación consigo misma, no vivir sentimientos libremente por pensar en los de los demás. Sin embargo cuando asumieron su orientación sexual obtuvieron beneficios emocionales de los cuales manifestaron: Sentir libertad, cómoda con el ser, desconstrucción social, satisfacción, sentirse bien, ser feliz, gozar autonomía del cuerpo, ser transgresora como lesbiana feminista, trabajar por sí misma y las demás, fuerza, poder, relaciones sexo afectivas equitativas, estar con la persona que quiere estar, militancia, lucha por cambiar el mundo, plenitud, amar y ser amada, identidad, saber quién realmente es, no dudar de sus emociones, seguridad, construir nuevas relaciones. Cuando no habían asumido su orientación sexual lésbica algunas manifestaron que su vida había experimentado situaciones las cuales son: cuestionarse sobre la heteronormativa y por el gusto que sentían hacia su mismo sexo, sentirse diferente, dificultad para expresar sus emociones por quien se sentí atraída, una de ellas dijo: haber sido Testigo de Jehová, vivenciar frecuentes discusiones con su madre por comentarios sobre su orientación sexual, otra dijo haber estado casada y que su vida era “normal”, en la cual cuidaba a sus hijos e intentaba encajar en la religión y en la sociedad misma, también mencionaba una de ellas que la madre la mandaba al psicólogo y que ella buscaba experimentar relaciones de noviazgo con hombres.

<p>9-¿Ha cambiado su calidad de vida después de haberse asumido como lesbiana?</p>	<p>Si, con mi madre con mis hermanos pero sentirme libre y cómoda.</p>	<p>Siempre tuvo buena relación con sus amigos y amigas, y no hubo problema en que las críticas iban a impedir el asumirse; aun así sintió más libertad de ser quien es, y no limitarse en su vida emocional y familiar y amistades.</p>	<p>Mi vida familiar mejoró también con eso, no solo lo veo yo como que la vida dependa de eso también, hay otros aspectos de la vida, viéndolo integralmente, si veo que soy más feliz ahora, estoy con quiero estar, pero igual siempre me he considerado una persona feliz, siempre he tenido como lo básico, no tengo lujos ni cosas materiales, pero al final es lo de menos, pero sí, he tenido todo lo que he necesitado, y ya después de haber asumido mi orientación</p>	<p>Siempre se sentía mujer lesbiana; en este proceso de aceptación si ha cambiado, se ha sentido más tranquila con las leyes y lucha social.</p>	<p>Si, habían muchas cosas que no asumía porque le faltaba valor, pensaba en sus hijos. Ahora vive sola con sus hijos, se considera fuerte, segura y sin miedo de negarse.</p>
---	--	---	--	--	--

			es más todavía, porque se le pone el componente de la pareja, porque al final viene siendo una parte importante de tu vida.		
10-¿Cuáles son los cambios que se generaron en su familia, amigos, compañeros de trabajo, al asumir su orientación sexual?	Que mi hermana recriminara en un tiempo como soy por un problema nada más pero tiempo después me aceptó, que mi mamá me aceptara, mi madrina igual me aceptara y que siempre me diga que era un machito, que mi abuela que ya murió igual me aceptara ante todo me sentí bien.	Con mi familia, con mis sobrinas fue como muy chocante en principio, pero ahora se lo viven tan bien, están grandotas, son casi de mi edad una tiene 26 y la otra 24, y mi hermana mayor, se sobre entiende, que es como menos abierta, o sea nunca le dije: mira soy lesbiana, pero obviamente lo sabía, lo asumía, lo asumí, y el resto de mi familia no me importa mucho que puedan decir, porque mi familia más cercana como mis sobrinas, mis hermanas, y bueno mis compañeros de clase sí, creo que algunos me resulta tan aburridos conversar con ellos porque, siguen hablando las mismas mierdas, y tan poco cuestionador de su parte seguir hablando tantas cosas obsoletas, entonces mucho menos me importa de verdad. Siempre estoy rodeada de	Hay amigos que si se alejaron de mí, porque la gente tiene la concepción de que si vos sos lesbiana, sos acosadora, te gustan todas las mujeres o quieres con todas, y eso creo que le pasa a toda la comunidad; incluso hoy me pasa que inventan rumores cuando trato de ser como amiga de alguien y se confunden las cosas, comienzan a cuestionar tu heterosexualidad ya sea en el trabajo, que por cierto tuve problemas por eso. Ahora en mis casi 40 años, soy abierta con mi mamá, le cuento mis cosas, ella llega a mi casa, y ahora a mi mamá le haces un chiste de lesbianas de gay, y te defiende.	Ninguno. Sus amigos, compañeros, familia ven a una persona y no simplemente a una lesbiana.	Existió rechazo por parte de varias amistades por considerarla haber tenido “la pareja perfecta” Muchos amigos la cuestionaron por la decisión, su padre en su momento le dijo que solo era una etapa, pero su hija de 12 años le costó un poco entenderla, principalmente en la separación del matrimonio, poco a poco logro asumir la decisión de su madre y el hecho de tener relaciones afectivas solamente con mujeres.

		la mayoría de mis amigas que son lesbianas, es rara una amiga hetero que tengo, amigos no tengo muchos.			
11-¿Cuál es su actitud ante la opinión de los demás por su orientación sexual?	Me es indiferente, no tengo por qué andar pensando en los otros pero si quiero enseñarle algo a alguien simplemente lo cuestiono porque al cuestionar hago que la persona se pregunte por qué es así, o sea, lo hago pensar.	Nunca he vivido de las opiniones de las otras personas. Así que no tiene importancia para mí.	Creo que puedo tener un argumento ante cualquier cosa que me digan, o sea para que me digan que sos una lesbiana, para mí no es una ofensa, para mí es un orgullo pues, generalmente nunca me ha importado lo que diga la gente, pero si alguien me confronta o me enfrenta así, creo que tengo argumento para debatir.	Pues no presta atención ante los comentarios de la gente, siempre se han sentido segura de quién es y lo que siente	Por la misma libertad y seguridad en la que vive, no recibe muchos cuestionamientos por parte de las personas, familia, padres de compañeros de sus hijos. Aun así sabe que no hay necesidad de encarar a nadie a pesar de la curiosidad. No se ha peleado con nadie.
12- ¿Ha cambiado su actitud hacia las personas con las que interactúa frecuentemente después de haber asumido su orientación sexual? ¿Cómo?	No, soy lo que soy. Si a la persona no le gusta, no me detiene de hacer o ser, trato de no incomodar aunque incomodar igual me siento bien porque sé que los hago pensar.	Creo que sí, o sea, difícilmente, o sea me cuesta un montón relacionarme con personas heterosexuales, de verdad me parece tan aburrido y no tengo mucho tema de conversación, entonces claro que, por eso o sea por eso una vive rodeada de gente con la que disfruta es alegre, y puede disfrutar de muchas	Con mi familia como que antes era todo más secreto, quizás mi actitud cambió un poco en el sentido que hablamos más del tema, puedo llevar a mi pareja para que la conozca a mi familia, o puedo llevar a alguien, compañera en ese momento, como que hay más apertura en ese sentido.	No, solamente promueve el respeto como todos compañeros y compañeras merecen respeto. Es como todos un derecho.	Hay algunas cosas que ha dejado de hacer, no precisamente por asumir su orientación sexual sino por evitar críticas machistas, despectivas, comentarios violentos.

		miradas entonces y hablar, debatir de cosas que nos atraviesan y entonces, de verdad si no te interesa cuestionarte tu sexualidad, o sea poco tengo que hablar con vos.			
--	--	---	--	--	--

En cuanto al cambio que experimentaron en su calidad de vida, dos de ellas manifestaron que se habían generado cambios que habían mejorado la vida familiar, además mencionó una de ellas que ahora podía estar con quiere estar y que era más feliz, otra de ellas que tenía tranquilidad con las leyes y la lucha social, y otra que ahora tenía el valor de asumirse, ser fuerte y segura sin miedo a negarse. Los cambios que se generaron en la familia al asumir su orientación sexual, algunas manifiestan que vivieron cuestionamiento, dificultad de aceptación, recriminación por parte de familiares, sin embargo otras fueron aceptadas sin problema alguno, además por parte de los amigos/as algunas experimentaron rechazo, cuestionamiento y aislamiento, en el trabajo solo una de ellas manifestó que había sufrido de calumnias por haber asumido su orientación sexual. La mayoría sostiene que no le interesan y les son indiferentes los comentarios de la demás personas por su orientación sexual, una de ellas manifestó que por la seguridad que siente de quien es, es que no le presta atención a comentarios, y solo una dijo que por la libertad y seguridad con la que vive no recibe muchos cuestionamientos pero no tiene necesidad de encarar a nadie. La actitud de ellas hacia las personas con las que interactúan frecuentemente después de haber asumido su orientación sexual ha cambiado en dos de ellas de forma que rara vez les interesa relacionarse con heterosexuales, solo una de ellas manifiesta que trata de no incomodar a los demás pero que siempre es como ella misma es, y otra asegura que antes era más cerrada con l familia pero ahora presenta a su pareja con gran libertad y solo una de ellas dijo promover el respeto con las personas.

Entrevista grupo focal	Persona 1	Persona 2	Persona 3
1- ¿Qué es para ustedes asumir su orientación sexual?	<p>Acto de rebeldía para el patriarcado, para no entrar en términos binarios de lo que se nos impone del ser mujer, satisfacción conmigo, sentirme bien cómoda.</p>	<p>Romper con lo establecido, lo impuesto, otra forma de vivir y disfrutar de mi sexualidad, un acto de rebeldía.</p>	<p>Acto de rebeldía, demostrar una manera diferente de vivirse de crear relaciones de resistencia ante tanta violencia y tanta imposición hacia nuestros cuerpos, libertad.</p>
2- ¿Qué creen que dificulta a una mujer asumir su orientación sexual?	<p>La parte judicial, desde la persecución, dependiendo de la zona en que seas, zona rural, no sé, ese acoso que hay de parte de las autoridades, pienso yo dentro de las jóvenes que aparte de que ya les pesa lo que decía “persona 3”, lo de la religión, lo que más tienen peso en uno porque como le enseñan a vivir con Dios y todo eso.</p>	<p>Agregaría el factor económico, no es determinante, el hecho de cuando dependes de tu familia aun, o no tienes donde vivir, limita porque tienes que apegarte a ciertas reglas. No es fácil salirse de esa norma, Lo llamamos “heteronormatividad”, primero cuestionar la heterosexualidad y que eso ya es la norma establecido, no es nada fácil porque ahí están los componentes familiar, social, religioso, o sea no es fácil pero si, cuando sucede lo contrario, por ejemplo, cuando ya has cuestionado esos sistemas de opresión, es mucho más fácil porque tienes las herramientas para defenderte, para contra argumentar y vivir tu sexualidad de forma libre, una libre elección.</p>	<p>No es nada sencillo ir en contra de todas las normas, y de los mandatos que se nos enseñan desde pequeñas, eso lo vuelve más difícil. Primero el cuestionarse, asumirse y el nombrarse, reconocerse lesbiana, hay muchas cosas que juegan en contra tuya, y de todo lo que se te enseñó, esa culpabilidad por ejemplo, las personas que son religiosas te ven como que va en contra de los mandatos cristianos, no es fácil decir, lo asumo y que chévere, hay que luchar con la familia en algunos casos, en el trabajo, esa gente que lo enmarca y lo estigmatiza a una.</p>

<p>3- ¿Qué emociones se experimentan al asumir su orientación sexual?</p>	<p>Felicidad, placer, esas dos emociones, la principal la satisfacción de estar con vos misma y sentirte bien de la decisión que has tomado.</p>	<p>La libertad, esa sensación para mí es como, eso de experimentar y ver que sí hay otras posibilidades, y disfrutar a plenitud, por más que hayan esos sentimientos encontrados, porque si los hay, de repente da miedo o angustia, la inseguridad que provoca, por ejemplo las reacciones de las personas, pero luego también de eso una satisfacción muy grande, experimentar una sexualidad libre, y saber que estas eligiendo y que no respondes a las normas establecidas o sea, lo que se te ha tejido siempre, has elegido como vivir tu sexualidad a plenitud.</p>	<p>Hay emociones pero también sentimientos encontrados, siento que si hay un sentimiento de seguridad y satisfacción personal, porque estas dejando de cumplir cosas que a lo mejor no estabas dispuesta a seguir cumpliendo de las que te hacia cuestionarte tanto, entonces, si a parte claro, de la felicidad, la satisfacción y todo eso, el placer, pero también siento yo como una cosa bien personal y la manera de vivírsela día a día en la calle, en la cama, en todos lados, eso pienso, es como eso de satisfacción, sentimientos encontrados, miedo, en cómo enfrentar las reacciones de las otras personas, yo venía de un cuestionamiento previo, ya lo asumí con más seguridad pero hay casos que no son así pues.</p>
<p>4- Para ustedes, ¿existirán beneficios emocionales al asumir su orientación sexual?</p>	<p>Si, como mencionaba, la Felicidad es lo primero, el placer, la satisfacción de estar con vos misma y sentirte bien de la decisión que has tomado.</p>	<p>Claro que sí, convivir en libertad, satisfacción, saber que estas con quien quieres y no con alguien que la norma heterosexual lo impone, saber que no tengo porque temer a nada.</p>	<p>Si, la felicidad es lo primero, estar satisfecha, vivir los sentimientos con quien amas, no limitarse a gozar su vida personal.</p>
<p>5- ¿El asumir la orientación sexual, modifica los ámbitos de su vida privada?</p>	<p>Social creo que no, familiar si, o sea, con las personas con las que vivo no, pero si cuando hay una reunión familiar porque por lo mismo de la religión, o sea, a mí en lo personal no me importa pero si afecta a parte de la familia, el pensar también las críticas que se la hacen a mi mamá, o sea me lo guardo, pero tampoco me afecta</p>	<p>De mi persona creo que no, porque o sea, vivo completamente independiente de mi familia y en mi espacio de trabajo no tengo ninguna dificultad, entonces es muy distinto, pero si lo vemos de forma general, en principio por supuesto que hay un cambio en la dinámica familiar, independientemente si estas casada o no, con tu familia, papas, hermanas, que</p>	<p>O sea, claro, la gente juzga las decisiones que una toma, y obviamente nadie lo ve bien así como “hay esta va a vivir su sexualidad que galán” si dejó a su esposo de años va a vivir y asumirse como lesbiana y que bien que ella se sienta feliz, o sea no, nadie lo dijo, más bien todas mis</p>

	<p>pues, pero si lo pensamos en general hay muchas mujeres que no lo asumen o que no cambia por lo mismo, por cargar, por la responsabilidad de lo que va a sentir mi mamá, mi abuela, o sea quizás en lo único, en la familia.</p>	<p>se yo, sí que lo hay, socialmente desde luego, hay algún tipo de impacto con la gente que te relacionas, personalmente no, o quizás si me pongo a reflexionar tenga un impacto mínimo pero no determinante.</p>	<p>amigas dejaron de hablarme, yo sabía que me estaban juzgando todo el tiempo, a los lugares a los que iba, como actuaba, como me vestía, como me corto el pelo, o sea mis hijos son pobrecitos para la gente, porque su mamá se arruinó al ser así, antes era una mujer ejemplo porque pasaba en la casa criando, y ahora que tengo una vida diferente ya no es lo mismo pues, claro, a lo que vas es que si a uno le afecta o no, pero ya es como de trabajarse tanta cosa pero claro que cambia los ámbitos de la gente, igual la gente no lo ve igual a una, pero es una cosa bien jodida porque por ejemplo, yo no he dejado de trabajar, no he dejado de cuidar a mis hijos, no he dejado de hacer tareas, o sea mi vida esa no ha cambiado en nada, pero la gente sí, me mira ahora hasta como irresponsable, o sea todo eso que lleva a vivírsela de una manera diferente, solo romper la norma en la que nos han puesto a todas, hace más que ponernos de delincuentes, que el corte de pelo, es como que, yo siento que retamos, y en ese reto, cuestionamos a los demás y no les agrada en que pueda vivírsela así tan felices y tan alegre, tengo amigos que me escriben y ellos piensan que soy infeliz, y después me dicen “que alegre te ves” como</p>
--	---	--	--

			que les sorprende, o sea, la gente no se lo toma a bien pues.
6- . ¿Cómo cree usted que sería su vida al no haberse asumido como lesbiana?	Reprimida, viviendo una vida que no deseo, cero orgasmos, frustración, vida sin sentido, estar como una máquina.	Aburrida, aburridísima, asumiendo roles impuestos a las mujeres que pone la heterosexualidad, no no, no me hagan imaginarme eso por favor.	Silencio en el pasaje, con vestido, inconformidad, frustración.

El significado de asumirse como lesbianas para ellas es disfrutar su sexualidad, sentir satisfacción consigo mismas, libertad, comodidad y demostrar a las demás personas que a pesar de vivir en una sociedad llena de prejuicios en contra de mujeres lesbianas aún siguen siendo mujeres; también mencionan que el hecho de ser lesbianas es imponerse contra las normas machistas que enseñan qué es “ser una mujer”. La mayoría de entrevistadas han vivenciado dificultades para asumirse como el acoso incluso por parte de autoridades policiales, señalamientos religiosos y moralistas, el rechazo por parte de familiares y la influencia del factor económico cuando no se es independiente. Sin embargo a pesar de tantos obstáculos, han vivenciado emociones favorables al sumirse como la felicidad, placer, satisfacción, sentirse bien, libertad, plenitud y seguridad; también como emociones desfavorables señalaron el miedo, angustia e inseguridad por pensar en cómo enfrentarían las reacciones de las demás personas.

El asumir su orientación sexual afectó la interacción social, debido a que algunas de sus amistades se alejaron por los mismos señalamientos sobre la decisión de haberse asumido como lesbiana, y en el contexto familiar se evidenció la influencia de la religión con críticas hacia algún pariente o directamente a la madre de una de ellas repercutiendo en su ambiente familiar.

El haberse asumido como lesbiana les permite tener conciencia de los beneficios que esto ha traído a sus vidas; a la vez reconocen el costo emocional de no haberlo hecho, les generaría un desgaste emocional, manifestando que llevarían una vida no deseada, sin sentido, reprimida y llena de frustraciones.

Guía de Observación

La mayoría de personas durante el desarrollo de la entrevista prestaban atención al desarrollo de las temáticas, preguntaban cuando no comprendían algunas palabras y mantenían el contacto visual al momento de dar su respuesta. No evadían respuestas, e incluso expresaban experiencias durante el proceso de asumirse como lesbianas.

Mostraban respeto en las opiniones de las demás, compartían ideas similares, y mostraban iniciativa para participar en el desarrollo de las entrevistas. Se mostraban positivas al narrar sus experiencias; una de ellas al expresar haber vivido violencia, manifestó ojos llorosos, dejó de mantener contacto visual, y no expresaba su experiencia de manera fluida.

Contrario a ello, en las demás entrevistadas narraban con claridad sus experiencias, y no mostraban enojo al expresarse.

4.2 Análisis e interpretación de los resultados

Para la realización del análisis e interpretación de los resultados se tomaron en cuenta los objetivos que guiaron la investigación.

En relación a los objetivos y a los instrumentos administrados

En cuanto a la determinación de los motivos personales que incidieron para asumir la orientación sexual lésbica, se evidenció que una de las razones en todas las mujeres entrevistadas fue el debate interno, ya que, desde la niñez se sintieron atraídas emocional y físicamente por otras personas de su mismo sexo, lo cual se mantuvo en la etapa adolescente, conduciéndolas a la necesidad de redescubrirse; en esa etapa una de ellas se asumió como lesbiana abiertamente y las demás en la adultez joven; también argumentaron que el ser conscientes de sus emociones y sentimientos ante ese conflicto interno fue uno de los primeros pasos para asumirse como lesbiana.

Otro de los motivos fue que al asumirse, reafirmaron no solo ser lesbiana por una etiqueta, sino por el sentido de que ser lesbiana es luchar por ser visible e importante, ser sujetos de derecho, con importancia social ante un sistema de opresión patriarcal, incidiendo de forma individual o como una colectiva, entre lo cual el sentirse cómodas consigo mismas es de vital importancia.

Por ello que luchar en colectividad da un sentido de seguridad e identidad que ayuda a asumir la identidad lésbica, puesto que el resistir en grupo, facilita y fortalece más sus relaciones sociales, brindando un acompañamiento y un significado de pertenencia en relaciones equitativas.

Los círculos de apoyo y el acompañamiento que estos pueden brindar son una ayuda externa para cualquier persona que por sí sola ya busca una forma en la cual enfrentar diversas situaciones, en este caso, para mujeres lesbianas no es excepción el formar parte de grupos que les hagan sentir cómodas y empoderadas, es así como se refleja que:

En América Latina, en la conferencia del año Internacional de la Mujer de 1975, se populariza por primera vez el término “lesbiana” para referirse al colectivo de mujeres

homosexuales. En Estados Unidos se comenzaron a formar grupos feministas que defendían a las lesbianas y el goce de sus derechos. (Cuesta, 2015)

Al indagar sobre el proceso de llegar a asumirse como lesbianas, para algunas de ellas pueden existir situaciones que lo dificulten, tal como lo expresaron las entrevistadas, entre esas situaciones se encuentran, rechazo de la familia, de la sociedad, violencia física y emocional, el sistema patriarcal, la concepción religiosa, la heteronormativa, la importancia que se le dan a las opiniones de las demás personas y el factor económico cuando aún se es dependiente de la familia.

A raíz de estas situaciones surgieron emociones desfavorables como las que experimentaron algunas antes de asumirse como lesbianas, tales como represión, culpa, confusión, rechazo, frustración, cuestionar sus emociones, negación consigo misma, tristeza y sumisión.

Sin embargo, todo este proceso de autodescubrimiento para llegar a asumirse abiertamente como lesbianas, desencadenó en la obtención de beneficios emocionales, tales como lo manifestaron las entrevistadas, sentir libertad, cómoda consigo mismas, desconstrucción social, satisfacción, sentirse bien, ser feliz, gozar autonomía del cuerpo, ser lesbiana feminista que trascienda en contra de la heteronormativa, trabajar por sí misma y las demás, fuerza, poder, vivir una sexualidad con responsabilidad, autonomía, capacidad de decidir y la libertad de ambas partes para estar con la persona que se quiere estar, militancia, plenitud, amar y ser amada, identidad, saber quién realmente es, no dudar de sus emociones, seguridad, construir nuevas relaciones, felicidad y placer.

Existen muchas definiciones para las emociones, tanto así que cuando se quiere denominar, clasificar y describir una emoción se ocupan palabras que no tienen significado en todos los idiomas, lo que dificulta que se precise una definición universal. (Pallarés, 2010). Esto se puede ver en las respuestas que las mujeres han brindado en los diferentes instrumentos al momento de denominar lo que experimentaron emocionalmente.

Por lo tanto lo que las personas respondieron al asumirse como lesbianas es lo que (Pallarés, 2010) menciona como emociones positivas: “Felicidad, placer, bienestar, alegría,

plenitud, fortaleza, amor, empatía y amistad”. De las cuales todas las entrevistadas hicieron mención. No obstante, unas experimentaron emociones desfavorables durante el proceso de asumirse como lesbianas, algunas comparadas con las que menciona (Pallarés, 2010), “miedo, estrés, culpa, tristeza, angustia y decepción”.

En relación a lo anterior, en la sociedad salvadoreña que se caracteriza por su concepción patriarcal e imponer la heteronormatividad; las mujeres al asumirse como lesbianas que han obtenido beneficios emocionales pueden también desencadenar emociones desfavorables como el sentir un malestar manifestando enojo, por el recibimiento de comentarios y/o actitudes discriminatorias. Por ello al asumirse como lesbianas no implica que automáticamente los demás tengan esa aceptación hacia ellas.

Ante eso, se retoma que el beneficio emocional es el estado en el cual la persona debe tener conciencia de la obtención de logros que se generan por un bienestar, es decir, al optimizar sus emociones favorables y desfavorables, el individuo tendrá la oportunidad de ampliar su desarrollo personal, en niveles cognitivos, afectivos y conductuales, puesto que al ser consciente de sus emociones y cómo éstas benefician o afectan, pueda actuar según la situación, siendo como objetivo final un beneficio a nivel personal y social.

Como sostiene (Pallarés, 2010), “Cada emoción aparece y tiene como finalidad la valoración del estado que la produce, e intenta nuestra adaptación y superación del mismo” (p.36). Por ello, los seres humanos cuentan con el mecanismo de la emoción para orientarse en determinada situación o cambio.

Esto conllevó a que la calidad de vida de las mujeres lesbianas, sufriera modificaciones sustanciales, en la misma, la cual la (OMS, 2002) entiende como:

La percepción individual de la propia posición en la vida dentro del contexto del sistema cultural y de valores en que se vive y en relación con sus objetivos, esperanzas, normas y preocupaciones. Es un concepto de amplio espectro, que incluye de forma compleja la salud física de la persona, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, sus creencias personales y su relación con las características destacadas de su entorno. (p. 98)

Al asumirse como lesbianas, los diferentes contextos sociales en el que interactuaban dieron una respuesta no favorable, las mujeres percibieron rechazo y cuestionamiento por parte del círculo de personas que les rodeaban que fueron sus familiares, amigos y amigas más cercanas.

En el contexto familiar, en un inicio la mayoría vivenciaron cuestionamientos, dificultad de aceptación y recriminación por algunos familiares, recibieron comentarios hacia ellas que provenían desde el ámbito religioso, cultural y machista, como: *“prefiero que seas puta y no lesbiana”*, *“que lástima que seas lesbiana porque sos atractiva”*, *“por ser lesbiana te gustan todas las mujeres”*.

De igual forma, en sus relaciones interpersonales con personas externas a sus familias, manifestaron que algunos las cuestionaban y se alejaron de ellas, por lo que algunas decidieron no entablar vínculos más cercanos con hombres y/o mujeres que no se preocupen por debatir personalmente las imposiciones de un sistema patriarcal y heteronormativo que impone y supone como deberían ser los hombres y las mujeres, no obstante, esto no indica que corten toda relación de interacción para con otros que no son afines a ellas.

Sin embargo, en relación a los aspectos poco favorables antes mencionados, algunas situaciones en los diferentes contextos mejoraron, por lo que surgió un cambio en su calidad de vida, ya que, podría decirse que el asumirse como lesbiana es una cuestión muy personal, pero eso no implica que los diferentes contextos sociales que le rodeen se modifiquen en totalidad, en este caso, los círculos más cercanos como la familia y los amigos también fueron parte de un proceso, en cuanto a asimilar por si mismos la decisión de estas mujeres, y por aceptarlas como mujeres lesbianas.

Dicho eso, el proceso de aceptación que no fue inmediato con las personas que les rodeaban, se evidenció por sus respuestas que uno de los cambios más relevantes en su calidad de vida fue la aceptación y adaptación por parte de la familia y amigos, quienes en un inicio no aceptaban que fueran lesbianas, ahora tienen una actitud favorable hacia esto porque han llegado a una comprensión sobre ello, hasta llegar a convivir con ellas y con sus parejas.

Una de ellas expresó que al estar casada con un hombre, sostenía una vida dentro de la heteronormativa y limitaba su desarrollo personal, pero su calidad de vida mejoró al integrarse dentro de una colectiva feminista, tomando el valor de asumirse como lesbiana, ser fuerte y segura sin miedo a negarse, aclarando sus emociones y sentimientos con quien en ese entonces era su conyugue e incluso con su hijo e hija, por lo cual ahora sostiene relaciones más equitativas y seguras con sus amistades y con su familia.

También, se menciona la importancia que dan a los comentarios que aún persisten por parte de familiares lejanos, ciertas amistades u otros grupos, en donde todas sostienen que no les interesan y les son indiferentes los comentarios de la demás personas por asumirse como lesbianas, manifestando que por la seguridad que sienten de ser quien son, se aman a sí mismas y que no prestan atención a comentarios de quienes no se preocupan por cuestionarse ellos mismos, ni comprender el lesbianismo.

Ante eso, la actitud de ellas hacia las personas con las que interactúan frecuentemente después de haberse asumido como lesbianas ha cambiado en dos de ellas, de forma que rara vez les interesa relacionarse con heterosexuales, solo una de ellas manifiesta que trata de no incomodar a los demás pero que siempre es como ella misma es, y otra asegura que antes era más cerrada con la familia pero ahora les presenta a su pareja con gran libertad y solo una de ellas dijo que su actitud es promover el respeto con las personas.

Con base a lo anteriormente planteado, se retoma que el bienestar psicológico es “el término general que incluye tanto elementos reflexivos o valorativos (por ejemplo, juicios globales de satisfacción con la vida o con parcelas específicas de ellas) como reacciones y estados emocionales (p.ej: tristeza, gozo) experimentados en el curso cotidiano de nuestras vidas”. (Vázquez y Hervás, pp.18, 19)

Es así como se evidencia que el beneficio emocional obtenido por el asumirse como lesbiana, se genera por la identificación de sus emociones y cómo éstas son canalizadas, vivenciando tanto emociones desfavorables y favorables, puesto que, como se ha hecho mención, existen situaciones que dificultan y personas que aún no les aceptan, sin embargo, al estar conscientes de quienes son e identificarse como lesbianas y tener vínculos afectivos con la

familia y círculos de amigos cercanos, fortalecen su resistencia y seguridad para afrontar aquellas situaciones o aquellas personas que les rechazan.

Análisis de la guía de observación

La mayoría de las participantes siempre prestaba atención durante el desarrollo de las temáticas, mantenían el contacto visual al momento de contestar las preguntas, nunca las evadieron, siempre mostraron iniciativa para participar en el desarrollo de la temática, tuvieron una actitud de respeto y tolerancia ante la opinión de las demás y se mostraron positivas al hablar de su propia experiencia. En cuanto a expresarse clara y libremente sobre su experiencia lo hicieron sin problema alguno, además se expresaron y comunicaron con confianza, nunca mostraron tristeza y enojo al hablar sobre su experiencia.

Por lo que se puede decir que las mujeres evidenciaron actitudes que están acordes con el haberse asumido como lesbianas abiertamente y con todos los beneficios emocionales que han obtenido en este proceso de asumirse ante las dificultades que se presentan en una sociedad salvadoreña con prejuicios hacia la diversidad sexual, violencia que afecta a la población general en varios aspectos, la heteronormativa, la religión, el machismo y el patriarcado.

Análisis del grupo focal

El significado de asumirse como lesbianas para ellas es disfrutar su sexualidad, sentir satisfacción consigo mismas, libertad, comodidad y demostrar a las demás personas que a pesar de vivir en una sociedad llena de prejuicios en contra de mujeres lesbianas aún siguen siendo mujeres; también mencionan que el hecho de ser lesbianas es imponerse contra las normas machistas que enseñan qué es “ser una mujer”. La mayoría de entrevistadas han vivenciado dificultades para asumirse como el acoso incluso por parte de autoridades policiales, señalamientos religiosos y moralistas, el rechazo por parte de familiares y la influencia del factor económico cuando no se es independiente. Sin embargo, a pesar de tantos obstáculos han vivenciado emociones favorables al asumirse como la felicidad, placer, satisfacción, sentirse bien,

libertad, plenitud y seguridad; también como emociones desfavorables señalaron el miedo, angustia e inseguridad por pensar en cómo enfrentarían las reacciones de las demás personas.

El asumir su orientación sexual afectó la interacción social, debido a que algunas de sus amistades se alejaron por los mismos señalamientos sobre la decisión de haberse asumido como lesbiana, y en el contexto familiar se evidenció la influencia de la religión con críticas hacia algún pariente o directamente a la madre de una de ellas repercutiendo en su ambiente familiar.

El haberse asumido como lesbiana les permite tener conciencia de los beneficios que esto ha traído a sus vidas; a la vez reconocen el costo emocional de no haberlo hecho, les generaría un desgaste emocional, manifestando que llevarían una vida no deseada, sin sentido, reprimida y llena de frustraciones.

El haberse asumido como lesbiana permite tener conciencia sobre los beneficios emocionales que esto ha traído a sus vidas, asimismo reconocer que de no haberlo hecho habría ocasionado un costo emocional desfavorable, además de perjudicar su calidad de vida manifestando que llevarían una vida no deseada, sin sentido, reprimida y llena de frustraciones.

Por tanto, el beneficio emocional más importante al asumirse como lesbiana es sentirse libre, experimentando emociones favorables como felicidad, bienestar, alegría, plenitud, empatía y amistad, sentir la satisfacción de ser quien realmente son y un bienestar con quien les rodean.

CONCLUSIONES

- ✚ La heteronormatividad y las concepciones erradas sobre la atracción física, emocional y sexual hacia personas del mismo sexo, hacen que para algunas mujeres el asumirse como lesbianas sea un proceso complejo, difícil y agobiante ya que al pensar que se está saliendo de la norma, ciertas mujeres se obligan a decir “soy mujer y por ello me tienen que gustar los hombres”; y al salir de dicha norma, pueden crear concepciones erradas al no sentirse “normal”.
- ✚ A pesar que la Asociación Americana de Psiquiatría y la Organización Mundial de la Salud reconocen que las diferentes orientaciones sexuales no son una desviación sexual o enfermedad, persisten todavía concepciones culturales falsas de verse como patológicas.
- ✚ El proceso de asumirse como lesbianas varía según su propia valía, para enfrentarse a los rechazos de un sistema patriarcal, por lo que para unas el proceso puede ser más complicado que para otras. Ya que en algunos países se toman medidas como el delito pagados con cárcel, azotamientos, e incluso la muerte por ser lesbianas. En el contexto salvadoreño es la carga social, laboral, religiosa, que imponen un mandato heterosexual al igual que las agresiones físicas y emocionales.
- ✚ Asumirse como lesbianas e identificarse como tal genera un beneficio emocional, ya que, al aclarar que la atracción física, emocional y sexual que sienten hacia otras mujeres no es malo en ningún aspecto moral, religioso, cultural y social.
- ✚ El asumirse como lesbiana en colectividad brinda un sentido de lucha para cambiar las concepciones erradas que se tienen hacia ellas, generando que estas mujeres batallen en contra de todo aquello que las restringe de expresarse libremente y de ser quienes quieren ser en una sociedad llena de prejuicios ante la diversidad sexual. Por lo que al trabajar por

sí mismas y las demás, les genera fuerza, empoderamiento, militancia, y una lucha por cambiar esas concepciones erradas hacia su gremio.

- ✚ La lucha desde la colectividad es una de las formas para cambiar los factores socio-culturales que condicionan el rechazo a las mujeres lesbianas, creando avances que conlleven a un proceso recíproco de una aceptación a nivel personal y social, ya que su fin es el interés por visibilizarse como mujeres lesbianas apostando a una transformación de los sistemas de opresión.
- ✚ Las mujeres lesbianas como cualquier otra persona son sujetos de derecho que deben gozar de iguales beneficios a los heterosexuales, por lo que merecen ser visibilizadas sin temor al rechazo a las agresiones y señalamientos. Así mismo al no ser etiquetadas por sistemas religiosos, políticos y familiares.

RECOMENDACIONES

A los profesionales en salud mental

- ✚ Que se actualicen sobre temas de diversidad sexual para que se generen actitudes de tolerancia, respeto y empatía para promoverlas en la sociedad salvadoreña.

A los estudiantes de psicología

- ✚ Que realicen más investigaciones sobre el tema de lesbianismo o Diversidad Sexual en El Salvador, debido a que existen pocas investigaciones a nivel nacional sobre dicho tema.
- ✚ Realizar investigaciones con mujeres lesbianas que no pertenezcan a un colectivo.

A mujeres lesbianas que se han asumido abiertamente

- ✚ Que brinden apoyo a aquellas mujeres que no se han asumido abiertamente como lesbianas por temor al rechazo y exclusión social.

A los profesionales en general

- ✚ Conocer y actualizarse sobre la temática de diversidad sexual, para fomentar la inclusión social, el respeto, la empatía y la tolerancia.
- ✚ Crear redes de apoyo familiares y de amistades, crea un sentido más de fortaleza, la cual brinda mayores recursos para afrontar y resistir ante aquellas situaciones y personas que les rechazan.

A la población en general

- ✚ Es necesario un conocimiento que no solo existe la heterosexualidad sino que también diferentes orientaciones sexuales (gay, lesbiana y bisexual) y que al igual que la heterosexualidad no tienen que cuestionarse si es correcto o no lo que sienten.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

Libros

- Anojin, P. (1987). *Psicología y la Filosofía de la Ciencia, Metodología del Sistema Funcional*. México, D.F., México: Editorial Trillas.
- American Psychological Association (2010). *Manual de Publicaciones de la American Psychological Association*. México, D.F.: Editorial El Manual Moderno.
- Ardila, R. (2008). *Homosexualidad y Psicología*. Bogotá, Colombia: El Manual Moderno.
- Cassirer, E. (1993). *El Mito del Estado*. México D.F., México: Editorial Fondo de Cultura Económica. 8va. Reimpresión.
- Bizkarra, K. (2005). *Encrucijada Emocional*. Sevilla, España: Editorial Desclée de Brouwer.
- Bustillos, G. y Vargas, L. (1997). *Técnicas Participativas para la Educación Popular, Tomo II*. Guadalajara, México: Editorial Lumen Hvmánitas.
- Carranza Umaña, E. (1998). *Sistemas de Psicoterapia*. Guatemala: Educativa-Ediciones.
- Chocarro, I. A. (2014). *Educación en la diversidad afectivo-sexual desde la familia*. Madrid, España: CEAPA
- Cordero, D. (2005). *Acoples Subvertidos Roles sexuales en las parejas de lesbianas*. México: fem-e-libros
- De Irala, J. (2005). *Comprendiendo la Homosexualidad*. Navarra, España: Eunsa Ediciones.
- Esquivel, L. (2001). *El Libro De Las Emociones, Son De La Razón Sin Corazón*. Barcelona, España: Delbolsillo
- Fernández-Abascal, E. G. (2009). *Emociones Positivas*. Madrid, España: Ediciones Pirámide.
- Flores, I. M. (2007). *Visibilidad y participación social de las mujeres lesbianas en Euskadi*. País Vasco: Vitoria-Gasteiz

- Galimberti, U. (2002). *Diccionario de Psicología*. México: Siglo XXI Editores.
- García, A., García, C., Gómez, G., Orellana, N., Velasco, I. y Vicente, A. (Editores). (1998-2016). *Vamos a jugar, Juegos y Dinámicas para la Educación* (Vol. 1-3). San Salvador, El Salvador: Asociación Equipo Maíz.
- Gimeno Reinoso, B. *Historia y Análisis Político del Lesbianismo*. (2005). Barcelona, España: Editorial Gedisa, S.A.
- Greenberg, L.S. y Paivio, S.C. (2000). *Trabajar con las emociones en Psicoterapia*. Barcelona, España: Ediciones Paidós Ibérica.
- Guerrero, J. (2011). *¿Depresión? No, Gracias*. Málaga, España: Ediciones Corona Borealis.
- Larousse. (2002). *Diccionario Enciclopédico*. Bogotá, Colombia: Printer Colombiana.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y Emoción, Manejo e Implicaciones en nuestra Salud*. España: Editorial Desclée de Brouwer.
- López, F. (2006). *Homosexualidad y Familia: lo que los Padres, Madres, Homosexuales y Profesionales deben saber y hacer*. Madrid, España: GRAO.
- Martín-Baró, I. (1990). *Acción e Ideología*. San Salvador, El Salvador: UCA Editores.
- Merayo, M. M. (2013). *Acoso Escolar, Guía para madres y padres*. Madrid, España: CEAPA.
- Ministerio de Educación. (2014). *Fundamentos de la Educación Integral de la Sexualidad en el currículo de El Salvador: educación inicial, parvularia, básica y media*. San Salvador, El Salvador: Autor.
- Movimiento de Integración y Liberación Homosexual. (2010). *Educando en la Diversidad, Orientación sexual e identidad de género en las aulas*. Santiago, Chile: Autor.
- Newstrom, J. y Scannell, E. (1989). *100 EJERCICIOS PARA DINÁMICA DE GRUPOS, Una estrategia de aprendizaje y enseñanza*. México D.F, México.
- Oblitas L. A. (2017). *Psicología de la Salud y Calidad de Vida*. México D.F, México: Cengage Learning Editores.

Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud, (2000). *Promoción de la Salud Sexual, Recomendaciones para la Acción*. Antigua Guatemala, Guatemala: ULTRAdesigns.

Pallarés, M. (2010). *Emociones y sentimientos. Dónde y cómo se transforman*. Barcelona, España: Marge Books.

Reeve, J. (2009). *Motivación y Emoción*. México D.F, México: Mac Graw Hill.

Riesenfeld, R. (2010). *Bisexualidades: Entre la homosexualidad y la heterosexualidad*. Chapultepec, México: Páidos.

Scribano, A y Zacarias, E. (2007). *Introducción a la Investigación Cualitativa*. San Salvador, El Salvador: Editorial General Gerardo Barrios.

Trimbos, C., Overing Y Otros. (1968). *Homosexualidad, Aspectos psiquiátricos, sociales y pastorales*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Carlos Lohlé.

Varela, N. (2008). *Feminismo para principiantes*. Barcelona, España: Ediciones B, S. A.

Vasilachis de Gialdino, I. (2006). *Estrategias de investigación cualitativa*. Barcelona, España: Editorial GEDISA, S.A.

Vázquez, C. y Hervás, G. (2009). *La ciencia del Bienestar*. Madrid, España: Alianza Editorial.

Web grafía

Chóliz, M. (2005). *Psicología De La Emoción: El Proceso Emocional*. Recuperado de <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>

Creativox79. (18 de Noviembre de 2014). *Mensaje de Sigfrido Reyes a las personas LGBTI en El Salvador*. [Archivo de video]. Recuperado de <http://https://www.youtube.com/watch?v=T2HzD8z2fOg&fbclid=IwAR1RqNXqZbgGcGsdzak7uAeLVUGSULArN2jF-CD6cE7XUMs4-TmIpx52gtI>

Diccionario de Oxford Living de Lengua Española (2018). Recuperado de <https://es.oxforddictionaries.com/>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2016). *Ambientes Escolares Libres de Discriminación*. Recuperado de http://https://unicef.org.co/sites/default/files/informes/Ambientes%20escolares%20Libres%20de%20Discriminacion%20May%202016_0.pdf

Ministerio de Salud. (2016). *Lineamientos Técnicos para la Atención Integral en Salud de la Población LGBTI*. Recuperado de http://http://asp.salud.gob.sv/regulacion/pdf/lineamientos/lineamientos_tecnicos_lgtbi.pdf

Movimiento de Integración y Liberación Homosexual. (2010). *Educando en la Diversidad: Identidad sexual, orientación de género en las aulas*. Recuperado de http://www.movilh.cl/documentacion/educando_en_la_diversidad_2da_edicion_web.pdf

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2014). *Indicadores UNESCO de Cultura para el Desarrollo: Manual Metodológico*. Recuperado de <http://www.unesco.org/creativity/cdis>

Organización Mundial de la Salud. (Abril de 2002). *Envejecimiento Activo: un marco político*. Recuperado de https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/oms_envejecimiento_activo.pdf

Secretaría de Inclusión Social, Dirección de Diversidad Sexual. (2012). *Consulta Nacional sobre realidades LGBTI en El Salvador*. Recuperado de: <http://amate.org.sv/doc/Consulta%20Nacional%20sobre%20realidades%20LGBTI%20en%20El%20Salvador.PDF>

teleSUR tv. (15 de Mayo de 2015). *Aprueban en el Salvador reforma contra matrimonio homosexual*. [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=_DGoXcr5OWg

Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación. (2012). *Guía para la acción pública contra la homofobia*. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/158708587/Guia-contra-la-Homofobia-1>

- Creativox79. (24 de Junio de 2017). *LGBT ORGULLO GAY EL SALVADOR 2017 PRIDE SV*. [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=Mx_ZsEtHZGU
- Davenport, A. (2012). *Diversidad Sexual en El Salvador, Un Informe sobre la Situación de los Derechos Humanos de la Comunidad LGBT*. Recuperado del sitio de internet de https://www.law.berkeley.edu/files/IHRLC/LGBT_Report_Spanish_Final_120705.pdf
- Dios Universal. (2015). *Homosexualidad y Religión*. Recuperado de <http://www.diosuniversal.com/Conceptos/Homosexualidad-y-religion>.
- Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Trans y Bisexuales. (2016). *Fe y Espiritualidad*. Recuperado de <http://www.felgtb.org/temas/asuntos-religiosos/documentacion>.
- Charamsa, K. (2016). *Sacerdote Pide A Comunidad Gay De México: No Bajen La Cabeza Delante De La Masa Homofóbica*. Recuperado de <http://www.kcharamsa.com/sacerdote-pide-comunidad-gay-de-mexico-no-bajen-la-cabeza-delante-de-la-masa-homofobica-p-151-en>
- Ugarte, J. (2005). *Sin derramamiento de sangre*. Madrid, España: Egales.
- Univisión Noticias. (26 de Mayo de 2013). *Aumentan crímenes contra homosexuales en El Salvador - Noticiero Univisión*. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=YTTAuDnRNPE>
- Dios universal. (2015). *Homosexualidad y religión*. Recuperado de <http://www.diosuniversal.com/Conceptos/Homosexualidad-y-religion>
- Benjamín Forcano. (2014). *Federación estatal de Lesbianas, Gais, Trans, y Bisexuales. La ley de los matrimonios homosexuales*. Recuperado de <http://www.felgtb.org/temas/asuntos-religiosos/documentación/cristianismo/i/5200/523/la-ley-de-los-matrimonios-homosexuales>

Federación estatal de Lesbianas, Gais, Trans, y Bisexuales (2012). *Biblia y Realidad LGTB*.

Recuperado de <http://www.felgtb.org/temas/asuntos-religiosos/documentacion/cristianismo/i/2092/523/biblia-y-realidad-lgtb>

Krzysztofcharamsa. (2016). *Sacerdote pide a comunidad gay de México: no bajen la cabeza delante de la masa homofóbica*. Recuperado de <http://www.kcharamsa.com/sacerdote-pide-comunidad-gay-de-mexico-no-bajen-lacabeza-delante-de-la-masa-homofobica-p-151-en>

The New York Times. (2016). *El papa Francisco dice que la Iglesia debe pedir perdón a los gays*. Recuperado de <https://www.nytimes.com/es/2016/06/27/el-papa-francisco-dice-que-la-iglesia-debe-pedir-perdon-a-los-gays/>

Tesis

Cuesta, M^a. C. (2015). *Antropología Del Género. Identidad Sexual Y Géneros Alternativos: Un Estudio Sobre La Homosexualidad Femenina*. (Tesis doctoral). Universidad de León. España.

M^a Concepción Unanue Cuesta. (2015). *Antropología Del Género. Identidad Sexual Y Géneros Alternativos: Un Estudio Sobre La Homosexualidad Femenina*. (Tesis doctoral). Universidad de León. España.

Mejía, C., Ortiz, B. y Roca, J. (2013). *Identidad Sexual: La Experiencia De Mujeres Lesbianas En El Proceso De Reconocimiento De Su Orientación Sexual En Un Entorno Familiar Heterosexual. Propuesta De Intervención Psicosocial Para Su Desarrollo Personal*. (Tesis para Optar a la Licenciatura en Psicología). Universidad De El Salvador. El Salvador.

Muñoz, M. S. (2006). *La experiencia Lesbiana ¿Cuestión de identificación?* (Tesis para obtener maestría en psicología clínica con orientación psicoanalítica). Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey, México.

Revistas

Arráez, M., de Sevilla, M., de Tovar, L. (2006). *El mito: la explicación de una realidad*. Revista de educación Laurus, Volumen 12, Número 21, pp. 122-137.

Barbosa A. y Jiménez P. (marzo-septiembre de 2010). *Significados asignados al establecimiento de vínculos afectivos y la posible conformación familiar por parte de jóvenes adultos homosexuales*. Revista Vanguardia Psicológica, Volumen 1, Número 1. p. 33.

De la Rosa, E., Nava, A., Robles, A. y Rubio, B. (2016). *Generalidades y conceptos de calidad de vida en relación con los cuidados de salud*. El Residente, 11 (3), p. 121.

Lozano, I. (2014) *Violencia Institucional Homofóbica y Emociones de Hombres Gay de la Ciudad de México*: Revista Puertorriqueña de Psicología, 25(2).

Zambrano, C., Ceballos, A. y Ojeda, D. (2017). *Reconocimiento de la orientación sexual homosexual*: Revista Virtual de Ciencias Sociales y Humanas "PSICOESPACIOS", 11(19).

Informes

Castellón, W. (2017). *La Actitud adolescente hacia Mujeres Lesbianas y Hombres Gais en El Salvador*. San Salvador, El Salvador: Colectiva Feminista para el Desarrollo Local- Publicaciones Ampliando Horizontes Feministas.

Gamba, (2008). *Feminismo: historia y corrientes*. *Mujeres en Red. El periódico feminista*. p.8
New York, NY: GLAAD words and imagesmatter.

Secretaría de Inclusión Social, Dirección de Diversidad Sexual. (2013). *Manual Auto informativo para Personal PNC y ANSP*. San Salvador, El Salvador: Autor.

ANEXOS

GLOSARIO

Beneficio

Según el diccionario enciclopédico Larousse (2002) es un “bien que se hace o que se recibe. (...). Utilidad, provecho, ganancia: obtener beneficios” (p.153).

Wenger, Jones y Jones sostenían que (como citó Chóliz, 2005). "Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla" (p.3). Sin embargo, con este concepto se pretende dar a entender una definición compleja de lo que es emoción.

Beneficio emocional

Estado en el cual la persona debe tener conciencia de la obtención de logros que se generan por un bienestar, es decir, al optimizar sus emociones favorables y desfavorables, el individuo tiene la oportunidad de ampliar su desarrollo personal, en niveles cognitivos, afectivos y conductuales, puesto que al ser consciente de sus emociones y cómo éstas benefician o afectan, puede actuar según la situación, siendo como objetivo final un beneficio a nivel personal y social.

Bienestar psicológico

Término general que incluye tanto elementos reflexivos o valorativos (por ejemplo, juicios globales de satisfacción con la vida o con parcelas específicas de ella) como reacciones y estados emocionales (p. ej.: tristeza, gozo) experimentados en el curso cotidiano de nuestras vidas. (Vázquez y Hervás, pp. 18, 19)

Calidad de vida

La Organización Mundial de la Salud, Cardona y Urzúa (como se citó en De la Rosa, Nava, Robles y Rubio. 2016) brindan diferentes definiciones de calidad de vida, los cuales se interrelacionan de excelente forma.

La OMS, en Ginebra, en el año de 1966, durante el Foro Mundial de la Salud, acuñó una definición para calidad de vida: La percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, normas y preocupaciones. Se trata de un concepto que está influido por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con su entorno. Tal como se puede apreciar, no existen criterios únicos para definir la calidad de vida; sin embargo, aparecen como patrones comunes palabras tales como bienestar, satisfacción multidimensional, subjetivo/objetivo, que parecen dar un marco común a la diversidad de definiciones. Así, se puede llegar a una definición global: nivel percibido de bienestar derivado de la evaluación que realiza cada persona de elementos objetivos y subjetivos en distintas dimensiones de su vida. (p. 121)

Diversidad sexual

Según la Alianza Gay y Lésbica contra la difamación (GLAAD, 2010). Término que encierra y celebra todas las formas de expresión que muestran las diferentes orientaciones sexuales (lesbiana, gay, bisexual y heterosexual) y la identidad de género (transgénero, transexual).

Emoción

La emoción según Carranza E. (1998) “Es una forma de conducta compleja que está relacionada con los demás procesos sensitivos y de respuesta que tiene fuentes tales como los

procesos sensorio-motrices, la estimulación biofísica mediada por el sistema nervioso autónomo y el pensamiento mismo”. (p.95).

Estereotipo

Para Martín-Baró. (1990) “Etimológicamente, el término estereotipo proviene del griego “stereos”, que significa algo sólido, duro, y “tipos”, que significa carácter. Un estereotipo es, por tanto un “carácter sólido” (p.226).

Estigma

La SIS, DDS (2013) sostiene que el estigma es un proceso que genera y reproduce relaciones injustas de poder, en las que se dan actitudes negativas hacia un grupo de individuos con base en atributos particulares tales como sexo, ejercicio de la sexualidad, condición física, grupo étnico, expresión de género u otros; siendo éstas relaciones de poder sin fundamento alguno, pero causantes de importantes desigualdades, y manifestaciones de rechazo y discriminación. Incluso en algunos casos, de violencia y agresión. (p.9)

Expresión de género

Para GLAAD, (2010)

“Expresiones externas del género, usualmente manifestaciones “masculinas”, “femeninas” o andróginas, ropa, corte de pelo, voz, o características corporales. Usualmente una persona transgénero busca que su expresión de género este de acuerdo con su identidad de género interna y no su sexo asignado al nacer” (p.9).

Feminismo

Sau (como se citó en Varela, 2008) sostiene que:

El feminismo es un movimiento social y político que se inicia formalmente a finales del siglo XVIII y que supone la toma de conciencia de las mujeres como grupo o colectivo humano, de la opresión, dominación y explotación de que han sido y son objeto por parte del colectivo de varones en el seno del patriarcado bajo sus distintas fases históricas de modelo de producción, lo cual las mueve a la acción para la liberación de su sexo con todas las transformaciones de la sociedad que aquélla requiera. (p. 12)

Además, cabe mencionar que el feminismo se entiende según Varela (2008) como:

Un discurso político que se basa en la justicia. El feminismo es una teoría y práctica política articulada por mujeres que tras analizar la realidad en la que viven toman conciencia de las discriminaciones que sufren por la única razón de ser mujeres y deciden organizarse para acabar con ellas, para cambiar la sociedad. (p.10)

Es importante resaltar que en las dos anteriores explicaciones de lo que es el feminismo, de ninguna forma se menciona o hace ver que este movimiento de mujeres quiera ser igual que los hombres, tal y como muchas personas creen o tienen la idea errada, sino que lo buscan es que se respeten y hagan valer sus derechos y que se logre una equidad en el aspecto social en cuanto a las relaciones humanas.

La mujer, al verse inmersa en una sociedad que le discrimina y vulnera sus derechos ya sea de manera sutil y/o perceptible, comienza a preguntarse qué hacer en contra de todo ese sistema de opresión que las restringe y cómo generar un cambio para que ese problema no se siga reproduciendo de generación en generación.

El feminismo de los años 60 consiguió hacer comprender donde estaba el problema: en el patriarcado, en un sistema que reparte de manera desigual el poder y los recursos entre mujeres y hombres. Por tanto el feminismo buscaba un cambio en las relaciones de poder opresivas entre hombres y mujeres. El feminismo identificó la opresión y teorizó como cambiarlas. (Gimeno, 2005, p.255)

Esta postura política no solo busca la equidad social de derechos sino que también un cambio en las relaciones desiguales de poder que el patriarcado ha reproducido en la sociedad moderna.

“El feminismo, que bebe de las fuentes ideológicas de la modernidad, no puede sino entenderse como una crítica global al patriarcado” (Gimeno, 2005, p.257).

Muchas mujeres, gracias al feminismo se unen a otras mujeres formando lazos muy fuertes y comprobando que también pueden desarrollar atracción emocional y sexual por otras mujeres, de otra forma no se podrían haber dado cuenta de su atracción por otras mujeres ya que están sujetas a la heteronormatividad que les hace pensar desde la infancia que no tienen más opción que adoptar el rol de mujer impuesto por la sociedad y según Gimeno (2005) “la heteronormatividad es una premisa de la jerarquía de género y ha servido para legitimar y naturalizar la división sexual del trabajo” (p.260).

Género

Para el Fondo de la Infancia de las Naciones Unidas (UNICEF, 2016) se entiende como.

“(…) el conjunto de construcciones socioculturales que determinan las formas de ser hombre o mujer en un tiempo y una cultura específica. Esto implica que dichas construcciones no son fijas, sino cambiantes y transformables” (p.18).

Homosexual

Para la SIS, DDS (2013) es el “Término usado clínicamente para referirse a una persona lesbiana o gay, es importante evitarlo debido a la connotación clínica o patológica que el término posee históricamente” (p.12).

Identidad de género

Para la Secretaria de Inclusión Social, Dirección de Diversidad Sexual (2013),

Se refiere a la vivencia individual e interna de género tal como cada persona la siente profundamente, que podría corresponder o no con el sexo asignado al momento del nacimiento; incluyendo la vivencia personal del cuerpo y otras expresiones de género, como vestimenta, modos de hablar, de expresarse, etc. (p.10)

Identidad sexual

Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud, (2000).

La identidad sexual incluye la manera como la persona se identifica como hombre o mujer, o como una combinación de ambos, y la orientación sexual de la persona. Es el marco de referencia interno que se forma con el correr de los años, que permite a un individuo formular un concepto de sí mismo sobre la base de su sexo, género y orientación sexual y desenvolverse socialmente conforme a la percepción que tiene de sus capacidades sexuales. (p.8).

Lesbiana

De acuerdo a GLAAD, (2010), “Mujer que siente atracción física y emocional por otras mujeres” (p.7).

Ahora bien, en términos prácticos, se utiliza la diferenciación de lesbianas y mujeres lesbianas porque hay otras personas que se identifican como lesbianas, pero no son mujeres cisgénero lesbianas. (Romero, comunicación personal, 2018)

Mujer lesbiana

En efecto para algunas personas este término podría parecer redundante, sin embargo existe una explicación histórica y práctica. En un inicio, se consideraba “comunidad gay” a la población de diversidad sexual, esto invisibilizaba a las mujeres y al resto de la población, posteriormente se utilizó “hombres gay, mujeres gay y personas transexuales”.

Por tal razón, como una afirmación en derechos humanos, inicia la sigla de la comunidad con la letra “L” por lesbianas, en respuesta a la invisibilización de las mujeres que precedieron en la historia, visibilizando a las mujeres no dentro de la particularidad de los hombres gay u otra población como la letra “B” y “T” referidas a bisexuales y trans, donde se incluye a hombres y mujeres.

Orientación sexual

Según GLAAD, (2010). Término adecuado para referirse a la atracción física y emocional hacia personas del mismo sexo, del sexo opuesto o ambos. La orientación sexual puede ser lesbiana, gay, heterosexual o bisexual.

Perjuicio

Según el diccionario enciclopédico Larousse (2002) se define como: la acción y efecto de perjudicar, y perjudicar se entiende como: “causar o producir un daño material o moral” (p. 781).

Entonces, el perjuicio en todo caso, se entenderá como el daño moral o material que una persona o cosa causa en el bienestar psicológico, en la salud o en el valor de alguien.

Prejuicio

Galimberti (2002) define prejuicio como la anticipación acrítica de un juicio. Se le puede considerar desde el punto de vista cognoscitivo en relación con las opiniones que

sostienen la forma global de considerar las cosas; desde el punto de vista emotivo de apoyo en motivaciones individuales de naturaleza predominantemente inconsciente, o en convicciones maduradas por la pertenencia a un grupo étnico social. (p.832)

Preferencia sexual

Según la SIS, DDS (2013) “El término es incorrecto, ya que cuando este se utiliza sugiere que el ser lesbiana, gay, bisexual o trans se elige y puede cambiarse. También debe evitarse el uso de términos como: inclinación, opción o similares” (p.12).



Universidad de El Salvador
Facultad Multidisciplinaria de Occidente
Departamento de Ciencias Sociales, Filosofía y Letras
Sección Psicología

Entrevista Individual Dirigida a Mujeres Lesbianas Referidas por la Asociación de Mujeres por la Dignidad y la Vida, LAS DIGNAS.

Indicación: Establecer un espacio de confianza por medio de preguntas introductorias, referidas a la cotidianidad de la persona, previa a las preguntas a realizar.

Objetivo: Indagar sobre los beneficios emocionales que obtienen las lesbianas al asumir su orientación sexual.

I. Identificación

Edad: _____ Fecha: _____

1- ¿A qué edad asumió su orientación sexual?

2- ¿Qué razones incidieron en que usted se identificara a sí misma como lesbiana?

3- Asumir su orientación sexual abiertamente como lesbiana, ¿fue por consentimiento propio o alguien más lo hizo por usted? ¿por qué?

4- ¿Cuáles fueron las primeras personas con quienes usted compartió su orientación sexual?

- 5- ¿Cuáles cree usted que son las situaciones que dificultan a una mujer lesbiana el asumir su orientación sexual para sí misma, para con su familia y públicamente?
- 6- ¿Qué tipo de emociones vivenció cuando usted no había asumido su orientación sexual?
- 7- ¿Ha obtenido beneficios en su vida al asumir su orientación sexual? ¿Cuáles?
- 8- ¿Cuándo no había asumido su orientación sexual, como era su vida?
- 9- ¿Ha cambiado su calidad de vida después de haberse asumido como lesbiana?
- 10- ¿Cuáles son los cambios que se generaron en su familia, amigos, compañeros de trabajo, al asumir su orientación sexual?
- 11- ¿Cuál es su actitud ante la opinión de los demás por su orientación sexual?
- 12- ¿Ha cambiado su actitud hacia las personas con las que interactúa frecuentemente después de haber asumido su orientación sexual? ¿Cómo?



Universidad de El Salvador
Facultad Multidisciplinaria de Occidente
Departamento de Ciencias Sociales, Filosofía y Letras
Sección de Psicología

Grupo Focal

Indicación: Establecer un espacio de confianza por medio de preguntas introductorias, referidas a la cotidianidad de la persona, previa a las preguntas a realizar.

Objetivo: Propiciar la exteriorización de las experiencias emocionales individuales que las lesbianas han tenido para asumir su orientación sexual.

Integrantes:

1	Edad:
2	Edad:
3	Edad:
4	Edad:
5	Edad:

- 1- ¿Qué es para ustedes asumir su orientación sexual?
- 2- ¿Qué creen que dificulta a una mujer asumir su orientación sexual?
- 3- ¿Qué emociones se experimentan al asumir su orientación sexual?
- 4- Para ustedes, ¿existirán beneficios emocionales al asumir su orientación sexual?
- 5- ¿El asumir la orientación sexual, modifica los ámbitos de su vida privada?
- 6- ¿Cómo creen ustedes que serían sus vidas si no se hubiesen asumido como lesbiana?



Universidad de El Salvador
Facultad Multidisciplinaria de Occidente
Departamento de Ciencias Sociales, Filosofía y Letras
Sección Psicología

Guía de observación participante aplicada a mujeres lesbianas.

Edad: _____ Fecha: _____

Objetivo: Identificar las conductas que presentan las participantes en relación a la obtención de beneficios emocionales por asumir su orientación sexual.

Nº	Indicadores	Siempre	Casi Siempre	Nunca
1	Presta atención durante el desarrollo de las temáticas.			
2	Mantiene el contacto visual.			
3	Evade responder preguntas.			
4	Muestra iniciativa para participar en el desarrollo de la temática.			
5	Tiene una actitud de respeto y tolerancia ante la opinión de los demás.			
6	Se muestra positiva al hablar de su propia experiencia.			
7	Habla clara y libremente sobre su experiencia.			
8	Se expresa y comunica con confianza.			
9	Muestra tristeza al hablar de su experiencia.			
10	Muestra enojo al hablar de su experiencia.			

Observaciones: _____

**PROPUESTA DE CONCIENTIZACIÓN
A MUJERES LESBIANAS SOBRE LOS
BENEFICIOS EMOCIONALES QUE
OBTIENEN AL ASUMIRSE**



Introducción

El lesbianismo, entendido como la atracción física, emocional y sexual de una mujer hacia otra mujer, debe despatologizarse y dejar de verse como un tabú o como una orientación que infringe constructos culturales, religiosos, educativos y moralistas, puesto que, el lesbianismo es simplemente una forma de ser entre la diversidad, incluyendo todo aspecto como ser humano con oportunidades de derechos igual a los heterosexuales.

No obstante, concurre un debate a nivel socio-cultural en el contexto salvadoreño, el cual limita en muchos aspectos la aceptación del lesbianismo, sin embargo, esto no implica que no existan mujeres lesbianas en el territorio nacional y que no puedan estar inmersas en el mismo, esto conlleva a la necesidad de ser quien realmente es, a pesar de un sistema patriarcal y machista que impone roles asignados a lo que es “ser una mujer” y “ser un hombre”.

Por ello, se hizo necesario la investigación de los beneficios emocionales que se obtienen al asumirse como lesbiana a pesar de todo un sistema heteronormativo que coarta la libertad de expresión, decisión, orientación, opción, en cuanto a la diversidad. Haciendo que algunas mujeres modifiquen la calidad de vida encajando en la heteronormatividad, por lo que surge la importancia de la identificación de ese bienestar psicológico y beneficio emocional obtenido por asumirse como lesbiana abiertamente, modificando la calidad de vida propiamente y libremente.

En relación a ello, surge la propuesta de concientización hacia mujeres lesbianas, en la que se implementaran temáticas referidas a los beneficios emocionales, la calidad de vida y la divulgación de sus mismos beneficios, con el objetivo de concientizar a otros que el lesbianismo es una forma más de la diversidad sexual, en la cual la decisión de estar con otra mujer, no implica que deje de desarrollarse como persona.

Por último, se enfatizará el desarrollo de la propuesta con modalidad de taller en tres jornadas con lesbianas que se han asumido abiertamente, para que concienticen y reconozcan sus beneficios emocionales y que por difusión propia comuniquen de manera libre con la utilización de los recursos tecnológicos, la importancia de reconocerse e identificarse como lesbiana y los beneficios que se obtienen por ello a la población lésbica que aún no se asume y a la población en general que desconoce y pretende que no llevan una calidad de vida óptima.

Justificación

El beneficio emocional es un estado que ayuda a obtener un bienestar psicológico, el cual puede decirse que es una conexión entre el ser consciente de las cogniciones, afectos y acciones de sí mismos ante determinadas situaciones que generen estados favorables o desfavorables, por lo que mantener un bienestar psicológico, conlleva a que dentro del mismo se manifieste un beneficio emocional, estos son inherentes y están presentes en cada individuo.

Ante esto, se hizo necesario e importante investigar cómo el asumirse como lesbiana abiertamente produce un beneficio emocional que optimiza un bienestar psicológico en cada mujer que participó en dicha investigación, además de indagar el cambio en diferentes contextos y cómo este modificó la calidad de vida en cada mujer; por ello, los resultados obtenidos son los que dan partida al desarrollo de esta propuesta de concientización, en beneficio a fortalecer sus competencias personales en relación a las emociones y el bienestar que se puede obtener al identificarlas.

En relación a lo anterior, fortalecer el bienestar psicológico de mujeres lesbianas sería un beneficio a nivel emocional, concientizando las cogniciones, afectos y acciones que están inmersos en ellos, puesto que en el contexto salvadoreño, existen rechazos, desaprobaciones, prejuicios y perjuicios hacía mujeres lesbianas, pretendiendo además que éstas mujeres son infelices por no tener una vida “normal” al tener una atracción física, emocional y sexual hacía otra mujer.

Por ello, surge una propuesta de concientización, con el fin de fortalecer a mujeres lesbianas en áreas que brinden herramientas personales para sobrellevar diversas situaciones, además de instruir en un mismo sentido a estas mujeres, para promover y difundir los conocimientos adquiridos en una enseñanza-aprendizaje para con otras mujeres que aún no se asumen como lesbianas por diversos factores que le generen un debate interno entre reconocerlo o no.

La propuesta conlleva entonces cómo reconocer sus emociones favorables y desfavorables ante factores o situaciones de un sistema patriarcal y heteronormativo que dificulten u obstaculicen un desarrollo personal favorable, ya que aún persisten rechazos por parte de muchos

sectores de la población salvadoreña a dichas mujeres, además de saber qué tipo de emociones existen y cuáles son sus funciones.

Por último, en cómo divulgar estos beneficios emocionales obtenidos a la población lésbica y población en general, generando un conocimiento ante percepciones erradas como la idea de ser infeliz por no ser heterosexual; dicho eso, es importante que se aprenda cómo difundir un mensaje, creando conciencia desde mujeres lesbianas en sus vivencias, percepciones y demás en cuanto al proceso de asumirse como tal.

Objetivo General

Concientizar a las mujeres lesbianas de los beneficios emocionales que obtienen al asumir su orientación sexual, además de la importancia que tiene la difusión de dichos beneficios a la población lésbica que aún no se han asumido abiertamente.

Objetivos Específicos

1. Reconocer los beneficios emocionales que han obtenido las mujeres al asumirse como lesbianas.
2. Identificar los cambios en la calidad de vida a partir de asumirse abiertamente lesbianas.
3. Fomentar la divulgación de los beneficios emocionales que obtienen las lesbianas al asumirse abiertamente.

Temáticas

1. Beneficio emocional

- Emoción.
- Beneficio.
- Beneficio Emocional.

2. Calidad de vida.

- Estrategias para mejorar la calidad de vida.
- Dimensión Física.
- Dimensión Subjetiva Cognitiva-Emocional.
- Dimensión Social.

3. Divulgación de ideas

- La Comunicación.
- Libertad de Expresión.
- Medios de divulgación sin costo.

Perfil para el facilitador

- Graduado/a en licenciatura en Psicología.
- Que tenga estudios y capacitaciones en género con enfoque de derecho humano.
- Con estudios y capacitaciones en el tema de Diversidad Sexual.
- Que haya recibido capacitaciones o talleres en género y empoderamiento.
- Ética.
- Tolerancia.
- Respeto.
- Empatía.
- Compromiso en desarrollar la temática.
- Habilidad para trabajar con grupos y trabajar en equipo.
- Habilidad de comunicarse.

Desarrollo de temáticas

1. Beneficio emocional.

Emoción, beneficio y el constructo de beneficio emocional.

Las emociones pueden tener más de una definición, desde los primeros estudios se ha enfatizado en identificar cómo éstas están determinadas por la organización cognitiva y acontecimientos que la persona vive día a día. Para algunos autores las emociones son estados de alerta ante ciertas situaciones, estados positivos o negativos; sin embargo, hay una variedad en la clasificación de las mismas, llamándolas también emociones primarias o secundarias, así también como favorables y desfavorables conceptualizando a las emociones como una parte importante para la supervivencia y adaptación ante un hecho.

Emoción

Existen varias acepciones de emoción y se hace difícil optar solo por una, entre la variedad de emociones están: impulsos irracionales, adaptaciones a los cambios, consecuencias a ideas mantenidas, manifestaciones psicofisiológicas, estados de ánimo que hacen reaccionar ante otras personas en público, ideas o recuerdos que pueden ser o no la base de los sentimientos, reacciones para ayudar en la superación y adaptación a cambios que pueden afectar la integridad, entre otros. (Pallarés, 2010)

Las emociones, además de generar acciones, pueden también crear sentimientos, cuando éstas se hacen conscientes y se interpretan de determinada manera. Podemos definir los sentimientos como estados afectivos de baja intensidad y larga duración. Por lo tanto, son estados de ánimo más estables y duraderos que las emociones que los han generado, que se caracterizan por una mayor intensidad y menor duración. (Pallarés, 2010, p.33)

La emoción según Carranza E. (1998) “es una forma de conducta compleja que está relacionada con los demás procesos sensitivos y de respuesta que tiene fuentes tales como los procesos sensorio-motrices, la estimulación biofísica mediada por el sistema nervioso autónomo y el pensamiento mismo”. (p.95).

Tipos de Emociones

Roseman y Smith, (como se citó en Hervás, 2009) menciona: “Las emociones básicas, son el resultado de una evaluación cognitiva del entorno; las distintas emociones son producidas por diferentes combinaciones que se manifiestan en tendencias de acción y facilitan la adaptación del individuo” (p.49).

Ekman (como se citó en Pallarés, 2010), propone seis emociones universales y su finalidad: el miedo, la alegría, la sorpresa, la ira, el asco o aversión y la tristeza:

- El miedo anticipa y nos avisa de algo que puede ser un peligro o una amenaza para nosotros.
- La alegría se produce como consecuencia de detectar algo que nos favorece o beneficia, algo que nos gusta o queremos.
- La sorpresa nos ayuda a orientarnos y tomar partido en uno u otro sentido, ante una determinada situación que no esperábamos.
- La tristeza nos indica un estado de ánimo negativo, pero puede motivarnos hacia la búsqueda de un nuevo estado que la mitigue o la supere.
- La ira nos da una agresividad y una fuerza momentánea desmedida que puede permitirnos salir de muchas situaciones embarazosas.
- El asco detecta disgusto o rechazo por determinadas situaciones o personas. Nos defiende de algo que puede molestarnos, enfermarnos o agredirnos. (p.35)

Tal como lo menciona Pallarés (2010): “Cada emoción aparece y tiene como finalidad la valoración del estado que la produce, e intenta nuestra adaptación y superación del mismo. A los sentimientos les ocurre lo mismo, pero con una intensidad menor y una mayor duración.” (p.36). Entonces no toda manifestación de emociones negativas tienen obligadamente una connotación negativa en la vida cotidiana.

Además de estas emociones universales, existen una infinidad de sentimientos y emociones, que Paúl Ekman cifra en más de tres mil. Sin embargo, Pallarés (2010) las clasifica en emociones positivas y emociones negativas, estas son:

Emociones positivas: Felicidad, paz, compasión, gratitud, ternura, admiración, caridad, empatía, bondad, amor, placer, fe, esperanza, resiliencia, bienestar, alegría, fortaleza, amistad, altruismo, estima, afinidad, satisfacción.

Emociones Negativas: Miedo, ansiedad, angustia, desesperación, estrés, depresión, odio, ira, envidia, rencor, rabia, culpa, vergüenza, resentimiento, tristeza, asco, celos, soledad, pesimismo, decepción, egoísmo, indignación y duelo. (p.35) Por lo que se sostiene:

Cada persona reacciona de forma distinta a un mismo estímulo emocional. Si le parece que el cambio detectado puede beneficiarle, experimenta una emoción positiva, que la hace acercarse a la fuente del estímulo mostrando sentimientos de alegría, amor, paz, ternura, etc. En caso contrario, la emoción es etiquetada como negativa y nos alejamos o luchamos contra ella, reaccionando con ansiedad, odio, rabia, ira o miedo. Los seres humanos cuentan con el mecanismo de la emoción para orientarse en determinada situación o cambio (Pallarés, 2010, p.35)

Beneficio

Según el diccionario enciclopédico Larousse (2002) es un “bien que se hace o que se recibe. (...). Utilidad, provecho, ganancia: obtener beneficios” (p.153).

Aunque el anterior concepto de beneficio es corto y simple, es de mucha importancia tomarlo en cuenta para la comprensión del tema.

Al momento de conocer las emociones de manera general, y conocer el concepto de beneficio, en ocasiones es complicado relacionarlas, o pensar ¿cómo el sentir emociones puede beneficiarme o no beneficiarme? y es que cuando las emociones que se vivencian son positivas, terminan siendo un factor de ayuda, como lo afirma Guerrero (2011) “Una actitud emocional positiva ayuda a mejorar nuestra salud; diversas investigaciones han descubierto que las personas felices se enferman menos y que, cuando lo hacen, sus síntomas no son tan severos como los del resto de las personas” (p.21).

También podemos describir las emociones relacionadas a un beneficio como lo narra (Guerrero, 2011) Si aún dudas sobre si debes o no ser feliz, tienes que saber que los investigadores han observado durante años a las personas felices. Gracias a esto, han encontrado ciertas características en ellos:

1. Sobre su postura y fisiología en general:

- a. Sus gestos y movimientos son rápidos y simétricos.
- b. Realiza actividades físicas y mentales a diario.
- c. Canta y baila constantemente.

2. Sobre sus estrategias mentales:

- a. Mira el lado positivo de las cosas.
- b. Mantiene un buen sentido del humor.
- c. Observa las estrategias de las personas que son felices y las aplica en su vida.
- d. Se ama a sí mismo.
- e. Aprende de sus errores.

3. Sobre lo que cree:

- a. Las relaciones interpersonales son muy importantes, por ello es social.
- b. Presta ayuda a los demás cuando lo necesitan.
- c. La salud y la vitalidad son parte importante de su vida.
- d. No le preocupa su edad, sabe que mientras más tenga, ha aprendido más.

4. Sobre su identidad:

- a. Procura tener una autoestima alta.
- b. Defiende su identidad.
- c. Sabe que su identidad es única, por ello no intenta ser la «copia» de otro. (pp. 21,22).

Bienestar Psicológico

Término general que incluye tanto elementos reflexivos o valorativos (por ejemplo, juicios globales de satisfacción con la vida o con parcelas específicas de ella) como reacciones y estados emocionales (p. ej.: tristeza, gozo) experimentados en el curso cotidiano de nuestras vidas. (Vázquez y Hervás, pp. 18, 19)

Ahora bien, a partir de los conceptos de Emoción, Beneficio y Bienestar Psicológico, se deriva lo que se va a entender como beneficio emocional.

Beneficio Emocional

Estado en el cual la persona debe tener conciencia de la obtención de logros que se generan por un bienestar, es decir, al optimizar sus emociones favorables y desfavorables, el individuo tendrá la oportunidad de ampliar su desarrollo personal, en niveles cognitivos, afectivos y conductuales, puesto que al ser consciente de sus emociones y cómo estas benefician o afectan, pueda actuar según la situación, siendo como objetivo final un beneficio a nivel emocional, personal y social.

Así como se ha hecho el reconocimiento de la importancia de estudiar el bienestar psicológico en las personas en general, también es de mucho interés conocer el impacto que tiene el asumir la orientación sexual diferente a la heterosexual, como es el lesbianismo, su bienestar psicológico y los beneficios emocionales que podrían llegar a obtener, debido a que la mayoría de los estudios hacia este grupo se hacen con una perspectiva negativa al igual que como se ha hecho con el estudio de los estados emocionales.

Por eso es bueno preguntarse ¿Qué sucedería si no se asume una orientación sexual por miedo u otras circunstancias? La respuesta podría dirigirse en un malestar cognitivo, afectivo y conductual en este caso, en lesbianas, puesto que al no asumirse podrían vivir una doble vida entre lo que las personas quieren y lo que los demás esperan según “normas, constructos o creencias”. Al no tener un beneficio, el comportamiento de mujeres con orientación sexual lésbica, sería inhibido o evitativo, tan siquiera el pensar en una atracción física, afectiva y sexual ante una igual, ya que, las manifestaciones de desagrado hacia su persona por los demás a su

orientación lésbica son negativas; dichas manifestaciones, provocan en si misma emociones desfavorables, como el rechazo, el asco, el temor y la incertidumbre por lo que piensa, cree, y siente.

De igual forma, personas que no han asumido su orientación sexual tienden a expresar pensamientos discriminatorios contra el lesbianismo, haciendo referencia a que dicho grupo es inaceptable en la sociedad, apoyando ideas machistas y defendiendo un sistema dominante que les excluye, todo con el fin de ser aceptados por los mismos y encajar en las normas socio-culturales y religiosas que predominan.

Contrario a esto, la mujer que logre un bienestar emocional por asumir su orientación sexual lésbica, tendría más oportunidades en cuanto a un desarrollo más óptimo en su vida, un mejor rendimiento en las diversas áreas del entorno, y la capacidad de evaluar las emociones desfavorables ante el rechazo de la sociedad o sus iguales por su orientación sexual.

La lesbiana al hablar con naturalidad del tema de su orientación sexual, experimentaría emociones que favorecen su actitud al comunicar lo que siente a otras personas, expresando con confianza y seguridad quien realmente es, aun cuando existan personas que no apoyen su orientación sexual, estas escucharían y conocerían su condición; así como anteriormente se mencionó que una risa es contagiosa, las expresiones y los comportamientos de las lesbianas reconocidas a sí mismas en un contexto que les discrimina, aportarían a que las personas que las juzgan, conozcan y revaloren su existencia, visibilizándolas como tal en el entorno.

Aunque muchas personas no logran expresar sus emociones por diferentes factores como el machismo, la educación, la cultura entre otros, no pueden dejar de sentir emociones, y al ocultarlas estarían dificultando la valoración de las propias necesidades, deseos, metas e intereses, y entonces se provocaría un malestar psicológico que afectaría su desempeño en dichas áreas. Por eso mismo es necesario enfocarse en la felicidad personal y los beneficios que esta conlleva. Como menciona Erasmo, (como se citó en Guerrero, 2011) la felicidad radica en «que uno quiera ser lo que es». Tú eres, por tanto, debes desear querer ser tú y nunca compararte con los demás; obviamente, también evitar desear ser otro que no eres. Si te odias, no podrás conocerte, aceptarte y tampoco hacer amigos. (p.54)

Una relación consigo misma.

Todos tenemos la capacidad de construir un auto concepto sano, pero a medida que vamos vivenciando experiencias negativas, éstas modifican la concepción que había en nosotros, dando inicio a un dialogo interno y vivenciando emociones desfavorables dirigidas a nosotros mismos. En muchas ocasiones pensamos que todo hacemos mal, que otros son mejores, que por nuestro “defecto” van a rechazarnos y ¿Por qué no mencionarlo? Nuestra decisión en asumir la orientación sexual

A medida que las personas se van identificando e intentando asumir su orientación sexual en ocasiones puede presentar el pánico, que no solamente paraliza, sino que puede existir la sensación de no saber defenderse frente a una amenaza potencial como lo son los señalamientos sociales, religiosos familiares y entre otros. Esa sensación de inseguridad está basada en que el auto concepto “firme” que se había construido a lo largo del tiempo se desmorona frente a esas críticas, generando un estado de angustia que no permite manejar la idea de que aún pueden presentarse desastres mayores de los que ya se está viviendo. (Dresel, 2005)

Es necesario recalcar que ante estas críticas nadie sufre más que la persona misma a quien llamamos “yo” “nosotros”. Entonces, ¿quién tiene el derecho de juzgar nuestras actitudes o nuestros sentimientos? La respuesta es clara y concluyente: NADIE, salvo aquellas personas a las que les otorguemos el poder de emitir juicios de valor sobre nosotros (...) Emitir juicios no es una manera de ayudar a nadie; es, quizás, el modo más cruel de hacer sentir mal a una persona, señalándole su minusvalía o su incompetencia frente a los desafíos básicos de la existencia. (Dresel, 2005, p31).

Por eso, si lo que deseo es experimentar beneficios emocionales en el desarrollo de la vida no hay más que aceptarse uno mismo tal y como es. Recordando que si te sientes bien contigo mismo, atraerás bienestar, éxito y salud a tu vida (Guerrero, 2011, p. 55)

Calidad de vida

Calidad de vida

La OMS, Cardona y Urzúa (como se citó en De la Rosa, Nava, Robles y Rubio, 2016) brindan diferentes definiciones de calidad de vida, los cuales se interrelacionan de excelente forma:

La OMS, en Ginebra, en el año de 1966, durante el Foro Mundial de la Salud, acuñó una definición para calidad de vida: La percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, normas y preocupaciones. Se trata de un concepto que está influido por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con su entorno. Tal como se puede apreciar, no existen criterios únicos para definir la calidad de vida; sin embargo, aparecen como patrones comunes palabras tales como bienestar, satisfacción multidimensional, subjetivo/objetivo, que parecen dar un marco común a la diversidad de definiciones. Así, se puede llegar a una definición global: nivel percibido de bienestar derivado de la evaluación que realiza cada persona de elementos objetivos y subjetivos en distintas dimensiones de su vida. (p. 121)

Estrategias para mejorar calidad de vida

La mayoría de personas aspiran a mejorar la calidad de vida que consideran tener, para eso es necesario conocer estrategias para mejorarla y así experimentar el bienestar psicológico y el beneficio emocional que cualquier persona desearía obtener a pesar de las dificultades de la vida diaria. Es por ello que “las estrategias para el mejoramiento de la calidad de vida están dirigidas a modificar, en términos de procesos adaptativo-integrativos, una multiplicidad de componentes: biológicos, subjetivos o psíquicos, y socio-ambientales” (Oblitas, 2017, p.209).

Además, se retoma que estas sean de vital importancia para un funcionamiento práctico y eficaz para el desarrollo personal de cada persona, es así como las ideas son muy influyentes en este tipo de análisis para mantener una calidad de vida óptima, por lo que se detalla también que:

En el concepto nuclear de bienestar, resultante de una construcción personal subjetiva e interactiva, se articulan componentes múltiples. Para optimar estados saludables se debe considerar esta diversidad de aspectos relacionados con diversas dimensiones: biológica o del sustrato somático; con aspectos subjetivos (emociones, motivaciones, valores, pensamientos, procesamiento y estructuración de la realidad), así como con el entorno físico (ambiente, territorio) y la calidad de las interacciones sociales. (Oblitas, 2017, p.209)

El bienestar psicológico tiene una base subjetiva en la cual se ven inmersos aspectos cognitivos de los cuales se elaboran evaluaciones de las experiencias y acontecimientos de vida que pueden tener significados diferentes para varias personas estos podrían ser relevantemente favorables o desfavorables según su propia interpretación, es así como Oblitas (2017) afirma:

Los esquemas cognitivo-emocionales que creamos y mantenemos generan eventos que inciden en nuestra bioquímica más interna, que determinan el curso de procesos biológicos a nivel molecular; pues facilitan o inhiben la expresión de disposiciones genéticas capacitantes o incapacitantes. Dieta, ejercicio físico, pautas de comunicación familiar y social, creencias, actitudes, prácticas espirituales, etc., son factores que afectan nuestra salud presente y futura. El cuerpo, la mente y el ambiente físico y social, están interconectados y son, por tanto, interdependientes. (p.209)

Se requiere de una participación activa para facilitar este proceso de crecimiento, de toma de conciencia y cambio. Esto es similar al desarrollo o aprendizaje de una nueva habilidad y es a través de una práctica regular y persistente que se alcanzan los beneficios. La resistencia al cambio es natural. Cambiar requiere energía, modificación de esquemas sobre-aprendidos. La resistencia al cambio generalmente coexiste con la voluntad o el deseo de cambiar. (Oblitas, 2017, p. 210)

Desde esa perspectiva y “en concordancia con los principios teóricos enunciados, se considera de fundamental importancia para el mejoramiento de la calidad de vida, atender a las

siguientes dimensiones: física (corporal-ambiental), subjetiva (cognitivo-emocional) e interpersonal (social)” (Oblitas, 2017, p. 210).

Dimensión física

- Nutrición
- Ejercicio Físico
- Respiración
- Calidad ambiental y contacto con la naturaleza.

Dimensión subjetiva cognitiva-emocional

- Reestructuración cognitivo-emocional

Ésta hace referencia a “la construcción de una situación (el set cognitivo) es un proceso continuo, activo, que incluye sucesivas evaluaciones de la situación externa, de los riesgos, costos y ganancias de una respuesta particular” (Oblitas, 2017, p. 217).

De igual forma, Lazarus (como se citó en Oblitas, 2017) dice.

La clasificación inicial de una situación constituye la evaluación primaria de la misma. Si esta valoración determina que el estímulo es perjudicial, la persona realiza conceptualizaciones para responder a lo siguiente: ¿el estímulo es una amenaza para mí o para mis intereses? ¿La amenaza es concreta e inmediata, o abstracta, simbólica y remota? ¿Cuál es el contenido y magnitud de la amenaza? ¿Puede acarrear daño físico? ¿Puede implicar menosprecio o desvalorización? (p. 217)

Al mismo tiempo que se evalúa la situación de amenaza también se miden los recursos para hacerle frente. Esta evaluación secundaria según Lazarus (como se citó en Oblitas, 2017) “provee información que considera los mecanismos de afrontamiento y la habilidad para absorber el impacto de la situación estresante” (p. 217).

- Identificación de pensamientos automáticos

Oblitas, (2017) sostiene.

Permanentemente dialogamos con nosotros mismos, de una manera muy diferente de cómo lo hacemos con los demás. Este diálogo interno no es reflexivo ni racional; fluye espontáneamente, es automático, contiene imágenes breves, unas pocas palabras clave y, a menudo, se expresa en términos de “tendría que”, “debería”; “habría que”. Los pensamientos que mantienen esta autoplática reflejan los condicionamientos familiares y estereotipos sociales, y toda clase de sugerencias “hipnóticas” que, inconscientemente, penetran en nosotros. (p. 220)

- Importancia del lenguaje y la escritura

Peper y Holt (como se citó en Oblitas, 2017)

Señalan que el lenguaje es el medio más importante para moldear y estructurar nuestra percepción de lo que sucede. Nuestra experiencia de la realidad está determinada, en gran parte, la forma en que nos hablamos a nosotros mismos acerca de ella. Es así que, cuando hablamos o escribimos acerca de lo que nos pasa, podemos ayudarnos a comprender e integrar nuestra experiencia. Al poner los hechos y las emociones en palabras logramos distancia, otra perspectiva, estructuramos lo que podría resultar caótico y desestructurante para nosotros. Escribir nos ayuda a cultivar la parte “testigo”; esa parte que puede observar sin involucrarse emocionalmente. (p. 220)

Pennebaker (como se citó en Oblitas, 2017) sostiene que.

Poder expresar en forma verbal o escrita las emociones disruptivas tiene consecuencias positivas sobre la salud mental y física de las personas. La escritura emocional escrita y anónima en la cual las personas confrontan los hechos traumáticos revelando las emociones provocadas por el evento facilita un proceso de reversión afectiva, pues reduce la actividad fisiológica del organismo y el estado de estrés. (p.220)

- Pensamientos Irracionales

De acuerdo con Beck y Ellis (como se citaron en Oblitas, 2017) “existen algunos tipos de pensamientos que se consideran irracionales o deformados, los cuales son creados con base en falsas interpretaciones que nos llevan a sentirnos emocionalmente deprimidos, ansiosos o coléricos” (p.221)

Ellis (como se citó en Oblitas, 2017) menciona que se debe diferenciar hechos o situaciones (comportamientos verbales, no verbales de nosotros y de otros) de reacciones cognitivas (creencias e ideas); así como las consecuentes reacciones emocionales que se derivan de las interpretaciones y evaluaciones realizadas. Ejemplo: a) El jefe llega de mal humor y apenas saluda. b) El empleado interpreta que el trabajo importante del día anterior, que él realizó, no fue satisfactorio para su superior. c) El empleado comienza a sentirse incómodo y frustrado porque sus intenciones fueron hacerlo lo mejor posible. (En realidad, el jefe estaba perturbado porque tenía un problema familiar grave, que no sabía cómo resolver.)

Emery (como se citó en Oblitas) señala lo siguiente

1. Aprenda a conocerse y a estar consciente de sí mismo. Conozca sus metas, sueños, actitudes, creencias, limitaciones, etc., para mejorar su desarrollo personal.
2. Aprenda a reconocer y controlar sus pensamientos involuntarios, su diálogo interno frente a situaciones estresantes.
3. Cuestiónese la justificación de sus reacciones.
4. Considere otras formas de explicar la situación. Observe los hechos desde otro punto de vista.
5. Pregúntese si vale la pena sentirse así. ¿Cuán duraderas son las consecuencias?
6. Trate de ver el lado “positivo” de la situación.
7. Identifique sus ganancias personales. ¿Reporta algún beneficio por sentirse mal? Pregúntese cuáles serían las consecuencias reales si lo que usted teme llegara a ocurrir.
8. Tome alguna acción específica para cambiar sus patrones negativos de pensamiento. Desarrolle un plan de pensamientos positivos, “vacúnese” contra el estrés. (p. 221)

Dimensión social

- Relaciones interpersonales

Para Oblitas (2017): “El aprendizaje de habilidades interpersonales es fundamental para desarrollar la inteligencia intrapersonal (autoconocimiento, claridad de metas, valores, etc.) e interpersonal (percepción de señales, interpretación de códigos sociales, intenciones, etc.)” (p. 234).

Ryff y Singer (como se citaron en Oblitas, 2017) plantean que un elemento fundamental de la calidad de vida de las personas, es la capacidad de mantener relaciones positivas con los demás, el desarrollo de fuertes sentimientos de empatía y afecto por otros seres humanos y lograr un sentimiento de intimidad, así como brindar ayuda, orientación y guía a otros.

- Asertividad

Hidalgo y Abarca (como se citó en Oblitas, 2017) sostienen que la dimensión asertiva, referida a la defensa de los derechos como: hacer uso de la libertad mientras no se violen los derechos de otros, mantener la dignidad y respeto comportándose de forma asertiva, rechazar peticiones sin tener que sentirse culpable o egoísta, experimentar y expresar los propios sentimientos, cambiar de opinión, pedir lo que uno necesita o quiere, cometer errores, sentirse a gusto consigo mismo, tener opiniones y expresarlas, y obtener aquello por lo que se paga; ha sido considerada de fundamental importancia en los procesos sociales adaptativos.

Alberti y Emmons (como se citó en Oblitas, 2017) proponen que:

El comportamiento asertivo está en relación con las conductas manifestadas por una persona en un contexto interpersonal, las cuales expresan sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de esa persona, en forma directa, firme, honesta, respetando al mismo tiempo los de

otra(s) persona(s). La conducta asertiva no busca herir a otros, no es destructiva y está adaptada al contexto sociocultural específica. (p. 235)

- Ensayo de Conducta

El ensayo de conducta, procedimiento más usado en el entrenamiento en habilidades sociales según Caballo (como se citó en Oblitas, 2017), está basado en descubrir las formas adecuadas y eficaces para afrontar situaciones problemáticas de la vida cotidiana, modificando esquemas no adaptativos de comportamiento para cambiarlos por nuevas formas de respuestas. En este procedimiento, la modificación de conductas se constituye en un fin en sí mismo. (Oblitas, 2017)

Caballo (como se citó en Oblitas, 2017) señala la secuencia de pasos más comunes para realizar un ensayo de conducta.

1. Describa la situación problema.
2. Represéntese lo que hace normalmente en esa situación.
3. Identifique las cogniciones des adaptativas que influyen en la conducta socialmente inadecuada.
4. Identifique los derechos humanos básicos implicados en la situación.
5. Identifique objetivos adecuados.
6. Busque respuestas alternativas para la situación (aspectos moleculares referidos a la actuación). Puede recurrir o no a modelos. Ábrase a recibir retroalimentación de otros.
7. Practique conductas apropiadas (mentalmente, con ensayo encubierto y/o en forma manifiesta).
8. Evalúe la eficacia de la respuesta. (p. 236)

La comunicación

Para comunicar ideas, pensamientos o hechos, es necesario utilizar un medio por el cual el mensaje que se pretende difundir llegue al alcance de una determinada población, los cuales podrían ser específicamente en niños, jóvenes y adultos, o bien dirigida a la población en general, por lo que se hace importante enfatizar que,

La UNESCO (2014), define que.

La comunicación es el intercambio de ideas, mensajes e información. Puede revestir formas diversas y recurrir tanto a medios de comunicación social tradicionales (radio y televisión, por ejemplo) como a medios más modernos (internet, entre otros). Gracias a la comunicación, las personas expresan sus ideas, conocimientos y capacidades creativas y las comparten con otros individuos o públicos, nacionales o extranjeros. (p.118)

Es de importancia resaltar la definición anterior porque los seres humanos son seres sociales, que se comunican y necesitan estar conectados entre sí mismos, los demás y el medio circundante, por ello se puede mencionar que “la comunicación genera capital social y fomenta la integración social al facilitar la comprensión entre los miembros de una sociedad determinada, y también establece nexos entre diferentes sociedades y culturas mediante el fomento del diálogo intercultural” (UNESCO, 2014, p.118).

Libertad de expresión

Es así que se hace mención que para la comunicación debe existir una expresión divulgada por un emisor, y para ello, el hablar sobre determinados sucesos o pensamientos, la expresión ha tenido un recorrido importante en la historia, dando origen al término “libertad de expresión” haciendo referencia a esa forma en “la libertad de pensamiento, expresión e

información, así como la diversidad de los medios de comunicación social, posibilitan el florecimiento de las expresiones culturales en las sociedades” (UNESCO, 2014, p.118).

En relación a ello, se retoma que para comunicar también influye la cultura de una sociedad, pues ésta determina también la idea que se tiene respecto al contexto y las personas inmersas en el mismo, por ello, el divulgar o expresar ideas es de importancia para transformar la cultura o el conocimiento popular que se tiene en un determinado lugar, por lo que se hace referencia a que “la cultura y la comunicación están estrechamente vinculadas y son interdependientes. Para poder florecer, crear, renacer y ser compartida con otros, la cultura necesita ineludiblemente el concurso de la comunicación y de sus diversas modalidades” (UNESCO, 2014, p.218).

La necesidad de difundir un bienestar obtenido a diversas personas, es para dar a conocer la existencia que se pueden obtener beneficios ante un hecho, en este caso, hablando sobre los beneficios emocionales que se obtienen al asumirse abiertamente como lesbiana, también se hace importante para el reconocimiento de sí mismas como sujetos de derecho, demostrando que por el solo hecho de ser personas, ya son partícipes de los derechos universales y los que velen en su propio contexto, en ese sentido, sí se dejara de divulgar la información relacionada a los beneficios que obtienen las lesbianas al asumirse como tal, se estaría ignorando de que las lesbianas sufren y no gozan de un bienestar psicológico dentro de una sociedad al no asumir su orientación sexual.

Como se hace referencia a la divulgación de ideas, de emociones y sentimientos sobre lo que mujeres lesbianas perciben, vivencian y quieren expresar, es necesario retomar que La UNESCO (2014) refiere que:

El derecho a la libertad de expresión está consagrado por la Declaración Universal de Derechos Humanos en estos términos: “Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de

investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión” (p.119).

Medios de divulgación sin costo

Para la difusión de una idea o un pensamiento, puede retomarse que el avance tecnológico con el tiempo, ha creado y facilitado la comunicación entre la mayoría de los seres humanos, a tal grado de que una persona en un determinado país de Latinoamérica pueda comunicarse en instantes con otras personas en un país del Continente Europeo. Asimismo es de conocer que el uso de los diferentes programas o aplicaciones conocidas como redes sociales puedan ser utilizadas con el fin de divulgar una idea en concreto.

La utilización de estos medios, tiene la ventaja de contar con un uso gratuito, compartiendo desde ideas, pensamientos, imágenes, canciones u otros que puedan compartirse en un blog personal, en alguna determinada red social de preferencia, que informe a cada persona con acceso al mismo, una idea o pensamiento diferente hacia las lesbianas. Hoy en día, es reconocido aquel Youtuber que elabora videos con determinado contenido o tema específico, el cual se encarga de informar a cada persona que vea dicho video lo que desea expresar.

La libertad de expresión estriba en el hecho de que cualquier persona pueda gozar del derecho y la posibilidad de hablar, escribir, “bloguear”, realizar interpretaciones artísticas, componer, crear, etc., en un contexto de libertad exento de toda persecución, discriminación y censura. Esto supone la existencia de medios de comunicación social pluralistas e independientes que permitan a las personas acceder a una información que no sea tendenciosa o esté sometida a censura. (UNESCO, 2014, p.119)

La UNESCO (2014) sostiene que.

La accesibilidad a internet aumenta constantemente en todos los países. Hoy en día, en el mundo hay más de 2.000 millones de usuarios de internet. Las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), en particular internet y el teléfono móvil, permiten hoy a las personas votar, realizar operaciones bancarias y de compraventa, leer las noticias, crear y recrear contenidos culturales y conocimientos, intercambiar ideas, relacionarse por conducto de las redes sociales, etc. (p.121)

El internet es uno de los medios de comunicación que está a la vanguardia de la información, ya por medio de este se ha globalizado la información actualizada de los acontecimientos que se generan en todo el mundo de forma instantánea.

La UNESCO (2014) también menciona.

Asimismo, las nuevas TIC, e internet en particular, están transformando muy considerablemente las formas de acceso, creación, producción y difusión de las ideas y contenidos culturales. Su difusión y uso efectivo tienen en este sentido repercusiones importantes tanto en lo que respecta a las posibilidades de acceso a la vida cultural, particularmente entre la población más joven que debe poder adueñarse de estas nuevas formas y posibilidades de participación y creación y contribuir a su desarrollo futuro, como a las oportunidades de los creadores y emprendedores culturales de difundir sus obras, productos, servicios y actividades. (p.122)

Por lo cual, se puede decir que estos medios de comunicación son idóneos para divulgar los beneficios que obtienen las lesbianas al asumir su orientación sexual, ya que la mayoría de medios para poder divulgar dichos beneficios son por acceso a internet y son gratuitos.

Tema: Beneficios Emocionales. Emoción, Beneficio, Beneficio Emocional.

Objetivo: Reconocer los beneficios emocionales que han obtenido las mujeres al asumirse como lesbianas.

Participantes: 20 mujeres y un Facilitador/a.

Lugar: Asociación de Mujeres por La Dignidad y La Vida, LAS DIGNAS.

Tiempo aproximado: 2 horas.

Contenido	Objetivo	Técnica	Metodología	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Crear un ambiente de confianza entre las personas participantes.	Participativa. “Aquí me tienes”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se le entregara una hoja de papel y un lápiz o lapicero a cada participante. 2. Se le explicara que en cada hoja de papel deben escribir su nombre en la parte superior, y que contesten a la pregunta <i>¿Qué emociones identifiqué al poder decir quién soy?</i> Escribiendo cinco características de su persona. 3. Al terminar, se pegaran su hoja en el pecho con tirro para que las demás puedan leerla. 4. Posterior a ello, formaran grupos para describir sus características y contestar <i>¿Cómo me sentí al escribir quién soy?, ¿Cómo me siento al dar a conocer quién soy? Y ¿Qué emociones pude identificar</i> 	20 minutos	Humanos. -Facilitador/a -Personas participantes Materiales. -Hojas de papel bond - Lápiz - Lapiceros - Tirro

			<i>percibir durante el desarrollo de la actividad?</i>		
Emoción	Explicar ¿qué es emoción? y ¿qué tipo de emociones existen?	Teórica. “Explicativa”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se les indicara a los participantes que tomen asiento en forma de círculo para una mejor comunicación 2. El o la facilitadora preguntara a las personas que conocen de las emociones y solicitara que les mencionen algunos ejemplos de ellas. 3. El o la facilitadora explicara que es la emoción y los tipos de emociones según diversos autores. 4. Posterior a ello, hará un espacio de preguntas y respuestas sobre lo expuesto. 	20 minutos	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facilitador/a - Participantes <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sillas - Mesas - Proyector - Extensión eléctrica - Laptop
		Practica. “Los Gestos”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se indicará a los participantes que realicen cinco grupos de cuatro personas. 2. Se les entregara un papelito a cada persona, y se les indicará que escriban una emoción. 3. Después, cambiaran dicho papel con otra persona de su grupo. 4. Cuando hayan cambiado papeles, el facilitador indicará en orden, uno por uno, presenten el o los gestos más característicos para esa emoción. 	20 minutos	<p>Humanos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facilitador/a - Participantes <p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Hojas de papel bond - Lápices - Lapiceros

			<p>5. Luego se hará una plenaria en la cual se describa lo que percibieron de los gestos y la emoción que se hizo, y la que representaron sus compañeros.</p> <p>6. Por último, se preguntará. <i>¿Qué tipo de emociones se pudo identificar?</i> <i>Al asumirme como lesbiana y al aceptarlo ante las demás personas, ¿qué relación puede encontrarse en las emociones que siento y los gestos que exteriorizo?</i></p>		
Beneficio y bienestar psicológico.	Explicar el concepto de beneficio y bienestar psicológico a los participantes.	Teórica. “Expositiva”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Indicar a los participantes tomar asiento. 2. Definir el concepto de beneficio y bienestar psicológico. 3. Hacer una integración de ambos conceptos. 4. Preguntas a las personas ejemplos sobre ambos términos. 	20 minutos	<p>Humanos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facilitador/a - Participantes <p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sillas - Mesas - Proyector - Extensión eléctrica - Laptop
Beneficio emocional	Proyectar los beneficios emocionales obtenidos al asumirse como lesbianas a partir de las definiciones de beneficio y	Teórico. “Explicativo”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Indicar a los participantes tomar asiento. 2. El o la facilitadora definirá el concepto de beneficio emocional y como poder proyectar el bienestar y beneficios emocionales que obtienen las mujeres al asumirse como lesbianas. 	15 minutos.	<p>Humanos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facilitador/a - Participantes <p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sillas - Mesas - Proyector - Extensión eléctrica

	emoción.				- Laptop
	<p>Ilustrar situaciones varias que enfatizen como la identificación de emociones puede propiciar un beneficio emocional y un bienestar psicológico.</p>	<p>Práctico “La pantomima”</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Crear dos grupos de diez personas. 2. Indicarles que la dinámica consta de mucha concentración, puesto que deben utilizar únicamente movimientos corporales que incluyan expresiones faciales que faciliten la comprensión de la emoción que quieran reflejar a determinada situación. 3. Posterior a ello, se les indica cada grupo se reúna, dialogue una situación que enfatice diversos factores que pueden generarse en el proceso de asumirse como lesbianas y los aspectos favorables y desfavorables del mismo. 4. Al finalizar, se les indicará que todo es únicamente por gestos y movimientos corporales y que uno de los grupos se quedará sentado para ver las pantomimas ilustradas por el otro grupo y que observen detalladamente su participación. 5. Posterior a ello, el otro grupo hace lo mismo y luego se les indicara que se sienten nuevamente en círculo. 6. Además se hará una plenaria 	<p>25 minutos.</p>	<p>Humanos. - Facilitador/a - Participantes</p>

			<p>en la que se exprese lo observado, y se preguntará <i>¿Cómo ayuda la identificación de emociones y su forma de expresarse en determinadas situaciones?</i> y <i>¿Cuál es la relación de emoción, beneficio y beneficio emocional aplicado a su vida?</i></p> <p>7. Para concluir, el facilitador después de escuchar la plenaria, enfatizará la relación de los tres conceptos, y como estas crean un bienestar psicológico.</p>		
Despedida	Retroalimentar lo aprendido durante el desarrollo de la temática en comentarios favorables o desfavorables del mismo.	Participativa “Lluvia de opiniones”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Agradecer a las personas la participación. 2. Hacer preguntas en cuanto al desarrollo de la temática. 3. Preguntar ¿Qué les gusto?, ¿Qué no les gusto?, ¿Qué aprendieron o reforzaron? Y ¿Qué podría mejorarse? 4. Despedirse de todas las personas. 	15 minutos.	

Tema: Calidad de vida.

Objetivo: Identificar los cambios en la calidad de vida a partir de asumirse abiertamente lesbianas.

Participantes: 20 mujeres y un Facilitador/a.

Lugar: Asociación de Mujeres por La Dignidad y La Vida, LAS DIGNAS.

Tiempo aproximado: 3:30 horas.

Contenido	Objetivo	Técnica	Metodología	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Generar un ambiente de confianza entre las personas participantes.	Participativa. “Como me hizo sentir mi pasado, cómo me hace sentir mi presente y cómo me hará sentir mi futuro”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se les da la bienvenida a las personas y se les indica que se realizará una dinámica de ambientación. 2. Se entregaran a las personas tres hojas de papel bond tamaño carta, una hoja representara el pasado, otra representara el presente y la siguiente representará el futuro. 3. Posteriormente se les indicará que escriban en la primer página <i>¿cómo se sentían cuando no habían asumido su orientación sexual lésbica?</i> en la segunda página escribirán <i>¿cómo se sienten ahora al haberse asumido como lesbianas?</i> Finalizando escribirán <i>¿cómo creen que se sentirán en el futuro al haberse asumido?</i> 4. Se dará la indicación que de lo que han escrito, elaboren conclusiones de los cambios emocionales que han tenido desde su pasado hasta su presente, y como estos cambios emocionales se proyectaran en su 	20 minutos.	Humanos. - Facilitador/a - Participantes Materiales. - Hojas de papel bond - Lapiceros - Lápiz

			futuro.		
Calidad de vida	Explicar el concepto de calidad de vida.	Teórica. “Explicativa”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar a las personas en círculo para una comunicación más personalizada. 2. El facilitador/a dará a conocer el concepto de calidad de vida, cómo se comprende la misma y la importancia que tiene el conocer cómo se conforma y cómo puede mantenerse. 	15 minutos	Humanos. - Facilitador/a - Participantes
Estrategias para mejorar la calidad de vida	Conocer las estrategias para mejorar la calidad de vida y las dimensiones en las que puede comprenderse la misma.	Teórica. “Explicativa-Participativa”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Con los participantes ubicados en sus lugares, explicar las estrategias para mejorar la calidad de vida, exponiendo que existen algunas dimensiones en las cuales esta logra optimizarse. 2. Dar las dimensiones de calidad de vida: Dimensión Física, Dimensión Subjetiva cognitiva-emocional y Dimensión social. 3. Discutir cómo estas dimensiones cambian al asumirse como lesbianas y poder decir ¿quién realmente soy? ¿Cómo esto cambia? ¿Por qué? 	20 minutos	Humanos. - Facilitador/a - Participantes
Dimensión subjetiva cognitiva - emocional	Analizar las diferentes actitudes y reacciones de las personas frente a situaciones o hechos concretos.	Participativa. “Juego de roles”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Indicar a las personas que formen dos grupos, cada uno con diez personas. 2. Entre los integrantes, deben escoger una o varias situaciones que las mujeres lesbianas enfrenten en donde sean víctimas de prejuicio y rechazos sociales. 3. Indicarles que al escoger la temática, tendrán que dialogar las situaciones sugeridas, y crear una historia o argumento que refleje las situaciones. 4. Enfatizar a las personas participantes que deben tener muy en cuenta el rol 	60 minutos	Humanos: - Facilitador/a - Participantes

			<p>que escojan hacer y demostrar las actitudes, gestos, según sus ocupaciones o profesiones. Por ejemplo, si se enfatiza desarrollar el rol de una persona alcohólica, deberán imitar sus gestos y acciones.</p> <p>5. Posteriormente cada grupo al estar listo, representará su historia con cada personaje y el rol asignado, el otro grupo observará, escuchará y reflexionara la temática presentada por sus compañeros, asimismo se dará la misma indicación para que el otro grupo presente la historia y el otro escuche, observe y reflexione.</p> <p>6. Al dar ambos grupos sus presentaciones, el facilitador preguntará a todos <i>¿Cuáles son las reacciones que se pudieron reflejar en las participaciones? En base a la reacción emocional que observaron, ¿Qué tipo de pensamientos creen que surgieron en ese momento?</i></p> <p>7. Después de haber realizado la actividad y analizar las reacciones que se dieron, si hubieron reacciones negativas se preguntará. <i>¿Cuáles tendrían que ser las reacciones de debían haberse dado?</i></p> <p>8. Posteriormente se elaborará un listado de las reacciones que se deben tener al enfrentar una situación de este tipo. Se dará un espacio de reflexión en el</p>		
--	--	--	--	--	--

			que piensen cómo una mujer lesbiana, a pesar de diversas situaciones desfavorables pueden crear y sostener una calidad de vida óptima al asumirse.		
Dimensión social	Describir la importancia de la dimensión social enfocada a las relaciones interpersonales y la asertividad.	Teórica. “Explicativa”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ubicar a las personas participantes en sus respectivos asientos para definir que dentro de la dimensión social están las relaciones interpersonales, la asertividad y la evaluación de la conducta. 2. Hacer una explicación detallada con ejemplos sobre cada aspecto y relacionarlos en cómo influyen en la calidad de vida. 	30 minutos	<p>Humanos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facilitador/a - Participantes <p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sillas - Mesas - Proyector - Extensión eléctrica - Laptop
		Práctica. “La carta”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Indicarles a las personas que pueden quedarse donde estén ubicados, o pueden buscar un espacio donde se sientan más cómodos si así lo desean. 2. Entregarle a cada persona unas hojas de papel con un lápiz o lapicero. 3. Mencionar que tendrán que realizar una carta dirigida a una persona(o pueden ser más) que les ha brindado apoyo y acompañamiento, enfatizando que expresen sus emociones y sentimientos en gratitud y valor personal a dicho soporte. 4. Luego se les pedirá que realicen una carta para sí mismas, en la que se hará uso del diálogo interno y las creencias de cada persona, para describir de forma asertiva una breve historia de vida, con las dificultades y fortalezas que puedan identificarse. 	30 minutos	<p>Humanos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facilitador/a - Participantes <p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hojas de papel bond - Lápices - Lapiceros - Sobres para cartas

			5. Al finalizar, se les pedirá que voluntariamente compartan la carta, podrán hacerlo; sino podrán guardarla para cuando sea necesario, puedan leerla.		
Despedida	Retroalimentar lo aprendido durante el desarrollo de la temática en comentarios favorables o desfavorables del mismo.	Participativa “Lluvia de opiniones”	<ol style="list-style-type: none"> 5. Agradecer a las personas la participación. 6. Hacer preguntas en cuanto al desarrollo de la temática. 7. Preguntar ¿Qué les gusto?, ¿Qué no les gusto?, ¿Qué aprendieron o reforzaron? Y ¿Qué podría mejorarse? 8. Despedirse de todas las personas. 	15 minutos.	Humanos. - Facilitador/a - Participantes

Tema: La Comunicación.

Objetivo: Fomentar la divulgación de los beneficios emocionales que obtienen las lesbianas al asumirse abiertamente.

Participantes: 20 mujeres y un Facilitador/a.

Lugar: Asociación de Mujeres por La Dignidad y La Vida, LAS DIGNAS.

Tiempo aproximado: 4 horas.

Contenido	Objetivo	Técnica	Metodología	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Crear un ambiente de confianza entre los participantes y el facilitador/a	Participativa “El Mensaje”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se le da la bienvenida a las personas, agradeciendo su asistencia y ubicándolos en sus respectivas sillas para formar un círculo. 2. Indicarles que se realizará una técnica en la cual darán un comunicado a las demás compañeras, este comunicado irá referido a <i>expresar los beneficios emocionales que han obtenido al asumirse como lesbianas.</i> 3. La consigna será que digan su nombre y luego se referirán, <i>“traigo un mensaje para:”</i> para lo que se agregará lo que la persona quiera expresar a otra persona, ya sea a una asociación, a un grupo, entre otros. Como: “Soy Lily y traigo un mensaje para todos mis seguidores de Facebook, quiero expresar mis beneficios al asumirme como lesbiana” 4. Posterior a ello, se dirá el mensaje que las personas quieran expresar a la entidad que mencionaron antes. 	30 minutos	Humanos. - Facilitador/a - Participantes Materiales: - Sillas

Comunicación	Definir la importancia de la comunicación a nivel de expresión personal y la divulgación de la misma para con las demás personas.	Teórica-práctica “Expositiva-Participativa”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Indicar a las personas que permanezcan en sus lugares. 2. Hacer una presentación de la importancia que tiene la comunicación. 3. Preguntar a las personas <i>¿qué comprenden o cómo entienden la comunicación?</i> 4. Asimismo preguntar en qué situaciones la aplican, con quienes y cuál es el fin u objetivo de hacerlo. 5. El facilitador reafirma la importancia de la comunicación. 	20 minutos	<p>Humanos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facilitador/a - Participantes <p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sillas - Mesas - Proyector - Extensión eléctrica - Laptop
	Demostrar que las acciones representan una forma de comunicación no verbal con un contenido de igual importancia que el lenguaje verbal.	Práctica: “Socio drama”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hacer dos grupos, cada uno de diez personas. Posteriormente trabajaran en diferenciar el discurso y acción entre la promoción de los derechos de las personas LGBTI, en este caso de Lesbianas. Y cómo los grupos, asociaciones de los mismos pueden diferenciar estos. 2. Indicar que cada grupo realizará una historia en base a sus experiencias de vida haciendo un socio drama que enfatice cómo se difunden discursos en cuanto a la promoción, tolerancia, aceptación y derechos a las personas LGBTI; pero se refleja también que dentro de la práctica no se cumplen los mensajes de la difusión de derechos. 3. Al finalizar el socio drama se preguntará ¿Cuál fue el discurso que se presentó en cada grupo, y cuáles son las acciones que no concuerdan a ese discurso? 	20 minutos	<p>Humanos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facilitador/a - Participantes

			<ol style="list-style-type: none"> 4. En relación a ello, se hará referencia a que muchas personas externas a la comunidad LGBTI, y otras pertenecientes a la misma pueden comunicar datos o información solo por un conocimiento popular y errado. 5. El facilitador o facilitadora, hará una retroalimentación, y mencionará nuevamente los beneficios emocionales que las mujeres lesbianas obtuvieron y como sus acciones comunican dichos beneficios. 		
Libertad de expresión	Definir el concepto de libertad de expresión y como este aplica para las personas.	Teórico Práctico “Expositivo participativo”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ubicar a las personas en sus respectivos asientos y comenzar a definir el concepto de libertad de expresión. 2. Hacer referencia en cómo se ha llegado a la definición de dicho término. 3. Hacer preguntas a las personas enfatizadas a <i>¿En qué momento nos han limitado la libertad de expresión? ¿Quiénes?, ¿Por qué razones? Y ¿Cómo podríamos fomentar la comunicación y la libre expresión de forma personal y colectiva que priorice la aceptación a la comunidad lesbica en la población salvadoreña?</i> 4. Ante las preguntas antes planteadas, dar hojas de papel para que escriban sus respuestas, y luego quienes deseen compartirlas, debatirlas en una plenaria 	30 minutos	<p>Humanos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facilitador/a - Participantes <p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Hojas de papel -Lápices -Lapiceros

		Practico “Anuncio o video de difusión”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar cuatro grupos de cinco personas, indicándoles que el tema principal es como divulgar sus ideas y sus emociones en un video, enfatizados a los beneficios favorables que se obtuvieron ante ello. 2. Indicarles que dicho video, será de 3 minutos a máximo de 5 minutos; lo crearán todas, utilizando sus diferentes habilidades. 3. Posteriormente cada grupo entregará el video al facilitador para que éste se reproduzca con todas las participantes. 4. Al finalizar, el facilitador o facilitadora expondrá que esa actividad puede llevarse a mayor escala, con más tiempo para crear un video que pueda ser publicado en cualquier medio libre, además de sugerir que puede ser otro tipo de actividad, como un escrito, un poema, entre otros. 	60 minutos	Computadoras Bocinas
Medios de divulgación sin costo.	Describir la función de los medios de comunicación sin costo para cualquier persona.	Teórico: “Expositivo”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ubicar a las personas en sus respectivos asientos, definiendo que los medios de comunicación pueden estar al alcance de una población en específica. 2. Dar una breve descripción en cómo las nuevas tecnologías han logrado un avance en diversos países y cómo estos pueden llegar a comunicarse con mayor facilidad haciendo uso de estos medios. 	15 minutos	
		Practico:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hacer cuatro grupos de cinco personas. 	30 minutos	

		“El Afiche”	<ol style="list-style-type: none">2. Indicarles que realizarán una síntesis de la temática abordada en las jornadas pasadas y la vista actualmente. Haciendo uso de lo aprendido, para desarrollar una estrategia que permita la divulgación de ideas en cuanto al lesbianismo y a los beneficios emocionales que éstas mujeres tienen en relación a ello y a otros factores que se crean pertinentes por parte del grupo.3. Se tomará en cuenta aquellos medios que puedan restringir alguna información, con el fin de mantener ideas o constructos que pretendan no cambiarse.4. Construir entre todos, una guía de los medios de comunicación más accesible y sin costo, pudiéndolos llamar como aplicaciones o redes sociales.5. Identificar a qué tipo de población puede tener alcance la divulgación de las ideas de mujeres lesbianas.6. Describir las Ventajas y Desventajas que estos medios pueden tener.7. Identificar posibles limitantes para cuando la información llegue a un tipo de población determinada y que estrategia podría sugerirse para que la divulgación no se detenga.8. Cuando cada grupo haya terminado, se realizará una plenaria en la que se determinaran las ideas principales, y se tendrán en cuenta las estrategias para la divulgación.9. Al finalizar, se les indicará, que como		
--	--	-------------	---	--	--

			tarea, comiencen individualmente en cuanto se pueda, la comunicación o divulgación de los beneficios emocionales obtenidos, partiendo desde una comunicación no verbal a la verbal.		
Despedida	Retroalimentar lo aprendido durante el desarrollo de la temática en comentarios favorables o desfavorables del mismo.	Participativa “Lluvia de opiniones”	<ol style="list-style-type: none"> 1 Agradecer a las personas la participación. 2 Hacer preguntas retroalimentabas en cuanto al desarrollo de la temática. 3 Mencione <i>¿qué beneficios identificó al asumirse como lesbiana? ¿Cuáles son los beneficios que obtuvieron y cómo estos le ayudarán en su vida actual? ¿Cómo estos beneficios les ayudarán a proyectar su futuro?</i> 4 Seguidamente finalizará con preguntas de evaluación <i>¿Qué les gusto?, ¿Qué no les gusto?, ¿Qué aprendieron o reforzaron? Y ¿Qué podría mejorarse?</i> 5 Despedirse de todas las personas. 	15 minutos.	Humanos. - Facilitador/a - Participantes

Referencia Bibliográfica

- Bustillos, G. y Vargas, L. (1997). *Técnicas Partitivas para la Educación Popular, Tomo II*. Guadalajara, México: Editorial Lumen Hvmánitas.
- Carranza Umaña, E. (1998). *Sistemas de Psicoterapia*. Guatemala: Educativa-Ediciones.
- De la Rosa, E., Nava, A., Robles, A. y Rubio, B. (2016). *Generalidades y conceptos de calidad de vida en relación con los cuidados de salud*. *El Residente*, 11 (3), p. 121.
- Dresel, W. (2005). *Toma Un Café Contigo Mismo*. Barcelona, España: Ediciones Minotauro.
- García, A., García, C., Gómez, G., Orellana, N., Velasco, I. y Vicente, A. (Editores). (1998-2016). *Vamos a jugar, Juegos y Dinámicas para la Educación* (Vol. 1-3). San Salvador, El Salvador: Asociación Equipo Maíz.
- Guerrero, J. (2011). *¿Depresión? No, Gracias*. Málaga, España: Ediciones Corona Borealis.
- Larousse. (2002). *Diccionario Enciclopédico*. Bogotá, Colombia: PrinterColopalambiana.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y Emoción, Manejo e Implicaciones en nuestra Salud*: España: Editorial Desclée de Brouwer.
- Newstrom, J. y Scannell, E. (1989). *100 EJERCICIOS PARA DINÁMICA DE GRUPOS, Una estrategia de aprendizaje y enseñanza*. México D.F, México.
- Oblitas L. A. (2017). *Psicología de la Salud y Calidad de Vida*. México D.F, México: Cengage Learning Editores.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2014). *Indicadores UNESCO de Cultura para el Desarrollo: Manual Metodológico*. Recuperado de [http:// www.unesco.org/creativity/cdis](http://www.unesco.org/creativity/cdis)
- Pallarés, M. (2010). *Emociones y sentimientos. Dónde y cómo se transforman*: Barcelona, España. Marge Books.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2009). *La ciencia del Bienestar*. Madrid, España: Alianza Editorial.