



Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Salud Humana

Carrera de Psicología Clínica

**Actitud hacia la sexualidad y afectividad en las
comunidades religiosas de los monasterios femeninos de la
ciudad de Loja, 2022-2023.**

**Trabajo de Integración Curricular
Previo a la Obtención del Título de
Licenciada en Psicología Clínica.**

AUTORA:

María Isabel Bravo Álvarez

DIRECTORA:

Psic. María Paula Torres Pozo, Mgtr.

Loja – Ecuador

2023

Certificación del Trabajo de Integración Curricular

Loja, 12 de abril de 2023

DE: Psic. María Paula Torres Pozo, Mgtr.

DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

PARA: Dra. Ana Catalina Puertas Azanza Mg. Sc.

DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGIA CLÍNICA-FSH-UNL

CERTIFICADO DE CULMINACIÓN Y APROBACIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICO:

Que una vez asesorada, monitoreada con pertinencia y rigurosidad científica la ejecución del trabajo de integración curricular del tema: **Actitud Hacia la Sexualidad y Afectividad en las Comunidades Religiosas de los Monasterios Femeninos de la Ciudad de Loja, 2022-2023**, de la autoría de la estudiante: **María Isabel Bravo Álvarez**, el mismo que cumple con las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica; consecuentemente, dicho trabajo de integración curricular se encuentra **culminado y aprobado**, por lo que autorizo continuar con el proceso de titulación.



Escaneado digitalmente por:
**MARIA PAULA TORRES
POZO**

Psic. María Paula Torres Pozo, Mgtr.

FIRMA DEL DIRECTOR

Autoría

Yo, **María Isabel Bravo Álvarez**, declaro ser la autora del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido del mismo.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular en el Repositorio Digital Institucional – Biblioteca Virtual.

Firma:



Cédula de identidad: 1105534646

Fecha: 13 de abril de 2023

Correo electrónico: maria.i.bravo@unl.edu.ec

Teléfono o celular: 0991452752

Carta de autorización

Yo **María Isabel Bravo Álvarez**, declaro ser autora del Trabajo de Integración Curricular titulado **Actitud hacia la sexualidad y afectividad en las comunidades religiosas de los monasterios femeninos de la ciudad de Loja, 2022-2023.**, como requisito para optar el título de Licenciada en Psicología Clínica, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este Trabajo de Integración Curricular en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los trece días del mes de abril del año dos mil veinte tres.

Firma: 

Autora: María Isabel Bravo Álvarez

Cédula: 1105534646

Dirección: Loja, barrio Sucre, 10 de agosto y 18 de noviembre.

Teléfono o celular: 0991452752

Correo electrónico: maria.i.bravo@unl.edu.ec

DATOS COMPLEMENTARIOS

Directora del Trabajo de Integración Curricular: Psic. María Paula Torres Pozo, Mgtr.

Dedicatoria

Quiero dedicar mi Trabajo de Integración Curricular a Dios y a la Santísima Virgen María, por las bendiciones que ha derramado sobre mi persona, por su amor y por no dejarme sola en esta vida y hacerse presente con la llegada de personas maravillosas.

A mis queridos padres Patricio Bravo y Margarita Álvarez, por su apoyo ilimitado, escucha, confianza, paciencia, pues han sido y son mi fuente de sabiduría, calma y consejo en todo momento.

A mis hermanos Danny, Patty y Paulo, por su cariño incondicional y sus muestras peculiares de apoyo que han hecho que no me rinda y siga intentándolo siempre.

A mis sobrinos Rousse, Ismael, Yoseph y Paula porque con sus pequeñas ocurrencias, compañía y afecto, han hecho de mi vida más entretenida.

Finalmente, a mi abuelito Antonio, quien con sus oraciones, sabiduría y consejos ha guiado mi vida.

María Isabel Bravo Álvarez

Agradecimiento

Agradezco a la ilustre Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de Salud Humana y en especial a la Carrera de Psicología Clínica, por abrir sus puertas y contribuir a mi formación profesional durante estos cuatro años de estudio.

A mi directora del Trabajo de Integración Curricular, Psic. María Paula Torres Pozo, Mgtr., por su paciencia, sugerencias, apoyo y comprensión en el desarrollo de la presente investigación, sin su guía y orientación no habría sido posible culminar con esta meta tan anhelada.

Agradezco a los excelentes docentes de mi carrera, por brindarnos buenos años de aprendizaje, por su dedicación y entrega en la metodología empleada.

Agradezco de manera especial al Sacerdote Carlos Ortiz por ser una fuente desinteresada de apoyo y enlace hacia las comunidades religiosas de los monasterios femeninos de la ciudad de Loja, en su representación a las abadesas Hna. Beatriz Álvarez, Hna. Inés Cañar y Hna. Yenny Pacheco, por la apertura y gentileza con la que aceptaron y respondieron a la solicitud para el desarrollo de mi investigación, así mismo por sus palabras de aliento y oración constante durante la elaboración de mi trabajo de integración curricular.

Finalmente agradezco a mis amigos de pastoral y de universidad, en especial a Hipatia y Nataly, por hacerse presentes con muestras sinceras de cariño, comprensión, escucha y apoyo, sin duda alguna con sus actos de entrega han logrado que este proceso sea más llevadero y esté cargado de risas, locura y diversión.

María Isabel Bravo Álvarez

Índice de Contenidos

Portada	i
Certificación del Trabajo de Integración Curricular	ii
Autoría	iii
Carta de autorización	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice de Contenidos	vii
Índice de Tablas	x
Índice de Anexos	xi
1. Título	1
2. Resumen	2
2.1 Abstract	3
3. Introducción	4
4. Marco Teórico	7
4.1 Capítulo I: Comunidades Religiosas	7
4.1.1 ¿Qué es la Religión?	7
4.1.2 Espiritualidad	7
4.1.3 Jerarquía de la Iglesia Católica	8
4.1.4 Institutos de Vida Consagrada y de las Sociedades de Vida Apostólica ...	8
4.1.5 Gobierno de los Institutos de Vida Consagrada	9
4.1.6 Normas Comunes de Todos los Institutos de Vida Consagrada	10
4.1.7 Los Votos Religiosos	10
4.2 Capítulo II: Actitud Hacia la Sexualidad	12
4.2.1 Componentes de las Actitudes	12
4.2.2 Funciones de las Actitudes	12
4.2.3 Definición De Términos Vinculados A La Sexualidad	13
4.2.4 Dimensiones De La Sexualidad	14
4.2.5 Sexualidad En La Edad Adulta	15
4.2.6 Teorías De La Sexualidad	16
4.2.7 Teoría de la Personalidad de Eysenck	17
4.2.8 Actitudes Sexuales Según Eysenck	19
4.2.9 Actitudes de la Sexualidad	20

4.2.10	<i>Sexualidad Desde la Perspectiva Científica</i>	21
4.2.11	<i>Sexualidad Desde la Perspectiva Religiosa</i>	22
4.2.12	<i>Tratamiento</i>	23
4.3	Capítulo III: Afectividad	24
4.3.1	<i>Definiciones</i>	24
4.3.2	<i>Estadios del Desarrollo Afectivo Según Jean Piaget</i>	24
4.3.3	<i>Características de la Afectividad</i>	26
4.3.4	<i>Manifestaciones Afectivas</i>	26
4.3.5	<i>Aproximaciones a la Complejidad del Afecto</i>	31
4.3.6	<i>Afectividad desde la Perspectiva Religiosa</i>	32
4.3.7	<i>Tratamiento</i>	33
5.	Metodología	34
5.1	Tipo y diseño de estudio	34
5.2	Área de Estudio	34
5.3	Población y Muestra	34
5.3.1	<i>Población</i>	34
5.3.2	<i>Muestra</i>	34
5.4	Criterios de Inclusión y Criterios de Exclusión	35
5.4.1	<i>Criterios de Inclusión</i>	35
5.4.2	<i>Criterios de Exclusión</i>	35
5.5	Técnica de Recolección de Datos	35
5.5.1	<i>Cuestionario</i>	35
5.6	Instrumentos de Recolección de Datos	35
5.6.1	<i>Consentimiento Informado</i>	35
5.6.2	<i>Inventario de Actitudes Sexuales de Eysenck</i>	35
5.6.3	<i>Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS) (Anexo 3)</i>	37
5.7	Procedimiento	39
5.7.1	<i>Primera etapa</i>	39
5.7.2	<i>Segunda etapa</i>	39
5.7.3	<i>Tercera etapa</i>	40
5.7.4	<i>Cuarta etapa</i>	40
6.	Resultados	41
6.1	Objetivo General	41

6.2	Objetivo Específico 1	42
6.3	Objetivo Específico 2	43
6.4	Objetivo específico 3.....	43
	6.4.1 <i>Propuesta psicoterapéutica: “Aprendiendo sobre mi”</i>	43
7.	Discusión.....	53
8.	Conclusiones	57
9.	Recomendaciones	58
10.	Bibliografía	59
11.	Anexos	68

Índice de Tablas

Tabla 1. Distribución del Inventario de Actitudes Sexuales de Eysenck	36
Tabla 2. Adaptación por categoría de actitudes.	37
Tabla 3. Baremos percentilares de la escala de manera general	38
Tabla 4. Efecto de la actitud hacia la sexualidad y la afectividad positiva y negativa	41
Tabla 5. Actitudes hacia la sexualidad en las comunidades religiosas de los monasterios femeninos de la ciudad de Loja	42
Tabla 6. Afectividad positiva y negativa en las comunidades religiosas de los monasterios femeninos de la ciudad de Loja	43
Tabla 7. Propuesta Psicoterapéutica	46
Tabla 8. Estadísticos Descriptivos de las variables Afectividad y Actitud sexual	81
Tabla 9. Resultados de los Supuestos de Regresión Lineal Múltiple	83
Tabla 10. Distribución del Factor Liberalismo	84
Tabla 11. Distribución del Factor Puritanismo	84
Tabla 12. Distribución del Factor Neuroticismo.....	85
Tabla 13. Distribución del Factor Excitabilidad Sexual	85
Tabla 14. Distribución del Factor Inseguridad Sexual.....	85

Índice de Anexos

Anexo 1. Aprobación del Trabajo de Integración Curricular	68
Anexo 2. Oficio de designación de director del Trabajo de Integración Curricular.....	69
Anexo 3. Solicitud de autorización para realizar la investigación en el monasterio de la orden de Carmelitas Descalzas “Niño Jesús de Prada y San José”	70
Anexo 4. Solicitud de autorización para realizar la investigación en el monasterio de la Congregación Santa Clara del Divino Niño.....	71
Anexo 5. Solicitud de autorización para realizar la investigación en el monasterio de Madres Concepcionistas	72
Anexo 6. Solicitud de modificación del tercer objetivo específico del Trabajo de Integración Curricular	73
Anexo 7. Autorización de modificación del tercer objetivo específico del Trabajo de Integración Curricular	74
Anexo 8. Certificado de aprobación de los tres niveles del idioma inglés	75
Anexo 9. Consentimiento informado	76
Anexo 10. Inventario de Actitudes sexuales de Eysenck	77
Anexo 11. Escala de afectividad positiva y negativa (PANAS) Original.....	79
Anexo 12. Escala de Satisfacción con el tratamiento recibido	80
Anexo 13. Estadísticos descriptivos de las variables Afectividad y Actitud sexual.....	81
Anexo 14. Resultados de los Supuestos de la Regresión Lineal Múltiple.....	82
Anexo 15. Actitudes hacia la sexualidad de las comunidades religiosas	84
Anexo 16. Ficha de técnica de la meditación formal.....	87
Anexo 17. Ficha de técnica de apartar la atención.....	88
Anexo 18. Ficha de técnica de respiración abdominal	90
Anexo 19. Ficha de técnica de escáner corporal.....	91
Anexo 20. Ficha de técnica STOP	93
Anexo 21. Certificado del resumen traducido al inglés.....	94

1. Título

Actitud hacia la sexualidad y afectividad en las comunidades religiosas de los monasterios femeninos de la ciudad de Loja, 2022-2023.

2. Resumen

La sexualidad y la afectividad establecen un fenómeno complejo que incluye diversas esferas; psicológica, biológica y social. El presente trabajo de integración curricular tuvo como objetivo general, determinar la relación entre la actitud hacia la sexualidad y la afectividad de las comunidades religiosas de los monasterios femeninos de la ciudad de Loja. Se aplicó una metodología transversal, de tipo cuantitativa, no experimental, descriptivo y correlacional. La muestra estuvo constituida por 33 religiosas de tres monasterios femeninos entre los 20 a 75 años, a quienes se les aplicó el Inventario de Actitudes Sexuales de Eysenck y la Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS). En los resultados se evidencia la actitud hacia la sexualidad en sus cinco categorías: 52 % presentan actitud desfavorable frente al liberalismo y 48 % actitud neutral; 94 % muestran actitud desfavorable frente al puritanismo y 6 % actitud neutral; 85 % denotan actitud desfavorable frente al neuroticismo y 15 % actitud neutral; 97 % indican actitud desfavorable ante la excitabilidad sexual y 3% actitud favorable; finalmente el 88 % expresan actitud desfavorable frente a la inseguridad sexual y el 12 % actitud neutral. En lo que respecta a su afectividad, 94 % de religiosas mostraron un afecto positivo alto, 3 % afecto positivo medio y 3 % afectividad positiva baja. Así mismo, las religiosas presentaron una afectividad negativa; 88 % un alto nivel y 12% un nivel medio. Finalmente, a través de una regresión lineal múltiple, no se halló evidencia suficiente para afirmar una relación significativa entre las variables, ya que se demostró que a medida que aumenta la actitud hacia la sexualidad en las dimensiones excitabilidad sexual, liberalismo y puritanismo la afectividad positiva incrementa; caso contrario ocurre con la inseguridad sexual y el neuroticismo, pues estos hacen que aumente la afectividad negativa.

Palabras clave: emociones; sexualidad; religión; mujeres; programa de prevención.

2.1 Abstract

Sexuality and affectivity establish a complex phenomenon that includes diverse spheres; psychological, biological and social. The general objective of this integration curricular work was to determine the relationship between the attitude towards sexuality and affectivity in the religious communities of the women's monasteries in the city of Loja. A cross-sectional, quantitative, non-experimental, descriptive and correlational methodology was applied. The sample consisted of 33 nuns from three female monasteries between 20 and 75 years of age, to whom the Eysenck Sexual Attitudes Inventory and the Positive and Negative Affect Scale (PANAS) were applied. The results show the attitude towards sexuality in its five categories: 52 % show unfavorable attitude towards liberalism and 48 % neutral attitude; 94 % show unfavorable attitude towards puritanism and 6 % neutral attitude; 85 % show unfavorable attitude towards neuroticism and 15 % neutral attitude; 97 % indicate unfavorable attitude towards sexual excitability and 3 % favorable attitude; finally 88 % express unfavorable attitude towards sexual insecurity and 12 % neutral attitude. Regarding their affectivity, 94 % of the nuns showed high positive affection, 3 % medium positive affection and 3 % low positive affectivity. Likewise, the nuns presented a negative affectivity; 88 % a high level and 12 % a medium level. Finally, through multiple linear regression, insufficient evidence was found to affirm a significant relationship between the variables, since it was demonstrated that as the attitude towards sexuality increases in the dimensions sexual excitability, liberalism and puritanism, positive affectivity increases; the opposite is the case with sexual insecurity and neuroticism, since these increase negative affectivity.

Key words: emotions; sexuality; religion; women; prevention program.

3. Introducción

El ser humano presenta necesidades de vinculación afectiva y necesidades sexuales las cuales estarán presentes en todas las etapas de la vida, por ende, estaremos condicionados por las mismas en el accionar, pensar y sentir, pero así mismo, estas se verán afectadas por las características personales y el ambiente en que nos desenvolvamos (Martín, 2019).

La sexualidad abarca aspectos biológicos, sociales, psicológicos, culturales, éticos, económicos, religiosos y espirituales, los cuales ayudan a un pleno desarrollo afectivo de las personas gracias a que se promueve la salud sexual; es por ello que no puede quedar esta reducida solamente al aspecto biológico, reproductivo o biopsicosocial (Iza Villacís, 2018).

En las comunidades religiosas, la sexualidad es vista como la práctica de la castidad; antes del Concilio Vaticano II, existía un modelo predominante en donde se veía que el voto de castidad englobaba solamente la sexualidad genital, la prohibición del matrimonio, aspectos legales y canónicos. Después del concilio vaticano II, la revolución sexual que se había ido desarrollando, rompió el tabú sobre la sexualidad. El hablar abiertamente de sexo y sexualidad en estas comunidades que profesaban su fe, fue necesario; pero, así mismo, surgieron dificultades por la poca preparación que presentaban sus formadores, lo cual llevó a que algunos sigan manteniendo el mismo sistema conservador (Kearns, 2009, p.10, 20-22).

En el aspecto de la religión, se ha evidenciado a lo largo de la historia, que se han manifestado grandes polémicas en cuanto a la sexualidad, pues la vivencia de esta se ha visto modificada. La sociedad presenta una visión más amplia y tolerante frente a temas de sexualidad, pero también muestra una sexualidad impulsiva y exuberante que está en su mayoría desligada de la figura del otro. La gran revolución de la sexualidad sigue siendo causa de generación de conflicto tanto fuera como dentro de la Iglesia, pues aún se está dando la incorporación y la adaptación a la misma (Villalobos, 2013).

Las comunidades religiosas que consagran su vida a Dios de manera voluntaria deciden vivir su sexualidad en un estado de pureza (voto de castidad), lo cual implica no solo el querer agradar a Dios en todo y entregarle su cuerpo y alma, sino el renunciar a actos sexuales, sensuales, pensamientos y deseo sexual o sensual. Además, los sentidos internos y externos juegan un papel importante ya que deben ser dominados de todo aquello que involucre dicho accionar sexual. El simple hecho de elegir voluntariamente renunciar a las cosas carnales, hace que se entreguen totalmente al servicio hacia Dios y al prójimo, por ende, la voluntad de estas personas debe tomar conciencia de las inclinaciones que se tengan (M. Fuentes, 2017, p. 36-37).

En este contexto, si bien es cierto, las reacciones afectivas positivas y negativas difieren en cada persona debido a la herencia, el ambiente y la interacción entre estos, además la afectividad “constituye percepciones del sentir más estables y duraderas en el tiempo (que las emociones) y tienen relación con los factores de personalidad y aspectos biológicos individuales (como el temperamento) de cada sujeto” (Osorio et al., 2018).

Es por ello que, si las personas que consagran su vida a Dios de manera libre y voluntaria, y han podido adquirir una madurez afectiva, podrán vivir a plenitud su sexualidad y responder fielmente y alegremente al llamado de vivir la castidad, pero, si se han presentado dificultades, tendrán carencias afectivas que no se han podido suplir en toda la formación que han tenido o en la comunidad que habita, por ende, su vida estaría afectada al no vivir adecuadamente su sexualidad (Moyetones, 2017, p. 101).

En este contexto, el tema sobre sexualidad y afectividad sigue generando inquietudes, puesto que se problematizan las dificultades que se viven al interior de la vida consagrada; pues se reconoce que:

La mayoría de estas dificultades se relacionan con problemas de la expresión de la afectividad y sexualidad, señalando que las dificultades que suelen encontrarse incluyen el acting-out sexual (contacto sexual con menores y adultos, actividad sexual por internet) comportamientos de naturaleza adictiva compulsiva, trastornos de personalidad, trastornos del estado de ánimo, trastornos de ansiedad y una vida empobrecida de celibato consagrado/ordenado (Saffioti, 2006).

En base a lo analizado surge la pregunta de investigación ¿Cuál es la relación entre las actitudes hacia la sexualidad y la afectividad en las comunidades religiosas de los monasterios femeninos de la ciudad de Loja?

Los resultados obtenidos sirven como modelo para futuros estudios, es así que se impulsa al desarrollo de análisis contiguos donde se pueden comparar temporalmente y efectuar evaluaciones de las intervenciones realizadas. Por tal motivo, la presente investigación se construye alrededor del objetivo general: Determinar la relación entre la actitud hacia la sexualidad y la afectividad de las comunidades religiosas de los monasterios femeninos de la ciudad de Loja; desglosado en tres objetivos específicos que son: conocer las actitudes hacia la sexualidad de las comunidades religiosas de los monasterios femeninos, a través de la aplicación del Inventario de Actitudes Sexuales de Eysenck; medir el nivel de la dimensión de emocionalidad positiva o negativa presente en las comunidades religiosas de los monasterios femeninos a través de la aplicación de La Escala de Afecto

Positivo y Negativo (PANAS) y finalmente, el desarrollo de una propuesta psicoterapéutica ante los resultados obtenidos basada en las terapias de tercera generación en técnicas basadas en mindfulness y ejercicios de respiración.

4. Marco Teórico

4.1 Capítulo I: Comunidades Religiosas

4.1.1 *¿Qué es la Religión?*

La Asociación Americana de Psicología (2015 citada en Oñate, 2020), define a la religión como:

Un sistema de creencias espirituales, prácticas o ambos, típicamente organizado en torno a la adoración de una deidad, o deidades, consideradas como todopoderosas e involucra comportamientos específicos como la meditación, la oración y la participación en rituales colectivos. Otras características que las religiones tienen en común son la asunción de ciertas normas morales dictadas por la autoridad divina, la proclamación de ciertas personas como santos y la concepción de que ciertos objetos, textos o lugares son sagrados.

Para Geertz (1973 citado en Frigerio, 2018) la religión es:

Un sistema de símbolos que obra para establecer vigorosos, penetrantes y duraderos estados anímicos y motivaciones en los hombres formulando concepciones de un orden general de existencia, revistiendo estas concepciones con una aureola de afectividad tal que los estados anímicos y motivaciones parezcan de un realismo único

4.1.2 *Espiritualidad*

Según Gamarra (1994), la espiritualidad, en el fondo, no es más que la estructuración de una persona adulta en la fe, según su propia inteligencia, su vocación y sus carismas, por un lado, y las leyes del universal misterio cristiano por otro (p. 37).

La espiritualidad es definida por la Asociación Americana de Psicología (2015 citada en Oñate, 2020) como:

La preocupación o sensibilidad que puede tener una persona por las cuestiones del espíritu o alma, especialmente en oposición a las preocupaciones materialistas, y más específicamente, lo define como una tendencia o una sensibilidad a la experiencia religiosa, en la que nos involucramos con Dios y el ejercicio de una religión particular, aunque no necesariamente, ya que la espiritualidad puede existir sin esa práctica. También se menciona como otra acepción de lo espiritual, el hecho o estado de ser incorpóreo.

4.1.3 Jerarquía de la Iglesia Católica

En el Código de Derecho Canónico (1991), encontramos la constitución jerárquica de la iglesia católica (cann. 330-572), la cual se organiza de la siguiente manera:

- Obispo de la Iglesia Romana “Papa”.
- El Colegio Episcopal - Cardenales- Obispos.

El Colegio cardenalicio se divide en tres órdenes:

- El episcopal: al que pertenecen los Cardenales a quienes el Romano Pontífice asigna como título una Iglesia suburbicaria, así como los Patriarcas orientales adscritos al Colegio cardenalicio.
- El presbiteral: el Romano Pontífice asigna un título de la Urbe.
- El diaconal: el Romano Pontífice asigna una diaconía de la Urbe.
- Los Obispos en General:
 - Obispos Diocesanos.
 - Los Obispos Coadjutores y Auxiliares.
- Vicarios Generales y Episcopales: sacerdotes.
- Fieles: comunidad.

4.1.4 Institutos de Vida Consagrada y de las Sociedades de Vida Apostólica

4.1.4.1 Monasterio.

Una casa religiosa (monasterio o convento) es una residencia fija de personas religiosas. Supone, por tanto, la habitación continua de una comunidad estrictamente llamada, gobernada por un superior y que sigue la regla prescrita para la orden respectiva (Fanning, 1991).

4.1.4.2 Los Institutos Religiosos.

Los siguientes numerales del Código de Derecho Canónico (1991), definen como es la vida en los institutos religiosos, haciendo mención a la población que habita en los monasterios.

4.1.4.3 Numeral 607.

Un instituto religioso es una sociedad en la que los miembros, según el derecho propio, emiten votos públicos perpetuos, o temporales que han de renovarse sin embargo al vencer el plazo, y viven vida fraterna en común. El

testimonio público que han de dar los religiosos a Cristo y a la Iglesia lleva consigo un apartamiento del mundo que sea propio del carácter y la finalidad de cada instituto.

4.1.4.4 Numeral 608.

La comunidad religiosa debe habitar en una casa legítimamente constituida, bajo la autoridad del Superior designado conforme a la norma del derecho; cada casa ha de tener al menos un oratorio, en el que se celebre y esté reservada la Eucaristía, para que sea verdaderamente el centro de la comunidad.

4.1.4.5 Numeral 609.

“Las casas de un instituto religioso se erigen por la autoridad competente según las constituciones, con el consentimiento previo del Obispo diocesano, dado por escrito. Para erigir un monasterio de monjas se requiere además la licencia de la Sede Apostólica”.

4.1.4.6 Numeral 613.

“Una casa religiosa de canónigos regulares o de monjes bajo el régimen y el cuidado del Superior propio es autónoma, a no ser que las constituciones determinen otra cosa. El Superior de una casa autónoma es por derecho Superior mayor”.

4.1.4.7 Numeral 614.

“Los monasterios de monjas asociadas a un instituto de varones mantienen su propio modo de vida y gobierno conforme a las constituciones. Deben determinarse los derechos y obligaciones recíprocos de manera que dicha asociación pueda servir para el bien espiritual”.

4.1.5 *Gobierno de los Institutos de Vida Consagrada*

Los siguientes numerales del Código de Derecho Canónico, muestran la distribución de los superiores y encargados de cada monasterio.

4.1.5.1 Numeral 617.

“Los Superiores han de cumplir su función y ejercer su potestad a tenor del derecho propio y del universal”.

4.1.5.2 Numeral 620.

Son Superiores mayores aquellos que gobiernan todo el instituto, una provincia de éste u otra parte equiparada a la misma, o una casa autónoma, así como sus vicarios. A éstos se añaden el Abad Primado y el Superior de una congregación monástica, los cuales, sin embargo, no tienen toda la potestad que el derecho universal atribuye a los Superiores mayores.

4.1.6 Normas Comunes de Todos los Institutos de Vida Consagrada

En base al numeral 573 del Código de Derecho Canónico (1991), se establece que:

La vida consagrada por la profesión de los consejos evangélicos es una forma estable de vivir en la cual los fieles, siguiendo más de cerca a Cristo bajo la acción del Espíritu Santo, se dedican totalmente a Dios como a su amor supremo, para que entregados por un nuevo y peculiar título a su gloria, a la edificación de la Iglesia y a la salvación del mundo, consigan la perfección de la caridad en el servicio del Reino de Dios y, convertidos en signo preclaro en la Iglesia, preanuncien la gloria celestial. Adoptan con libertad esta forma de vida en institutos de vida consagrada canónicamente erigidos por la autoridad competente de la Iglesia aquellos fieles que, mediante votos u otros vínculos sagrados, según las leyes propias de los institutos, profesan los consejos evangélicos de castidad, pobreza y obediencia, y, por la caridad a la que éstos conducen, se unen de modo especial a la Iglesia y a su misterio.

4.1.7 Los Votos Religiosos

El Código de Derecho Canónico (1991) en su numeral 1307, menciona que el voto: es la promesa deliberada y libre hecha a Dios de un bien posible y mejor. Existen diferentes clases de votos, pero por la relación con la vida religiosa, según Royo Marin (1968) se destacan los siguientes:

4.1.7.1 Por razón de duración.

Encontramos los votos Temporales, que son aquellos que se realizan para un tiempo determinado y los votos perpetuos, que son para toda la vida.

4.1.7.2 Por razón de los efectos.

Se encuentran los votos solemnes que son los votos perpetuos y la iglesia los reconoce; y los votos simples; con los que se emiten en las congregaciones aprobadas por la iglesia, sin que sean declarados solemnemente por ella y pueden ser temporales o a su vez perpetuos.

Cabe mencionar que el religioso que toma esta decisión debe cumplir con tres votos de suma importancia: Voto de Obediencia, Voto de pobreza y el Voto de castidad.

4.1.7.3 Voto de Obediencia.

Este voto es considerado como una gran virtud moral. Hace referencia a dar cumplimiento con un precepto o un mandato que sea bajo las ordenanzas de Dios las cuales son ejercidas por medio de un agente humano. La obediencia se dirige al cumplimiento de los mandamientos de Dios. No se puede obedecer a la petición de ninguna persona si va en contra de las ordenanzas de Dios (Delany, 1911).

4.1.7.4 Voto de pobreza.

El voto de pobreza hace referencia a la renuncia de bienes materiales, propiedades o alguna cosa que tenga valor monetario. Es visto como una promesa hacia Dios en donde no se puede adquirir, utilizar o poseer bienes. Hay que recalcar que el voto de pobreza no inhibe de algunos objetos que puede poseer un religioso, por ejemplo, las reliquias o manuscritos lo cual estará bajo la voluntad del superior de la comunidad religiosa. Si un religioso o religiosa adquiere una propiedad, esta se convertirá en propiedad del monasterio; es así que todos los obsequios, herencias o patrimonios que un religioso reciba, serán heredados por la comunidad religiosa a la que pertenece (Vermeersch, 1911).

4.1.7.5 Voto de castidad

El voto de castidad viene siendo un voto de celibato, en donde el ser humano no mantiene una relación sentimental o sexual con otra persona (Ríos Rodríguez & Lugones Botell, 1998).

4.2 Capítulo II: Actitud Hacia la Sexualidad

4.2.1 Componentes de las Actitudes

Según el autor Allport (citado en Sesma & Valls, 2014) "Actitud es un estado de disposición mental o neural, organizado a través de la experiencia y que ejerce una influencia directa o dinámica sobre la respuesta del sujeto". En esta definición queda de manifiesto un triple componente en la actitud:

4.2.1.1 Componente Cognitivo. Hay que tener en cuenta, que en la cognición se incluyen aspectos como la percepción, la atención y otros más elaborados como el pensamiento. La persona con este componente refiere opiniones, creencias, formas de percepción, y conocimiento hacia un objeto. En el plano de la sexualidad, el componente cognitivo manifiesta entonces el conocimiento, aquellos dogmas y percepciones de esta.

4.2.1.2 Componente Afectivo - Evaluativo. Si bien es cierto, la afectividad tiene dos opuestos, la valoración positiva o negativa que el sujeto haga sobre el objeto de la actitud, es decir, si lo considera agradable o desagradable y en qué nivel. En el aspecto sexual se incluye la valoración positiva o negativa; la aceptación o rechazo de la Sexualidad.

4.2.1.3 Componente Conductual. Aquí va la intención de conducta del sujeto ante el objeto. Aquello que probablemente haría ante este. En la actitud sexual sería la guía de conducta sexual de la persona. El filtro que propone y predispone a efectuar determinadas conductas o, por el contrario, a no llevarlas a cabo.

4.2.2 Funciones de las Actitudes

Daniel Katz (1960) definió varias funciones que las actitudes cumplen en nuestras vidas:

4.2.2.1 Función Utilitaria o Adaptativa.

La persona se acerca a las cosas que le gustan y se aleja de aquella que no le agradan. Simplemente nos acercamos a las cosas que nos satisfacen y nos alejamos de las cosas que nos desagradan. Por ello, nuestra actitud se forma de acuerdo con nuestra experiencia directa en la vida diaria. Además, tratamos de adoptar la actitud del grupo al que queremos

pertenecer para encajar mejor en él. Sin embargo, esta función no explica nuestra actitud hacia objetos abstractos.

4.2.2.2 Función Cognitiva.

Nuestra actitud sirve para ordenar y simplificar la realidad en la que nos movemos. Por ejemplo, la creación de prejuicios y estereotipos, aunque en parte van en nuestra contra al hacernos creer ideas falsas, son útiles para simplificar la información que nos llega del exterior y poder encajarla.

4.2.2.3 Función Defensiva del Yo.

Muestra que las actitudes que adoptamos también están dirigidas a proteger nuestro auto concepto de la información que podría dañarlo. Como muestra la dimensión cognitiva de la actitud, tendemos a tergiversar o ignorar la información que va en contra de nuestras creencias, entre las cuales se encuentra la imagen que tenemos de nosotros mismos.

4.2.2.4 Función Expresiva.

Adoptamos las actitudes que nos permiten satisfacer la necesidad de expresar nuestros sentimientos. Además, puesto que consideramos que nuestras convicciones son las correctas, las valoramos positivamente y el hecho de expresarlas nos produce satisfacción. Al expresar nuestras actitudes construimos positivamente nuestro auto concepto, lo cual se traduce en un aumento de nuestra autoestima.

4.2.3 Definición De Términos Vinculados A La Sexualidad

4.2.3.1 Sexo.

Se refiere al conjunto de características biológicas que permiten clasificar a los seres humanos y animales como machos y hembras (Potter et al., 2022).

4.2.3.2 Género.

Se refiere al constructo mental respecto a la pertenencia del individuo a la categoría femenino o masculino, así como las características que lo ubican en algún punto del rango de las categorías mencionadas (Potter et al., 2022).

4.2.3.3 Erotismo.

Se refiere a las construcciones mentales referentes al apetito sexual o a la excitación del individuo, el orgasmo, vivencias de placer (Potter et al., 2022).

4.2.3.4 Orientación sexual.

Se refiere al vínculo emocional de un individuo respecto al género de la pareja involucrada en la actividad sexual. Se manifiestas en comportamientos, deseos, fantasías. Clásicamente se identifican las siguientes orientaciones (Corona & Funes, 2015):

Heterosexual. Ser humano que se siente atraída hacia individuos del otro sexo.

Homosexual. Ser humano que se siente atraída hacia individuos del mismo sexo. En el caso de los hombres se llaman gay y en el caso de las mujeres lesbianas o gay.

Bisexual: Ser humano que se siente atraída tanto hacia mujeres como hacia hombres

4.2.3.5 Identidad de género.

Es el nivel o grado de identificación que tienen el individuo respecto al género femenino o masculino, o en el rango de estas opciones (Potter et al., 2022).

4.2.3.6 Reproductividad.

Es la capacidad y/o posibilidad que tienen los seres humanos de producir nuevos seres, los cuales pueden ser similares o no (Potter et al., 2022).

4.2.4 Dimensiones De La Sexualidad

Teniendo en cuenta que las dimensiones son componentes de una variable compleja (M. L. Hernández, 2011), a continuación, se presentan los componentes de la variable sexualidad desde la perspectiva de diversos autores.

Montis (2008) considera que la sexualidad se compone y/o se expresa en pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones.

Por otra parte, Márquez (2018) considera que la dimensión de sexualidad son las responsabilidad y prevención de riesgo, libertad para decidir, autonomía, respeto mutuo y reciprocidad, sexualidad y amor; cuales puedes ser estudiadas de manera cuantitativa con una escala ordinal.

Para Galindo & Pacheco (2001) la sexualidad se compone de ideas y sentimientos sobre el cuerpo. Estas podrían ser dos componentes o dimensiones, sin embargo, de manera

específica menciona otros componentes como, emociones, sensaciones, afectos, creencias y normas corporales que moldean la vida del ser humano, teniendo en cuenta su interacción con la sociedad.

Guzmán y Merchán (2011) mencionan varias dimensiones relacionadas a la sexualidad, la dimensión biológica, psicológica, ética – axiológica – legal y sociocultural. El autor explica que el abordaje de la sexualidad difuntamente tiene que ser integral es las dimensiones o aspectos mencionados.

De la Torre et al. (2018), considera que la sexualidad se compone de aspectos biológicos del ser humano, la genética del sexo y los comportamientos; quedando claro también que el último aspecto se encuentran las preferencias, deseos, actitud respecto al cuerpo en interacción con la sociedad.

Aunado a lo anterior Szasz et al. (2022) considera como dimensiones o componentes de la sexualidad, al aspecto biológico, aspectos fisiológicos y las prácticas del individuo en relación a su cuerpo e interrelación con la sociedad.

4.2.5 Sexualidad En La Edad Adulta

Según Salas (2017), las personas que se encuentran en la etapa adulta, van a tener ya conocimientos y habilidades que les van a permitir disfrutar de su sexualidad; estas se dividen en las siguientes:

4.2.5.1 Comportamiento Sexual.

El ser humano, a lo largo de su desarrollo puede expresar su sexualidad desde su libertad, siendo congruente con sus valores y respetando los derechos de los demás; además es consciente de aquellas conductas sexuales que le pueden causar un daño personal o hacia los demás. Finalmente, indaga sobre nueva información para mejorar su sexualidad, estableciendo relaciones sexuales basadas en la responsabilidad, honestidad y equidad.

4.2.5.2 Salud Sexual.

La persona actúa de forma responsable y acorde a sus valores al mantener relaciones sexuales, utilizando métodos anticonceptivos para así evitar embarazos no deseados, transmitir o contraer enfermedades de transmisión sexual (VIH) y prevenir un abuso sexual. Sumado a ello, manifiesta controles de salud con el especialista para identificar tempranamente las posibles dificultades.

4.2.5.3 Sociedad y Cultura.

Prima el respeto con conductas no prejuiciosas y tolerantes hacia sujetos con diversos valores y estilos de vida sexual; pues promueve el derecho a recibir información clara y verídica sobre la sexualidad. Conoce y analiza el impacto del medio en el que se desenvuelve (amigos, familia, religión, cultura) sobre su cognición, afectividad y conductas enmarcadas en la sexualidad.

4.2.5.4 Desarrollo Humano.

El ser humano aprecia su propio cuerpo y el de los demás diferenciando si a su vida desea vincularla a la reproducción o experiencia sexual genital; se relaciona de manera adecuada y educadamente, conoce su orientación sexual y respeta a los demás según su creencia y tiene en cuenta la planificación familiar.

4.2.5.5 Relaciones Humanas.

El individuo es responsable afectivamente, mantiene y busca redes de apoyo sanas, toma decisiones en base a sus necesidades sin hacer daño al resto, no se deja influenciar por su medio y cuida de sus relaciones significativas desarrollando habilidades que realcen las relaciones interpersonales.

4.2.5.6 Habilidades Personales.

La persona conoce sus valores, habilidades, destrezas, recursos, debilidades y carencias. Es responsable de sus acciones y decisiones afectivas, además se comunica asertivamente con las personas que le rodea (grupo de pares, familia, entre otros).

4.2.6 *Teorías De La Sexualidad*

Shibley y Dlamater (2003) también presenta cuatro teorías dentro de la psicología que son pertinentes a la sexualidad:

4.2.6.1 La Teoría Psicoanalítica de Sigmund Freud.

Ha sido una de las más influyentes, considerando que el sexo es una de las fuerzas que más motivan al comportamiento humano, así como por ejemplo la muerte. Freud considera que hay tres componentes de la personalidad que operan en la condición sexual, el ello, el yo y el superyó; el ello es la parte básica de la personalidad y se encuentra presente al momento del nacimiento, el yo opera según el principio de realidad y trata de mantener al ello a raya, y el superyó es la conciencia.

4.2.6.2 La Teoría del Aprendizaje.

La cual defiende la sexualidad son conductas que se van aprendiendo en el tiempo. Todo ser humano, desde que nace hasta que muere pasa por una serie de etapas que son experiencias sin interactuar con la sociedad y también interactuando.

4.2.6.3 La Teoría del Intercambio Social.

Utiliza el concepto del reforzamiento para explicar la estabilidad y el cambio en las relaciones entre personas. Esta teoría menciona que el ser humano durante las etapas de su vida se enfrenta a diferentes opciones o alternativas de elección libre, y que cada acción o decisión genera recompensa y costos, por ejemplo, entre estas elecciones están por ejemplo las orientaciones sexuales, los deseos, las decisiones del humano con su cuerpo.

4.2.6.4 La Teoría Cognitiva.

Se forma en contraste el conductismo, creyendo que es muy importante estudiar los pensamientos de las personas, es decir, la manera en que los individuos perciben y piensan. Una suposición básica es que lo que piensa el ser humano influye en lo que siente, de manera que este supuesto puede explicar varios aspectos de la sexualidad.

4.2.7 Teoría de la Personalidad de Eysenck

Finalmente, para llevar a cabo este trabajo de integración curricular se tuvo en cuenta la teoría de la personalidad según Eysenck respecto al establecimiento de dimensiones para medir y/o estudiar las actitudes hacia la sexualidad. Eysenck comenta que “las actitudes y las conductas reciben influencia por los factores genéticos, ya que en ellas intervienen estructuras y secreciones fisiológicas y hormonales, que están estrechamente relacionadas con las variables de la personalidad” (Salas, 2017).

Eysenck (1981, citado en Salas, 2017) creó un reactivo psicológico para poder estudiar la influencia de la personalidad sobre la conducta sexual, evaluando los siguiente trece factores:

4.2.7.1 Satisfacción Sexual.

Percepción del placer que experimenta el ser humano en su vida sexual, si es vista como apropiada o no.

4.2.7.2 Excitación Sexual.

Vivencia del aspecto sexual en base a la intensidad, urgencia, periodicidad y calidad.

4.2.7.3 Nerviosismo Sexual.

Posibilidad de relacionarse o vincularse con sujetos del sexo contrario sin tomar en cuenta la homosexualidad.

4.2.7.4 Curiosidad Sexual.

“Interés por experiencias sexuales y en particular por cosas como la pornografía, el voyeurismo y situaciones sexuales no convencionales” (p.51).

4.2.7.5 Sexo Premarital.

Las experiencias sexuales previas a contraer matrimonio tienen consigo elementos de tipo ideológico; la persona podrá su aceptarlos o rechazarlos.

4.2.7.6 Represión.

Predisposición a negar o conservar bajo rígido control la expresión de aspectos sexuales y también denotar excesiva preocupación por la educación sexual de los adolescentes.

4.2.7.7 Puritanismo.

“Conductas de extremo evitamiento, pudor o de rechazo de lo sexual, tanto lo convencional como lo no convencional en este terreno, adoptándose más bien una postura conservadora” (p.52).

4.2.7.8 Experimentación sexual.

Indagación o búsqueda de experiencias referente a lo sexual.

4.2.7.9 Homosexualidad.

Valoración y percepción de la orientación homosexual.

4.2.7.10 Censura.

Hace referencia a creencias o ideologías de aspectos de control de expresión de la sexualidad.

4.2.7.11 Promiscuidad.

Comportamientos de carácter sexual, que son indiscriminados y no vinculados en su mayoría con la afectividad.

4.2.7.12 Hostilidad sexual.

“Expresión de agresión y formas variadas de rechazo, así como tendencias a la dominación de la pareja en el terreno sexual” (p.52).

4.2.7.13 Culpa.

Sentimientos de culpa en cuando a las actitudes y comportamientos sexuales.

4.2.8 Actitudes Sexuales Según Eysenck

Manco (1994, citado en Salas, 2017) considera que las actitudes sexuales son “un estado de predisposición o tendencia a actuar o reaccionar de cierta manera al ser confrontado con estímulos sexuales”. Seleccionó cinco grupos de actitudes sexuales, según el planteamiento de Eysenck que han sido considerados en el siguiente estudio:

4.2.8.1 Liberalismo o Permisividad.

Es una actitud hacia la sexualidad expresada en la permisividad de la conducta sexual. Se caracteriza por la flexibilidad de las creencias respecto al sexo, sin afectarse por sentimientos de culpa, en temas como la virginidad, el aborto, anticonceptivos, homosexualidad, relaciones sexuales pre y extramatrimoniales entre otras (p.53).

4.2.8.2 Puritanismo.

“Es la actitud sexual expresada en una conducta rígida y conservadora en todo lo relacionado a la sexualidad, como el sexo, la masturbación, el desnudo, el contacto físico, etc.” (p.53).

4.2.8.3 Inseguridad Sexual o Timidez Sexual.

“Dificultad el temor de un comportamiento sexual y la timidez de relacionarse con personas del sexo opuesto” (p.53).

4.2.8.4 Sexo Neurótico o Neuroticismo Sexual.

“Inestabilidad emocional, en las perturbaciones y conflictos emocionales originados por el sexo, evidenciando sentimientos de culpa, temores, tensión, frustración, angustia, originadas por el aspecto sexual” (p.53).

4.2.8.5 Sexo impersonal.

“Actitud expresada en el disfrute sexual sin compromiso afectivo, que se da en forma ocasional o inestable”.

4.2.9 Actitudes de la Sexualidad

Así mismo, encontramos el Modelo Trirreferencial (E. Amezúa Y N. Foucart) (citado en Salas 2017) puesto que propone tres categorías de referencia para las actitudes que las personas manifiestan hacia la sexualidad; estas son: Normatividad, Combatividad y Comprensividad.

4.2.9.1 Normatividad.

Hace referencia específicamente a los reglamentos y normas cuyo fin son regular el comportamiento sexual. Están ligadas e influenciadas por la cultura. A su vez, se subdividen en las siguientes actitudes:

4.2.9.1.1 Las actitudes Prohibitivas.

Son aquellas acciones que no se las puede llevar a cabo puesto que son negadas: Morales y religiosas: basadas en las creencias. Políticas: engloban razones demográficas e ideológicas. Sanitarias: las concepciones de normalidad y anormalidad dejan muchos aspectos de la sexualidad fuera de lo permisible.

4.2.9.1.2 Las Actitudes Permisivas.

Son las acciones libres de poder realizar: Reivindicación: por reacción a los valores establecidos. “Esnobismo, progresía, inercia, ansia de liberación: hartos del peso que supone la prohibición se quiere acabar con ella”.

4.2.9.2 Combatividad.

Son aquellas actitudes que tienen como base central las emociones, las cuales deben ser impuestas y la emoción es requerida para impulsar una norma prevista. Tienen relación con las ideologías o creencias, pero se necesita de la práctica personal, es decir un aspecto subjetivo de lo experimentado lo cual conlleva a la generación de actitudes hacia la misma.

4.2.9.2.1 Experiencia Personal.

Las experiencias personales son predictoras de generalizar situaciones que tengan alguna similitud.

4.2.9.2.2 Ideología.

Se puede optar por una determinada postura según una situación precisa, es decir estar a favor o en contra.

4.2.9.2.3 Comprensividad.

Engloba la empatía, comprensión y aprehensión hacia el objeto sexual del juicio. Trae consigo situaciones muy íntimas de cada persona, es decir se basa en lo interno y el aspecto externo sería el contextualizar la naturaleza del mismo objeto juzgado.

4.2.10 Sexualidad Desde la Perspectiva Científica

A continuación, se presentan las definiciones de sexualidad realizadas y/o aceptadas por varios autores desde el año 2018 hasta la actualidad.

Una primera perspectiva es que, la sexualidad es el conjunto de características o condiciones de un ser humano que definen su sexo. Estas características pueden ser hechos emocionales de conducta y práctica que de una u otra manera marcan al ser humano en las etapas de su desarrollo (Bungener et al., 2022).

La sexualidad forma parte de la personalidad y está presente durante toda la vida del ser humano desde el nacimiento hasta la muerte y la manera de manifestarla y vivirla es diferente en cada persona, así como su forma de expresión varían según cada época de la vida (Calero Yera et al., 2017).

La sexualidad comprende el comportamiento sexual, el género, las identidades, la orientación sexual, el placer, la intimidad y la reproducción; esto empieza desde la primera infancia, acelerándose en la pubertad; viendo las experiencias sexuales y relaciones en la intimidad progresiva (Bungener et al., 2022).

Se dice también que, la sexualidad es el conjunto de características psicológicas, anatómicas y fisiológicas que definen el sexo del ser humano (López, 2022). Según este autor el término también hace referencia al apetito sexual (placer sexual).

Según la Organización Mundial de la Salud la sexualidad forma parte de las personas, pero no todos los aspectos que engloba se experimentan o se expresan. La sexualidad comprende “el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. Se siente y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones” (Organización Mundial de la Salud, 2018).

Por otra parte, Galindo y Pacheco (2001) menciona que todos los seres humanos tenemos un conjunto de perspectivas, sentimientos y emociones sobre nuestros cuerpos, que finalmente se traducen en la definición de nuestra sexualidad. Finalmente, por más que haya pasado muchos años, en este trabajo no se quiere dejar de tomar en cuenta la definición de Freud, quien dice que es una condición psíquica universal, esencia misma de la actividad humana.

Según lo descrito, parece que el término sexualidad tiene un constructo amplio desde la perspectiva humana científica; es un término utilizado para describir el sexo, género de un ser humano, su orientación sexual, sus comportamientos, emociones y prácticas que marcan las etapas de vida.

4.2.11 Sexualidad Desde la Perspectiva Religiosa

Desde el punto de vista religioso la sexualidad forma parte de los comportamientos morales del ser humano. Dentro las denominaciones religiosas que reconocen y aceptan a la biblia como una escritura sagrada relevada por Dios (creador de todo lo existente), se puede citar los siguientes libros que abordan conceptos y normas vinculadas a sexualidad (La Biblia, 1989).

Primero, es importante mencionar que la biblia es un conjunto de libros que explican el origen del ser humano y de lo que lo rodea y también explica el futuro de ambos aspectos, es decir, que va pasar con los seres humanos y con la tierra. En el Libro de Génesis 1: 26 (el primer libro) se menciona que Dios como parte de la creación de la tierra hizo al primer ser humano y fue masculino, dándole la misión de administrar lo que le rodeaba.

El libro de Génesis 2: 21 también menciona como fue el origen de la mujer, indica que Dios creó a la mujer a partir de una costilla del primer hombre. El libro menciona que creó a la mujer para acompañar al hombre, asimismo, queda claro que al hombre y la mujer los hizo con la capacidad de reproducirse. El libro de Génesis es claro y textual en decir que también los animales fueron creados según género y especie.

A partir de la desobediencia del primer hombre y mujer frente a una norma establecida por su Creador (Dios), empezó a reinar la inmoralidad (pecado) en la humanidad, todo esto con influencia del enemigo de Dios, un ángel que se reveló, llamado Satanás (Génesis 3).

Entonces según la biblia, en las siguientes generaciones, el comportamiento inmoral de los seres humanos ha venido aumentando, siendo el homosexualismo considerado como uno de estos comportamientos (Génesis 6; 19).

En fin, tanto los libros del antiguo testamento y nuevo testamento de la Biblia dejan en claro que Dios ha creado al hombre y mujer, instaurando el matrimonio como base para la familia. Se considera natural que el hombre y la mujer tengan relaciones sexuales dentro del matrimonio, y que dicho acto es para la reproducción y disfrute. Se deja totalmente claro que la relación sexual entre personas del mismo sexo está prohibida ya que es antinatural, y por ende la desobediencia se considera un comportamiento inmoral. También se deja claro que cuando el esposo o la esposa tiene relaciones sexuales con un tercero, consume el acto inmoral llamado adulterio (Libros de Mateo, Juan, Lucas, Hechos, Romanos, Corintios).

Entonces, la sexualidad desde la perspectiva religiosa que tiene como base la Biblia, también se refiere a los comportamientos, deseos, emociones, orientaciones sexuales del ser humano en relación con el uso de su cuerpo y la relación de este con sus semejantes. Sin embargo, deja claro que existen comportamientos, deseos y orientaciones inmorales, como por ejemplo el homosexualismo, las relaciones sexuales fuera del matrimonio y el adulterio (acto sexual del esposo o esposa con un tercero).

4.2.12 Tratamiento

Las terapias de tercera generación en técnicas basadas en atención plena / mindfulness tiene como principal objetivo terapéutico el abandonar la lucha contra los síntomas para así reorientar la vida. es decir, se basa en la aceptación del ser humano así como aquellas interrogantes que se relacionan con la espiritualidad y la trascendencia (Coutiño, 2012).

La influencia socio-cultural y las relaciones interpersonales poseen una gran influencia en la concepción de la sexualidad, pues conllevan aquellos hábitos, conductas, costumbres y tradiciones, lo que hace que se perciba la vida como satisfactoria, satisfaciendo las necesidades de los mismos. La educación en la sexualidad puede ser abarcado desde la afectividad, la comunicación y el respeto, así se indormará y se creará juicios críticos, valorando todas las dimensiones (Estévez Baez & Licht Ardila, 2013).

La psicoeducación es un enfoque terapéutico que transmite información específica sobre la enfermedad, el tratamiento y el pronóstico en función de la evidencia disponible y de acuerdo con un enfoque científico de la patología. Existen varios diseños de intervenciones psicoeducativas que pueden variar según el lugar en el que se lleven a cabo y la decisión sobre la metodología a utilizar dependerá de las necesidades individuales, los recursos y el objetivo del tratamiento previsto del paciente (Godoy et al., 2020).

4.3 Capítulo III: Afectividad

En este apartado, se presentan las definiciones de afectividad realizadas y/o aceptadas por varios autores que se han considerado pertinentes para esta investigación.

4.3.1 Definiciones

Según la Real Academia Española ASALE & RAE (2021), la afectividad es el “conjunto de sentimientos, emociones y pasiones de una persona”.

Para Rojas y Godoy (2016) La afectividad son aquellos sentimientos que el ser humano experimenta al momento de relacionarse con otras personas en el ambiente en donde se estén desarrollando y es demostrado mediante las actitudes y acciones (Campoverde Rojas & Godoy Zúñiga, 2016, p. 218).

La afectividad tiende a construirse de aspectos sociales e individuales, pues al ser un proceso cognoscitivo se confluye con otros aspectos del desarrollo psicológico; al ser social, está en una constante interacción con las otras personas en donde el individuo da a conocer sus estrategias afectivas, ya que dada su capacidad y la adquisición de aprendizajes podrá resolver conflictos de la vida diaria y de interacción con su ambiente. (Covarrubias & Cuevas, 2008).

La afectividad enmarca tres aspectos importantes: el estado de ánimo que se presenta en un momento fijo; las emociones que dan respuestas cognitivas, somáticas y de conducta por un periodo pequeño de tiempo y finalmente las evaluaciones afectivas que las da la propia persona según su percepción sobre el ambiente en el que se desarrolla (Robles Ojeda et al., 2015, p. 41).

4.3.2 Estadios del Desarrollo Afectivo Según Jean Piaget

Para Jean Piaget (1968 citado en Hernández 2017) el desarrollo afectivo del niño tiene una relación bastante estrecha con el desarrollo cognitivo, es por ello que se describirán los seis estados afectivos propuestos por este autor:

4.3.2.1 Primer Estadio: Los Dispositivos Hereditarios.

En este estadio se encuentran los reflejos y los instintos. Los instintos se subdividen en una técnica y una tendencia, esta última hace referencia a los deseos, inclinaciones y necesidades del ser humano. El instinto viene determinado por la parte conductual, con estructuras sensoriomotrices hereditarias y órganos específicos; por la afectividad y sus dimensiones y finalmente por las interacciones consigo mismo y con otras personas.

4.3.2.2 Segundo Estadio: Los Afectos Perceptivos

Para Piaget, en este estadio, lo cognitivo se divide en dos aspectos, el primero, engloba las experiencias adquiridas previamente y el segundo, las percepciones y su evolución de acuerdo con la situación manifestada.

La afectividad juega un papel importante ya que, encontramos sentimientos como el dolor, el placer, los intereses, las necesidades, la satisfacción, decepción, alegría, excitación, y tristeza; todas estas van alternándose en base a la experiencia adquirida y a la valoración que se les dé.

4.3.2.3 Tercer Estadio: Los Afectos Intencionales

En este punto, la afectividad del ser humano se dirige a otra persona, la cual a su vez es partícipe de este mismo proceso.

Para Piaget, la cognición al igual que en el estadio anterior, se divide en dos; “Diferenciación de medios fines y coordinación de los medios hacia un fin previamente fijado, es decir, los principios de los actos inteligentes”.

4.3.2.4 Cuarto Estadio: Los Afectos Intuitivos

En este estadio los sentimientos adquieren una mayor estabilidad y duración ya que la representación y el lenguaje vienen a hacerse presentes. Dicho esto, los sentimientos se transforman y son interindividuales que pueden evocar en la simpatía o la antipatía, además encontrásemos los sentimientos morales, normativos y las escalas de valores.

4.3.2.5 Quinto Estadio: Los Afectos Normativos

Para este estadio, en el ser humano priman los sentimientos morales autónomos en donde encontramos el respeto y el sentido de la justicia. En el niño la afectividad es más formal y se da de forma consciente. Los sentimientos sociales afloran y servirán para seguir construyendo la base de las sociedades en la construcción de los valores. Como avance de los sentimientos morales, aparecen los sentimientos autónomos.

4.3.2.6 Sexto Estadio: Los Sentimientos Ideales

En este último estadio, ya se ha desarrollado el pensamiento formal, aquí el adolescente va a poder iniciar su inserción en la sociedad adulta. Encontraremos cambios que marcan la vida del individuo en el plano emocional y cognitivo. Los sentimientos ideales conjuntamente con las emociones vienen a tomar la batuta en su vida. La sociedad presenta

barreras en este estadio, ya que el sujeto quiere ser y expresar su libertad, pero la cultura, normas y reglas van a frenarle. El adolescente se muestra tal como es ante la sociedad y esta le permite conocer y reconocerse en la misma. Los problemas pueden surgir, además, debido a que el joven no ha podido alcanzar este estadio, y no se han podido generar los sentimientos ideales en la parte cognitiva afectiva, ya que ha tenido dificultades en la actividad.

4.3.3 Características de la Afectividad

Para Fariango & Puma (2012), las características de la afectividad se subdividen en:

Polaridad: consiste en la contraposición de direcciones que pueden seguir de lo positivo a lo negativo, del agrado al desagrado, de lo justo a lo injusto, de la atracción a la repulsión. Intimidad: expresa subjetividad como una situación profunda y personal. Profundidad: grado de significación o importancia que le asigna el individuo al objeto. Intencionalidad: Se dirige hacia un fin sea positivo o negativo. Nivel: unos son más bajos y otros elevados. Temporalidad: está sujeto al tiempo; inicio y un final. Intensidad: los afectos experimentan distinto grado o fuerza: risa, sonrisa, carcajada, entre otras. Amplitud: los procesos afectivos comprometen a toda la personalidad del individuo (pp.27-28).

4.3.4 Manifestaciones Afectivas

El ser humano puede obtener un desarrollo pleno, libre, responsable y sin prejuicios, gracias a las manifestaciones de afectividad (Billeke et al., 2018). Es así como mencionaré las tres manifestaciones afectivas; emociones, sentimientos y las pasiones:

4.3.4.1 Las Emociones.

Son respuestas adaptativas que da el ser humano ante diversas situaciones que se le presentan, se desarrollan de manera intensa, pero tienen una corta duración, además denotan expresiones a nivel fisiológico; sumado a ello la interpretación viene dada por las percepciones, cogniciones y la forma de procesar los datos (Jiménez, 2006, p. 6).

Es así que encontramos emociones primarias que son las que se encuentran inmersas en todas las culturas, y las emociones secundarias que no están en todas las culturas. Universalmente encontramos seis emociones básicas: sorpresa, temor, repugnancia, tristeza, enojo y felicidad; pero también se menciona el amor como una emoción más. Así mismo, las emociones tienen que ver con la comunicación no verbal, ya que incluye la calidad de la voz, es decir además de las palabras la forma de expresarse; también la expresión facial, el

lenguaje corporal, el espacio personal (la distancia entre las personas cuando existe una conversación) y finalmente los actos explícitos; todo esto es dado según el contexto que se esté desarrollando el sujeto y en base a las emociones que esté experimentando (Charles G. Morris, 2005, p. 323).

4.3.4.1.1 Estados Emocionales Positivos.

Dentro de la psicología positiva, para Estrada (2014), encontramos los siguientes estados emocionales más representativos:

4.3.4.1.1.1 Bienestar.

El bienestar permite a la persona desenvolverse de forma óptima en distintos contextos: personal, familiar, académico, laboral, social y económico. Es así, que hace que el ser humano sienta satisfacción por la vida que lleva. Existe motivación, creatividad e incluso la personalidad denota gozo.

4.3.4.1.1.2 Elevación.

Esta emoción positiva ocurre cuando el ser humano realiza acciones que hacen sentir satisfacción a otras personas, es decir, una conducta conlleva a la felicidad de alguien más. Está cargada de afecto, pues sacará lo mejor de cada sujeto al realizar una acción concreta que acarrea beneficios psicológicos y sociales y no es solo para el beneficio personal.

4.3.4.1.1.3 Fluidez.

En este estado, el ser humano se concentra totalmente en la actividad que está ejecutando, es decir, sus pensamientos, sentidos y emociones no logran distraerse con nada que no sea la acción producida. El sujeto experimenta la homeostasis de sus propias destrezas las cuales se van desarrollando en base a la subjetividad del mismo. En este contexto, la persona logra identificar, transformar y disfrutar cada cosa que realiza en un ambiente y en un momento preciso. De esta manera, surgen experiencias no solo de satisfacción personal, sino también de gratificación con la vida.

4.3.4.1.1.4 Humor.

El estado emocional positivo: humor, permite ver los acontecimientos estresantes o amenazantes es una forma positiva, a través de la risa. Además, de dotar de beneficios a nivel cardiovascular y muscular, fomenta las áreas interpersonales del

individuo, estimulando la confianza. Es una fortaleza personal ya que conlleva a la persona a un bienestar subjetivo frente a un hecho que le podría hacer sentir mal.

4.3.4.1.1.5 Resiliencia.

Este estado emocional permite a la persona reconfortarse ante situaciones extremas que le puedan generar dolor o sufrimiento (una muerte, una catástrofe natural, un accidente, una enfermedad, etc.). Un individuo resiliente es capaz de afrontar situaciones negativas, reestructurando el ambiente en el que se está desarrollando en ese momento, así logrará sobreponerse y salir victorioso de aquel infortunio ocurrido. La resiliencia hace que el sujeto se adapte a los nuevos retos o amenazas que la vida le presenta, pues va a desarrollarse o a superarse de manera positiva. El ser humano resiliente reconoce sus propios mecanismos y les hace frente exitosamente a las adversidades. “Los mecanismos para hacer frente con éxito a los contratiempos y las adversidades se basan en buscar el apoyo social, hacer uso del humor, controlar las emociones, aprender reflexivamente y apoyarse en las creencias morales para conseguir auto motivarse” (Oriol-Bosch, 2012).

4.3.4.1.1.6 Beneficios de las Emociones Positivas.

Las emociones positivas permiten cambiar la manera en que pensamos. Si bien es cierto, como ya se ha mencionado, las emociones positivas tienen una gran influencia en la manera de visualizar la vida; permiten llegar a la solución de problemas de una forma más útil y sencilla, fortalecen la creatividad y la personalidad del individuo, así mismo nos protegen de algunas patologías mentales, ya que fortalece las herramientas y recursos personales de afrontamiento psicológico, además, el simple hecho de experimentar estos estados emocionales como el bienestar, alegría o interés hacen que el individuo crezca psicológicamente, su perspectiva sobre el futuro es más amplia y flexible, y podrá adaptarse con más facilidad con su entorno manejando adecuadamente sus habilidades. Finalmente es útil mencionar que existen diversos estudios que explican que las emociones positivas previenen la aparición de enfermedades y patologías mentales como la ansiedad, depresión; dota de grandes beneficios al sistema cardiovascular y permite la disminución de estrés. Quien experimenta alegría durante el día, tiene una mayor probabilidad de que esto suceda el próximo día (Estrada, 2014, pp. 112-113).

4.3.4.1.2 Estados Emocionales Negativos.

Para Rodríguez et al., (2009), el ser humano puede experimentar emociones negativas en momentos y situaciones determinadas. Este rasgo engloba el neuroticismo, la ansiedad, sentimientos subjetivos de tensión, preocupación, ansiedad, ira y tristeza. A continuación, se describirán estas emociones:

4.3.4.1.2.1 Miedo.

El miedo guarda una estrecha relación con la ansiedad, pues esta última da al ser humano dos posibilidades de respuesta (lucha o huida) ante situaciones que generen peligro, pero dicha respuesta puede ser desfavorecedora cuando sea irracional, es decir cuando hay una amenaza irreal. Es por ello, que el miedo produce la mayoría de los trastornos mentales, emocionales, conductuales y de respuestas motoras. La ansiedad en sí misma no se la considera mala, ya que ayuda en el instinto de supervivencia, pero una mala gestión de esta provocará un desajuste en el desarrollo de la persona.

4.3.4.1.2.2 Tristeza.

Dependiendo de la cultura, a la tristeza se la ha catalogado como una emoción desagradable, aunque no siempre es negativa. La tristeza está relacionada con la depresión. El estar triste constituye un medio de comunicación ya que tiene funciones adaptativas que generen el bienestar del individuo y de los demás. Esta puede producirse por múltiples razones, ya sean de carácter familiar, personal, social, económico o ante sentimientos de indefensión. Así mismo, puede darse como reacción a la toma de medicamentos presencia de enfermedades físicas y/o patologías mentales. También guarda relación con la tensión, ya que impide que el sujeto pueda disfrutar de sus actividades diarias, esto se vería afectado por la presencia de rumiaciones más intensas y con mayor duración, lo que conllevaría a que no solo se presente depresión, sino también ansiedad. Hay que tener en cuenta que, para considerar la presencia de sintomatología depresiva, deben cumplirse una serie de criterios diagnósticos los cuales abarcan una duración superior a dos meses con una tristeza profunda e intensa, el abandono de actividades que antes generaban placer, pérdida o aumento de peso, hábitos disfuncionales de sueño, sentimientos de inutilidad, desesperanza, ideación suicida, baja motivación, entre otros. Desde este

marco, la depresión es multifactorial y dependerá como ya se ha dicho antes, del medio en donde se desarrolle la persona.

4.3.4.1.2.3 Asco.

Este estado emocional puede generarse ante la presencia de estímulos desagradables de carácter olfativo y gustativo, pero también pueden darse ante otras percepciones. El ser humano experimenta la reactividad gastrointestinal y la tensión en sus músculos; estas sensaciones fisiológicas hacen que haya un incremento en la salivación y sensación de náuseas. El individuo da una respuesta de huida ante estas emociones e intenta evitarlos a toda costa. Está relacionado con los trastornos del comportamiento (bulimia, anorexia).

4.3.4.1.2.4 Ira.

La mayoría de los teóricos catalogan a la ira como una emoción negativa, esto debido a su causa (situaciones aversivas), efecto (consecuencias que acarrea esta emoción pudiendo ser desadaptativas o adaptativas) y la experiencia subjetiva de la misma (las sensaciones que le provocan como placer, gusto-displacer-aversión). La ira vendría a ser “una emoción primaria que se presenta cuando un organismo es bloqueado en la consecución de una meta o en la obtención o satisfacción de una necesidad” (León, 2008).

4.3.4.2 Los sentimientos.

Los sentimientos son aquellos procesos afectivos subjetivos, adquiridos previo un compartir entre los seres humanos. Se presentan de forma más estable, profunda y se van desarrollando despacio y progresivamente. Los sentimientos son de dos tipos: profundos y duraderos, o superficiales, variables o intercambiables con otros sentimientos. Estos pueden ser agradables o desagradables, por lo tanto, no existe un punto medio. Los sentimientos van a ser experimentados según escenarios significativos de nuestra vida. Pueden ser clasificados como sensoriales, vitales, anímicos y espirituales (Meneses & Bendezú, 2017, p. 25).

4.3.4.3 Las pasiones.

Estos procesos afectivos pueden dominar la actividad personal del ser humano, ya que se manifiestan desde la experiencia de la intimidad. Las pasiones son más intensas y tienen un lapso de duración más prolongado. Su característica principal es que se orientan a

conseguir lo que las originó, por ende, tienen una proyección hacia el futuro. Las pasiones se dividen en superiores e inferiores. Las superiores son apreciadas desde la parte social, ya que llevan al individuo al desarrollo personal y moral; las pasiones inferiores dificultan el desarrollo personal y social, ya que se va desarrollando sin un cauce y desmedidamente. De manera general, las pasiones “son inclinaciones o tendencias de gran intensidad, que no proceden de la voluntad, excepto cuando se intenta luchar activamente contra las mismas” (Meneses & Bendezú, 2017, p. 26).

4.3.5 Aproximaciones a la Complejidad del Afecto

La afectividad según orientaciones de Álvaro Jiménez Cadena S.I. (1998 citado en García 2008), mencionan que esta posee tres subdimensiones: el ánimo, las emociones y los sentimientos; mismas que guardan un estrecha relación entre sí. La afectividad dota de fuerza a la personalidad del ser humano y permite que esta vaya desarrollándose. La acción y la razón son posibles gracias a la afectividad cuyo núcleo es el ánimo, pues se dan procesos de organización y de diferenciación. Las emociones desencadenadas por factores externos o internos se condicionan y se manipulan de acuerdo a quien las está condicionando. En cuanto a los procesos psicológicos superiores “los sentimientos” pueden ser educados de acuerdo con el pensamiento abstracto y la voluntad de quien los evoca. Finalmente, el ánimo necesita de una formación integral pues discernido correctamente, permitirá distinguir y conocer el porqué de la existencia humana, adentrándose en lo más profundo del ser (p. 18).

4.3.5.1 Afectividad Positiva y Negativa.

Así mismo, para llevar a cabo este trabajo de investigación se va tener en cuenta dos dimensiones principales de la afectividad dadas por Clark y Watson (1991) que son la afectividad positiva y la afectividad negativa:

4.3.5.1.1 Afecto Positivo.

Representa la dimensión de emocionalidad placentera, manifestada a través de motivación, energía, deseo de afiliación y sentimientos de dominio, logro o éxito. Las personas con alto afecto positivo suelen experimentar sentimientos de satisfacción, gusto, entusiasmo, energía, amistad, unión, afirmación y confianza. Se relaciona con la extroversión, el optimismo y la resiliencia.

4.3.5.1.2 *Afecto Negativo.*

Representa la dimensión de emocionalidad displacentera y el malestar, manifestada por miedos, inhibiciones, inseguridades, frustración y fracaso. Las personas con alto afecto negativo suelen experimentar desinterés, aburrimiento, tristeza, culpa, angustia, vergüenza y envidia. Se relaciona con la sensibilidad temperamental ante estímulos negativos, labilidad vegetativa, estresores y ambientes desfavorables.

4.3.6 *Afectividad desde la Perspectiva Religiosa*

Para Silveira La Penta (1990), las comunidades religiosas están reguladas por normas, tradiciones, leyes, costumbres y valores; por ende, la vivencia de su afectividad y su expresión estará ligada a ello. Las leyes de la dinámica de grupos condicionan a las comunidades tanto extensas como a las más pequeñas. Es así como, en el plano de la afectividad, hay una serie de necesidades de carácter personal que deben ser satisfechas por dicha comunidad, de esta manera las personas podrán desenvolverse adecuadamente, sentirse bien y actuar de forma funcional en su vida y labores diarias. Un entorno que brinde seguridad, con un ambiente agradable, en donde se reconozca, se acepte, involucre y valore al individuo, hará que el sujeto tenga una participación activa en el grupo y colabore con las actividades pues se siente parte del grupo. El contexto social modifica afectivamente a los miembros de una comunidad, entonces, si la religiosa siente que su identidad psicológica cambia, tanto su sensibilidad y percepción podrían cuestionar o afirmar la decisión vocacional que ha tomado hacia su estilo de vida (p. 48).

Las estructuras internas y externas de la vida religiosa en la comunidad pueden liberar o reprimir las emociones. Existen manipulaciones ideológicas, comerciales y políticas que no siempre toman en cuenta la autonomía de un sujeto y la respetan. Cuando el ser humano se desenvuelve en multitudes, se expone a reacciones emocionales que por lo general son violentas; en masificaciones la persona es presa fácil de ser influenciado por las emociones ambientales, lo cual genera pérdida de conciencia, libertad, poder de decisión y modo del sentir personal y en ocasiones, en las comunidades religiosas no se fomenta la responsabilidad personal, ni la autonomía o la interioridad, ya que se impone y exige un patrón único de conductas para todos quienes forman parte de la congregación y así se forman personas con un egoísmo egocéntrico. Un buen desarrollo afectivo personal y la riqueza de un ambiente cálido y acogedor son condiciones vitales para la felicidad de una

vida plena y realizada humana y espiritualmente. Pero, en cambio, si son mal orientados, se convierten en impedimentos para la vida religiosa (Silveira La Penta, 1990, p. 50).

4.3.7 Tratamiento

Los programas basados en mindfulness son muy efectivos, pues gestionan las emociones negativas, las transforman en visiones positivas y los comportamientos que utilizamos para enfrentar eventos estresantes específicos que provocan respuestas humanas automáticas y destructivas. Existen múltiples beneficios, como una marcada reducción del estrés, de la fatiga, una mejora significativa en el estado de ánimo y una disminución en el dolor. Al aceptar las emociones y sentimientos negativos, la afectividad negativa mejora, ya que enmarcándonos en la conciencia plena se da la aceptación y observación de los contenidos mentales y sensaciones físicas, por ende, habrá un afrontamiento más adaptativo, reduciendo la reactividad emocional y aumentando el control personal. Las técnicas de la Atención Plena conllevan a que las emociones negativas sean percibidas de manera objetiva, sin ser juzgada la experiencia propia. La Atención Plena nos permite conectar directamente con todo lo que nos afecta y nos aporta las habilidades necesarias para afrontar cualquier conflicto o situación desagradable que pueda surgir en nuestra vida (Bresó et al., 2013).

5. Metodología

5.1 Tipo y diseño de estudio

La presente investigación muestra un enfoque de tipo cuantitativo, ya que la recolección de datos sobre la actitud hacia la sexualidad y el nivel de afectividad se apoyaron en datos estadísticos para su interpretación. Su diseño fue de carácter no experimental, ya que permitió evidenciar efectos y/o fenómenos entre variables sin su manipulación deliberada y en su ambiente natural; es de corte transversal o transaccional, pues se recogieron los datos en tiempo y lugar determinado. El estudio se realizó mediante una investigación de tipo descriptiva, correlacional y de campo, ya que su propósito es describir las variables y analizar su incidencia e interrelación (Hernández Sampieri et al., 2014).

5.2 Área de Estudio

Esta investigación tuvo lugar en la ciudad de Loja, en los tres monasterios femeninos del cantón Loja en el periodo 2022-2023.

- Congregación Santa Clara del Divino Niño, dirección: Avenida Inter Barrial Ángel Felicísimo Rojas, a lado de la ciudadela ramblas y tras la ciudadela Esteban Godoy.
- Monasterio de el niño Jesús de Praga y de San José Carmelitas Descalzas, dirección: Barrio el Plateado, Calle Virgilio Rodas.
- Monasterio Madres Conceptas, dirección: Calles 10 de agosto y Juan José Peña.

5.3 Población y Muestra

5.3.1 Población

La población de la presente investigación tendrá como referencia a religiosas entre los 20 a 75 años que radican de manera permanente en los monasterios femeninos de la ciudad de Loja, siendo un total de 47 religiosas.

5.3.2 Muestra

A través del muestreo no probabilístico, a conveniencia e intencional se escogió 33 religiosas que se ubicaron bajo criterios de inclusión y de exclusión.

- Congregación Santa Clara del Divino Niño: 19 religiosas.
- Monasterio de el niño Jesús de Praga y de San José Carmelitas Descalzas: 6 religiosas.

- Monasterio de las hermanas Concepcionistas: 8 religiosas.

5.4 Criterios de Inclusión y Criterios de Exclusión

5.4.1 Criterios de Inclusión

- Religiosas que voluntariamente integren la investigación y hayan firmado el consentimiento informado.
- Religiosas entre las edades de 20 a 75 años.
- Religiosas de los tres monasterios de la ciudad de Loja.
- Religiosas que hayan profesado los votos temporales (5 años).

5.4.2 Criterios de Exclusión

- Religiosas que no completen correctamente los reactivos psicológicos.
- Religiosas que por algún motivo no estén presentes el día de la aplicación de reactivos psicológicos.

5.5 Técnica de Recolección de Datos

5.5.1 Cuestionario

El cuestionario radica en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir. Debe ser coherente con el planteamiento del problema. Estos son utilizados en las encuestas para obtener información de diferentes tipos. Pero también, se implementan en otros campos. (Hernández Sampieri et al., 2018, p. 217).

5.6 Instrumentos de Recolección de Datos

5.6.1 Consentimiento Informado

“El consentimiento informado (CI) es el acto más importante de la relación médico paciente debido a que plasma el momento en el que se formaliza el vínculo del cual derivan derechos y obligaciones para las partes” (Vázquez Guerrero et al., 2017). Por ello, en el consentimiento informado llevará consigo el tema y objetivo de la investigación, así mismo, información sobre la persona responsable haciendo énfasis en la confidencialidad al recabar datos personales e información general.

5.6.2 Inventario de Actitudes Sexuales de Eysenck

Para la primera variable “Sexualidad” se utilizará el Inventario de Actitudes Sexuales de H.J. Eysenck, el año de elaboración fue en 1976 cuya última adaptación y ajuste se lo

realizó en 2015. Este inventario según Arévalo y Infante (2021) indican que la versión adaptada del Inventario de Actitudes Sexuales está redactada en un lenguaje sencillo y directo y se encuentra conformado por 45 ítems distribuidos en 5 factores los cuales se describen a continuación:

1. Factor de Liberalismo: Se caracteriza por la permisividad y flexibilidad de las creencias respecto al sexo.
2. Factor de Puritanismo: Expresa la rigidez o conservadurismo de las creencias respecto al sexo.
3. Factor de Neuroticismo: Se observa en la falta de estabilidad emocional en las perturbaciones y conflictos emocionales originados por el aspecto sexual.
4. Factor de Excitabilidad Sexual: Se expresa en el disfrute sexual sin compromiso afectivo que se da en forma ocasional o inestable.
5. Factor de Inseguridad sexual: Se caracteriza por la dificultad en el comportamiento sexual y en las relaciones con las personas del sexo opuesto.

En este sentido, se estableció la distribución de los factores del inventario de Actitudes Sexuales con sus respectivos ítems, representado en la Tabla 1, en donde el factor liberalismo se encuentra conformado por un máximo de 45 ítems, el factor Puritanismo de 43 ítems, el factor Neuroticismo de 41 ítems, la Excitabilidad Sexual de 44 ítems y la Inseguridad Sexual de 42 ítems.

Tabla 1.
Distribución del Inventario de Actitudes Sexuales de Eysenck

Factores	Ítems									
Liberalismo	1	7	11	15	21	26	31	35	45	
Puritanismo	2	6	23	18	25	29	34	39	43	
Neuroticismo	3	10	16	19	13	28	36	37	41	
Excitabilidad Sexual	4	8	14	17	22	27	33	40	44	
Inseguridad Sexual	5	9	12	20	24	30	32	38	42	

Nota: Arévalo y Infante (2021)

En la adaptación se asigna a cada ítem un puntaje de 1 o 0 de acuerdo con el tipo de respuesta “Cierto” o “Falso”, mientras que el signo de interrogación no recibe ningún puntaje. La obtención de puntajes varía de 0 a 9 puntos, como indicadores de la incidencia de la actitud explorada, siendo 9 el máximo puntaje de incidencia por factor y 0 el mínimo indicativo, de donde se puede tener una escala en la cual:

1 a 3: Son indicativos de poca incidencia o frecuencia.

4 a 6: Son indicativos de mediana incidencia o frecuencia.

7 a 9: Son indicativos de gran incidencia o frecuencia.

Esta escala está en relación con cada uno de los factores, lo cual se puede observar detalladamente en la Tabla 2.

Tabla 2.
Adaptación por categoría de actitudes.

Actitud	Categoría	Puntaje Directo	Grado
Favorable	Actitud definitivamente favorable	8-9	I
	Actitud favorable	7	II
	Actitud Tendiente favorable	6	III+
Neutral	Actitud Ambivalente	4-5	III
	Actitud Tendiente desfavorable	3	III-
Desfavorable	Actitud desfavorable	2	IV
	Actitud definitivamente desfavorable	0-1	V

Nota: Arévalo y Infante (2021)

Este instrumento se ha validado por González (1991) a través del método de “Juicio de Expertos” para lo cual se consultó a 10 especialistas. Los resultados obtenidos de este proceso fueron hallados por medio del chi- cuadrado encontrando que los 9 ítems por factor resultaron válidos con un nivel de significancia de $p < 0,05$ a $p < 0,01$, es decir, todos cumplieron el propósito de la medida, por tanto, se puede decir que el inventario tiene validez para evaluar las actitudes sexuales (Anicama, 2016).

5.6.3 Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS) (Anexo 3)

Para la variable dependiente se utilizará La Escala de afecto positivo y negativo (PANAS); elaborada por Watson, Clark y Tellegen en el año 1988. Las escalas de afecto positivo (AP) y afecto negativo (AN) están formadas cada una por 10 ítems. El participante debe indicar si ha sentido cada afecto en una escala Likert de cinco puntos (1= nada o muy ligeramente a 5= mucho) durante el periodo temporal especificado (la última semana, aunque posteriormente también se analiza el funcionamiento de la versión del último mes). El total de cada escala es el sumatorio de la puntuación otorgada en los 10 ítems que la conforman, que oscila entre 10 y 50 puntos, en el que una mayor puntuación indica mayor presencia del afecto concreto (Rubia, 2011).

Considerando dicho contexto, se estableció los baremos percentiles de la escala de afecto por niveles, representado en la Tabla 3. De acuerdo con el primer percentil, tanto la Afectividad Positiva y la Afectividad Negativa se clasifican como nivel bajo cuando sus valores oscilan entre 20 a 27 y de 10 a 16 respectivamente. En cuanto al segundo percentil, dichas variables al tomar valores de entre 28 a 31 y de 16 a 20 relativamente, son

consideradas nivel medio. Finalmente, en el tercer y último percentil al tomar valores de entre 31 a 36 y de 21 a 26 se consideran nivel alto.

Tabla 3.
Baremos percentilares de la escala de manera general

PC	Afectividad Positiva	Afectividad Negativa	Niveles
1	20	10	Bajo
5	23	12	
10	25	14	
15	26	15	
20	27	15	
25	27	16	
30	28	16	Medio
35	28	17	
40	28	17	
45	29	18	
50	29	18	
55	29	19	
60	30	19	
65	30	20	
70	31	20	
75	31	21	Alto
80	32	21	
85	32	22	
90	33	22	
95	34	24	
99	36	26	

Nota: Valverde (2018)

El PANAS se caracteriza por una alta congruencia interna, con alphas de 0.86 a 0.90 para el afecto positivo, y de 0.84 a 0.87 para el afecto negativo. La correlación entre los dos afectos (positivo y negativo) es invariablemente baja, en rangos de -0.12 a -0.23. Además, los coeficientes confiabilidad test-retest de las puntuaciones de afecto negativo y positivo “generalmente” (71 y 68 respectivamente) son lo suficientemente altos como para sugerir que pueden emplearse para evaluar al afecto como un rasgo de

personalidad estable en el tiempo (afecto como estado). Las escalas PANAS han demostrado ser una medida válida y confiable para evaluar la presencia y el grado del afecto positivo y negativo, en población clínica y normal, de adolescentes, adultos y adultos mayores (Robles & Páez, 2003). Adicionalmente, se contó con una duración aproximada en la aplicación de cada prueba estadística entre 10 y 25 minutos (Robles & Páez, 2003, p. 70)

5.7 Procedimiento

5.7.1 Primera etapa

Se procedió a realizar una reunión con cada Abadesa (directora) en su respectivo monasterio, en donde se les explicó el contenido de estudio, mencionando la confidencialidad de la información a recabar y se llevó a cabo los códigos éticos profesionales para velar por el bienestar de la población. Para empezar el procedimiento se envió un oficio a cada Abadesa de los monasterios con el fin de obtener la autorización requerida, una vez obtenido el mismo se inició con la recolección de datos.

Posteriormente se llevó a cabo la petición para acceder a la información para cumplir con el criterio de exclusión y revisar sus votos temporales y así conseguir la muestra final. La investigación se llevó a cabo en cada monasterio femenino de la ciudad de Loja: Congregación Santa Clara del Divino Niño, Monasterio de el niño Jesús de Praga y de San José Carmelitas Descalzas y el Monasterio de las hermanas Concepcionistas.

5.7.2 Segunda etapa

Se entregó a las Abadesas de dos de los monasterios: Congregación Santa Clara del Divino Niño y el Monasterio de las hermanas Concepcionistas, los consentimientos informados y los dos instrumentos psicológicos para que se lo realice de forma auto aplicada, debido al difícil acceso a la población. En el Monasterio de el Niño Jesús de Praga y de San José Carmelitas Descalzas, la recolección de datos fue de manera presencial, de acuerdo con la disponibilidad de las religiosas. Con el consentimiento informado firmado, se procedió a cumplir con el primer y segundo objetivo planteado, procediendo con la aplicación del primer instrumento psicométrico el Inventario de Actitudes hacia la sexualidad de Eysenck y el segundo instrumento psicométrico la Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS). Se realizó la explicación correspondiente a la aplicación se los reactivos y se solventaron dudas, así mismo se procedió a enviar las indicaciones mediante audios para su posterior replicación

con el resto de la muestra en caso de que surjan nuevas interrogantes en los dos monasterios antes mencionados.

5.7.3 Tercera etapa

Se organizó la información obtenida de los reactivos psicológicos aplicados en las bases de datos con la variable que se utilizó en el programa informático Excel. Luego con la información filtrada se procedió a trasladarla al software estadístico aplicación STATA MP-64- para realizar los cálculos correspondientes. Primero se sometió a prueba a través de pruebas estadísticas para verificar el cumplimiento de los 5 supuestos (normalidad, linealidad, independencia, heterocedasticidad y no colinealidad) para observar la factibilidad de utilizar una regresión lineal múltiple. Seguido se realizó la tabulación y un análisis tanto estadístico como descriptivo para analizar resultados. En este sentido, fue necesario establecer dos ecuaciones de regresión lineal múltiple que representen el efecto de los 5 factores que conforman la Actitud hacia la Sexualidad en la Afectividad, tanto positiva como negativa bajo la aplicación de la fórmula de la regresión lineal múltiple:

$$Afectividad\ positiva = (\delta_0 + \alpha_0) + \delta_1 liberalismo_{it} + \delta_2 puritanismo_{it} + \delta_3 neuroticismo_{it} + \delta_4 excitabilidad\ sexual_{it} + \delta_5 inseguridad\ sexual_{it} + \varepsilon_{it} \quad (1)$$

$$Afectividad\ negativa = (\delta_0 + \alpha_0) + \delta_1 liberalismo_{it} + \delta_2 puritanismo_{it} + \delta_3 neuroticismo_{it} + \delta_4 excitabilidad\ sexual_{it} + \delta_5 inseguridad\ sexual_{it} + \varepsilon_{it} \quad (2)$$

En la ecuación 1 y ecuación 2, se muestra el modelo base donde, la efectividad positiva y afectividad negativa respectivamente, las cuales representan a la variable dependiente del tema de estudio, la cual será explicada por las 5 variables independientes agregadas en la ecuación como: el liberalismo, el puritanismo, el neuroticismo, la excitabilidad e inseguridad sexual. Seguidamente $(\delta_0 + \alpha_0)$ representa el intercepto de la ecuación y finalmente, ε_{it} es el término de error, es decir, aquellas variables externas que no fueron consideradas para explicar la afectividad.

5.7.4 Cuarta etapa

Finalmente, en base a los resultados obtenidos, se procedió a desarrollar una propuesta psicoterapéutica enfocada en la prevención para fortalecer la afectividad, dotar de habilidades y recursos y fomentar una actitud favorable ante la sexualidad en comunidades religiosas

6. Resultados

6.1 Objetivo General

Determinar la relación entre la actitud hacia la sexualidad y la afectividad de las comunidades religiosas de los monasterios femeninos de la ciudad de Loja.

Tabla 4.

Efecto de la actitud hacia la sexualidad y la afectividad positiva y negativa

Afectividad Positiva	Coficiente	Error estándar	Estadístico t	Probabilidad> t
<i>Efecto de la actitud hacia la sexualidad y la afectividad positiva</i>				
Excitabilidad Sexual	0,33	0,48	0,70	0,49
Inseguridad Sexual	-0,25	0,94	-0,27	0,78
Liberalismo	1,23	0,78	1,58	0,12
Neuroticismo	-0,73	0,74	-0,98	0,33
Puritanismo	0,28	1,20	0,23	0,81
Constante	35,36	3,23	10,92	0,00
<i>Efecto de la actitud hacia la sexualidad y la afectividad negativa</i>				
Excitabilidad Sexual	-0,99	0,80	-1,24	0,22
Inseguridad Sexual	0,52	1,56	0,34	0,73
Liberalismo	-0,49	1,30	-0,38	0,70
Neuroticismo	0,58	1,24	0,47	0,64
Puritanismo	-0,91	2,00	-0,46	0,65
Constante	32,50	5,38	6,03	0,00

Nota: Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS), Inventario de Actitudes Sexuales de Eysenck aplicado en religiosas de los monasterios femeninos. Elaborado por: María Isabel Bravo Álvarez.

En la tabla 4 se puede evidenciar el efecto de la actitud hacia la sexualidad y la afectividad positiva, donde muestra que a medida que exista un aumento de una unidad tanto la excitabilidad sexual, el liberalismo y el puritanismo logran que la afectividad positiva incremente favorablemente. Por otro lado, el neuroticismo y la inseguridad sexual afectan negativamente a la afectividad positiva haciendo que esta disminuya.

De igual manera, en la tabla encontramos el efecto de la actitud hacia la sexualidad y la afectividad negativa, donde se evidencia que a medida que exista un aumento de una unidad tanto la excitabilidad sexual, el liberalismo y el puritanismo, logran reducir la afectividad negativa respectivamente; caso contrario sucede con la inseguridad sexual y el neuroticismo, ya que a medida que esta aumente en una unidad la afectividad negativa aumentará; en el caso de la excitabilidad sexual es explicada por el tipo de cuestionamientos considerados para cumplir con la variable en mención, así como por el tipo de muestra considerada en el estudio, como lo son las “religiosas de los monasterios de la ciudad de Loja” e incluso las creencias religiosas con las que cuentan.

En la relación establecida, se evidencia en la tabla que, en los datos de las variables, el apartado del estadístico T no son mayores a 2 y el apartado de la Probabilidad T presenta

datos mayores a 0,05; esto quiere decir que no existe una significancia estadística entre las variables.

6.2 Objetivo Específico 1

Conocer las actitudes hacia la sexualidad de las comunidades religiosas de los monasterios femeninos, a través de la aplicación del Inventario de Actitudes Sexuales de Eysenck.

Tabla 5.
Actitudes hacia la sexualidad en las comunidades religiosas de los monasterios femeninos de la ciudad de Loja

	Frecuencia	Porcentaje %
Distribución del Factor Liberalismo		
Actitud desfavorable	17	52 %
Actitud favorable	0	0 %
Actitud neutral	16	48 %
Distribución del Factor Puritanismo		
Actitud desfavorable	31	94 %
Actitud favorable	0	0 %
Actitud neutral	2	6 %
Distribución del Factor Neuroticismo		
Actitud desfavorable	28	85 %
Actitud favorable	0	0 %
Actitud neutral	5	15 %
Distribución del Factor Excitabilidad Sexual		
Actitud desfavorable	32	97 %
Actitud favorable	1	3 %
Actitud neutral	0	0 %
Distribución del Factor Inseguridad Sexual		
Actitud desfavorable	29	88 %
Actitud favorable	0	0 %
Actitud neutral	4	12 %
TOTAL	33	100 %

Nota: Inventario de Actitudes Sexuales de Eysenck, aplicado en religiosas de los monasterios femeninos. Elaborado por: María Isabel Bravo Álvarez.

Para los análisis de las tablas de la presente sección se consideró la Tabla 2 que presenta los tipos de actitudes del Inventario de Actitudes Sexuales de Eysenck, con sus categorías, puntajes y clasificaciones de actitudes generales.

En la Tabla 5 se evidencia que en el factor liberalismo el 52 % de las religiosas presenta una actitud desfavorable ante la sexualidad, mientras que el 48 % mantiene una actitud neutral. En el factor puritanismo denota que el 94 % de la población muestra una actitud desfavorable ante la sexualidad, mientras que el 6 % mantiene una actitud neutral. De igual manera, en el factor neuroticismo el 85 % de las religiosas tienen una actitud desfavorable ante la sexualidad y el 15 % mantiene una actitud neutral. Así mismo, en el

factor excitabilidad sexual, el 97 % presenta una actitud desfavorable ante la sexualidad, mientras que solo el 3 % tiene una actitud favorable. Finalmente, el factor de inseguridad sexual de las religiosas muestra que el 88 % tiene una actitud desfavorable ante la sexualidad y el 12 % mantiene una actitud neutral. Para más especificidad, véase el anexo 7.

6.3 Objetivo Específico 2

Medir el nivel de la dimensión de afectividad positiva o negativa presente en las comunidades religiosas de los monasterios femeninos a través de la aplicación de La Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS).

Tabla 6.
Afectividad positiva y negativa en las comunidades religiosas de los monasterios femeninos de la ciudad de Loja

	Frecuencia	Porcentaje %
Afectividad positiva		
Baja	1	3 %
Media	1	3 %
Alta	31	94 %
Afectividad negativa		
Media	4	12 %
Alta	29	88 %
TOTAL	33	100 %

Nota: Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS), aplicado en religiosas de los monasterios femeninos. Elaborado por: María Isabel Bravo Álvarez.

En la Tabla 6 se puede evidenciar que el 94 % del total de religiosas presentan una afectividad positiva alta dada la buena puntuación de los parámetros considerados para su obtención; mientras que, solamente el 3 % de las religiosas cuentan con una afectividad positiva media y el otro 3 % con afectividad positiva baja. Por otro lado, se muestra la afectividad negativa de las religiosas, en donde el 88 % de ellas cuentan con una afectividad negativa alta, esto es explicado por la puntuación de ciertos criterios considerados para sus cálculos y el 12 % restante cuentan con una afectividad negativa media.

6.4 Objetivo específico 3

Desarrollar una propuesta psicoterapéutica ante los resultados obtenidos.

6.4.1 Propuesta psicoterapéutica: “Aprendiendo sobre mi”

6.4.1.1 Introducción

La presente propuesta psicoterapéutica está encauzada a las comunidades religiosas de los monasterios femeninos para para fortalecer su afectividad, dotarlas de habilidades y recursos y fomentar una actitud favorable ante la sexualidad.

Si bien es cierto, en base a la edad y etapa de vida de cada ser humano, el desarrollo de la afectividad es ineludible para alcanzar una madurez emocional apropiada. Notamos que existen necesidades no solo de vinculación afectiva, sino también necesidades sexuales, mismas que nos condicionan en lo que pensamos, sentimos y hacemos; sin embargo, estas pueden ser modificadas por las creencias, características personales y el entorno en donde nos desenvolvemos. La importancia radica en conocernos a nosotros mismos, para potenciar y descubrir aquellas herramientas y recursos que tenemos para el adecuado manejo de nuestras emociones. Enmarcándolo desde este punto, no solo basta con el descubrimiento, sino también con el conocimiento, es decir empaparnos de información adecuada en estos temas (afectividad y sexualidad), para tener así una visión más amplia, lograr un equilibrio y una aceptación de estas (Martín, 2019).

Para el desarrollo de la propuesta psicoterapéutica, se tomó en cuenta las dimensiones de la Afectividad: positiva y negativa; y las cinco actitudes hacia la sexualidad: liberalismo, puritanismo, neuroticismo, excitabilidad sexual e inseguridad sexual. Por lo tanto, se ha diseñado esta propuesta psicoterapéutica de prevención, basada en las terapias de tercera generación en técnicas basadas en mindfulness y ejercicios de respiración consiente.

6.4.1.2 Justificación

La propuesta psicoterapéutica, surge tomando en consideración los resultados y las necesidades de la investigación presentada previamente, vemos que la población estudiada presenta tanto afectividad positiva y negativa; y una actitud desfavorable ante la sexualidad; por tal motivo, se vio la necesidad de ofrecer a las religiosas de los monasterios femeninos psicoeducación con respecto a la sexualidad y afectividad, y a través de experiencias de dominio y enseñanza del manejo adecuado de sus emociones, potenciar los recursos personales y de la comunidad religiosa, para fortalecer sus competencias individuales y capacidades de afrontamiento.

6.4.1.3 Objetivos

Objetivo general.

Otorgar a las comunidades religiosas, información y recursos que les faciliten la adquisición y el desarrollo de habilidades y competencias personales a través de técnicas psicológicas.

Objetivos específicos.

- ❖ Ofrecer a las religiosas un espacio de aprendizaje para que conozcan sobre la afectividad y la sexualidad de forma dinámica.
- ❖ Brindar a las religiosas técnicas para la regulación emocional a partir del reconocimiento y la aceptación.
- ❖ Aprender a controlar la atención para dirigirla donde la persona decida, lo que permitirá vivir más tiempo conectados con el presente
- ❖ Evaluar la eficacia de la propuesta psicoterapéutica en las comunidades religiosas de los monasterios femeninos.

6.4.1.4 Metodología

Se diseña una propuesta psicoterapéutica dirigida a las comunidades religiosas de los monasterios femeninos de la ciudad de Loja, a través de la implementación de 6 sesiones terapéuticas de carácter grupal para cada monasterio, mismas que tienen una duración entre 45 y 60 minutos aproximadamente. Las sesiones se basan en un modelo psicoeducativo, incluyendo las terapias de tercera generación en técnicas basadas en mindfulness y ejercicios de respiración consciente. Se elaboró dos fases. La primera presenta 3 sesiones las cuales se enfocarán en la afectividad basándose en la psicoeducación y técnicas de mindfulness y ejercicios de respiración consciente. La segunda conlleva 3 sesiones enfocadas en la sexualidad a través de la psicoeducación y técnicas de mindfulness. Por último, en la última sesión para dar cierre al plan de prevención, se realizará la aplicación de la Escala de Satisfacción de Tratamiento Recibido (CRES-4) y así evaluar los resultados en la población.

6.4.1.5 Plan de contenido:

Fase 1: “Conociendo mis emociones”

Sesión 1: ¿Emociones?

Sesión 2: Me acepto como soy

Sesión 3: Conozcámonos

Fase 2: “Así soy yo”

Sesión 1: Aprendo de mí

Sesión 2: ¡Atenta! Me conozco

Tabla 7. Propuesta Psicoterapéutica

Propuesta psicoterapéutica: “Aprendiendo sobre mi”					
Fase 1: “Conociendo mis emociones”					
Sesiones	Objetivos	Técnicas	Desarrollo	Medios	Responsable
<p>Sesión 1 “¿Emociones?”</p> <p>Duración. 60 minutos</p> <p>Modalidad. Grupal</p> <p>Participantes. religiosas de los monasterios femeninos de la ciudad de Loja</p>	<ul style="list-style-type: none"> Establecer una relación terapéutica basada en la confianza, comodidad y el entendimiento con las participantes. Realizar intervenciones psicoeducativas a las comunidades religiosas de los monasterios femeninos sobre las dimensiones de la afectividad. 	<ul style="list-style-type: none"> Psicoeducación 	<ul style="list-style-type: none"> Bienvenida Dinámica: Dinámica rompehielos “Las Presentaciones” Presentación del responsable de la intervención. Antes de iniciar, se dedicará unos minutos a una charla informal donde se pregunte a las participantes como se han sentido durante los últimos días (rapport). Entrega de una infografía educativa sobre las emociones. Psicoeducación Según Godoy et al., (2020) la psicoeducación es una herramienta de gran utilidad para las personas en general, ya que permite que se obtenga información de un tema determinado y así se suscita la autonomía, la reintegración social y el empoderamiento. Se da inicio con el tema “Emociones”, abordando los siguientes contenidos: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué son las Emociones? Emociones básicas: <ul style="list-style-type: none"> Miedo Sorpresa Aversión Ira Alegría Tristeza 	<ul style="list-style-type: none"> Recursos humanos Sillas Proyector Computadora Esferos 	<p>Psicóloga Clínica</p>

			<ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué son los sentimientos? ○ ¿Qué son las Pasiones? ○ Afectividad Positiva y negativa ● Retroalimentación de lo aprendido. 		
<p>Sesión 2 “Me acepto como soy” Duración. 45 minutos Modalidad. Grupal Participantes. religiosas de los monasterios femeninos de la ciudad de Loja</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificar, reconocer y aceptar las emociones por medio de técnicas de meditación para dar respuestas más adaptativas. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Meditación Formal ● Psicoeducación 	<ul style="list-style-type: none"> ● Bienvenida ● Dinámica: “El hilo emocional” <p>Desarrollo: Las participantes están sentadas en círculo, una de ellas tendrá en sus manos una bobina de hilo grueso y de color “rojo”. Las participantes irán pasándose, aleatoriamente la bobina y al mismo tiempo, expresarán la emoción que les despierta la persona a la que le van a pasar la bobina de hilo. A medida que vayan pasando la bobina se irá desenrollando, quedando al final, un entramado de emociones. Por último, la bobina se enrollará de nuevo</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Se procede a explicar el objetivo de la sesión y en que consiste la técnica. ● Técnica: Meditación Formal <p>Revisar el Anexo 16 que contiene la plantilla a utilizar denominada la Meditación del Oso. Esta práctica es útil para las religiosas, pues se identifican con una creencia en Dios o en un poder superior. El objetivo de esta meditación no es eliminar el dolor, sino ayudar a aceptarlo, comprenderlo y trabajar con él bajo una nueva luz (Altman, 2014).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Retroalimentación de lo aprendido. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Recursos humanos ● Sillas ● Hilo grueso ● Proyector ● Computadora ● Hojas ● Esferos 	Psicóloga Clínica
<p>Sesión 3 “Conozcámonos” Duración. 45 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Ofrecer a las participantes habilidades para que regulen adecuadamente 	<ul style="list-style-type: none"> ● Respiración abdominal ● Técnica: STOP ● Psicoeducación 	<ul style="list-style-type: none"> ● Bienvenida ● Dinámica: “El papel arrugado” <p>Contaba un predicador que, cuando era niño, su carácter impulsivo lo hacía estallar en cólera a la menor provocación. Luego de que sucedía, casi siempre se sentía avergonzado y</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Recursos humanos ● Sillas ● Parlante ● Música ● Computador 	Psicóloga Clínica

<p>Modalidad. Grupal</p> <p>Participantes. religiosas de los monasterios femeninos de la ciudad de Loja</p>	<p>su cuerpo y mente.</p>		<p>batallaba por pedir excusas a quien había ofendido. Un día su maestro, que lo vio dando justificaciones después de una explosión de ira a uno de sus compañeros de clase, lo llevó al salón, le entregó una hoja de papel lisa y le dijo: —¡Arrúgalo! El muchacho, no sin cierta sorpresa, obedeció e hizo con el papel una bolita. —Ahora —volvió a decirle el maestro— déjalo como estaba antes. Por supuesto que no pudo dejarlo como estaba. Por más que trataba, el papel siempre permanecía lleno de pliegues y de arrugas. Entonces el maestro remató diciendo: —El corazón de las personas es como ese papel. La huella que dejas con tu ofensa será tan difícil de borrar como esas arrugas y esos pliegues.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respiración abdominal • Descripción y objetivos de la técnica. • Video educativo sobre la respiración abdominal: https://www.youtube.com/watch?v=COX11139dY&ab_channel=ARAUCO • La respiración abdominal es un medio fundamental a través del cual podemos regular biológicamente la mente y el cuerpo y calmar el núcleo reactivo del cerebro. Se utiliza la ficha del Anexo 18 (Altman, 2014). • Técnica: STOP • Descripción y objetivos de la técnica. • Se procede a utilizar la ficha del anexo 20, en donde se detalla paso a paso la 	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Hojas • Esferos 	
---	---------------------------	--	---	---	--

			técnica. • Retroalimentación de lo aprendido.		
Fase 2: “Así soy yo”					
<p>Sesión 1 “Aprendo de mí”</p> <p>Duración. 60 minutos</p> <p>Modalidad. Grupal</p> <p>Participantes. religiosas de los monasterios femeninos de la ciudad de Loja</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Brindar psicoeducación a las comunidades religiosas de los monasterios femeninos sobre los componentes de la sexualidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Psicoeducación 	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida • Dinámica: “Barcos y naufragos” <p>Desarrollo: Se indica a las participantes que comiencen a caminar por todo el salón y, mientras lo hacen, les da las instrucciones del juego. Se les dice que van en un barco que está a punto de hundirse, pero que llegará una lancha con cupo para sólo un determinado número de personas. Se les indica un número para que los participantes formen grupos con ese número. El juego se repite todas las veces que se pueda.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicación de los objetivos de la sesión. • Psicoeducación Según Godoy et al., (2020) la psicoeducación es una herramienta de gran utilidad para las personas en general, ya que permite que se obtenga información de un tema determinado y así se suscita la autonomía, la reintegración social y el empoderamiento. <p>Se da inicio al taller “Aprendo de mí”, de acuerdo a los siguientes contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué es la sexualidad? ○ Holones de la sexualidad <ul style="list-style-type: none"> • Erotismo • Afectividad • Género • Reproductividad ○ La afectividad, base de una sana 	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos humanos • Sillas • Computador • Proyector • Hojas • Esferos 	Psicóloga Clínica

			<p>sexualidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vínculos • Confianza • Autonomía • Las represiones psicológicas • Las compensaciones • La culpa o debilidad no entendida ni reconocida • Intimidación afectiva <ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación de lo aprendido. 		
<p>Sesión 2 “¡Atenta!”</p> <p>Duración. 45 minutos</p> <p>Modalidad. Grupal</p> <p>Participantes. religiosas de los monasterios femeninos de la ciudad de Loja</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Producir una relocalización de la atención y la interrupción del flujo de pensamiento en un momento determinado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica: Escáner corporal. • Psicoeducación 	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida • Dinámica: “Construir una historia” <p>Desarrollo: Se les pedirá a las participantes que se sienten formando una ronda. La profesional dice una palabra y, las participantes deben ir agregando cada una, una palabra y en esta forma hacer una frase. La participante que tiene el turno debe continuar la frase con sentido y coherencia y así sucesivamente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escáner corporal • Se procede a dar una descripción y objetivos de la técnica. • Solé et al., (2014) menciona que el escáner corporal conlleva una exploración corporal, las participantes se tumban boca arriba con los ojos cerrados y van recorriendo el cuerpo bajo la guía del terapeuta centrando su atención en las sensaciones físicas, sin desear ni rechazar ninguna sensación en concreto. Se busca ser más consciente del cuerpo y aceptar lo que va viniendo, sin juzgar ni poner objetivos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos humanos • Sillas • Computador • Proyector • Hojas • Esferos 	<p>Psicóloga Clínica</p>

			<ul style="list-style-type: none"> • Se utiliza la ficha del Anexo 19. • Retroalimentación de lo aprendido. 		
<p>Sesión 3 “Me conozco”</p> <p>Duración. 60 minutos</p> <p>Modalidad. Grupal</p> <p>Participantes. religiosas de los monasterios femeninos de la ciudad de Loja</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Focalizar la atención en situaciones agradables en base a las competencias personales y aceptación de sí mismo para obtener un desempeño adecuado • Retroalimentar sobre contenidos abordados a lo largo de todas las sesiones, solventando las dudas de las participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica: Apartar la atención • Escucha activa 	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida • Dinámica: “Enredados” <p>Desarrollo: Se le pedirá al grupo que se divida en dos sub-grupos de igual número de integrantes. A continuación, se le pedirá a uno de las participantes que ponga su mano y las demás irán poniendo una de sus manos encima de la de la compañera que acaba de hacer lo mismo para finalmente armar una columna de manos. Se les pedirá que de arriba hacia abajo vayan cogiendo la mano de la compañera que está debajo, esto generara que queden “enredados”. La profesional dará la orden de desenredarse sin soltarse ninguno para que finalmente formen un círculo en donde todas las participantes estén frente a frente. La actividad termina cuando uno de los grupos logre formar el círculo con las condiciones dadas. La actividad se puede repetir cuantas veces se requiera y esta se hará formando grupos distintos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnica Apartar la atención • Se procede a dar una descripción y objetivos de la técnica. • Se utiliza el Anexo 17 que contiene el documento “Apartar la atención”. La parte más humana del cerebro, la corteza prefrontal, tiene muchas capacidades sorprendentes. Un talento natural que posee es la capacidad de concentrarse de manera selectiva. Esto significa que podemos ampliar o estrechar el campo de 	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos humanos • Sillas • Computador • Proyector • Hojas • Esferos 	Psicóloga Clínica

			<p>nuestra atención. Esta técnica es eficaz para llevar la atención hacia algo agradable. (Altman, 2014).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad de cierre Se realiza la conclusión de la propuesta psicoterapéutica con una retroalimentación de lo aprendido y se procede a evaluar la misma a través de la escala de Satisfacción de Tratamiento Recibido (CRES-4) (Anexo 12). • Agradecimiento • Despedida parcial 		
--	--	--	--	--	--

7. Discusión

Una comunidad religiosa de acuerdo a la Real Academia Española se refiere a una: “Asociación formada por regulares, seculares y laicos, con fines espirituales, cuya organización está regulada por una regla o estatuto” (RAE, 2022). Teniendo en cuenta la población estudiada, el objetivo general de la presente investigación, denota los siguientes resultados: a medida que aumenta la actitud hacia la sexualidad en las dimensiones excitabilidad sexual, liberalismo y puritanismo la afectividad positiva incrementa; caso contrario ocurre con la inseguridad sexual y el neuroticismo, pues estos hacen que aumente la afectividad negativa.

En contraste a nuestros resultados, tenemos los datos arrojados por los participantes del estudio sobre “Prevención de Problemáticas Afectivo-Sexuales en Varones que Ingresan a la Vida Religiosa o Sacerdotal”, este grupo de 10 personas de un seminario de la ciudad de Guadalajara mencionan que:

Llegaban a expresar la importancia del irse conociendo cada vez más, tanto en su persona como en todo lo relacionado a la expresión de su sexualidad y afectividad. En tal sentido, algunas situaciones pueden lastimar a algunas personas o a la iglesia; algo que apremia muchísimo para la formación del futuro sacerdote o simplemente de la persona humana (Márquez, 2018 p.85).

Otro estudio de referencia corresponde a Villalobos (2013), cuya muestra corresponde a 29 jóvenes de género femenino y 1 masculino de diversas congregaciones que estudian en la Conferencia de Religiosos del Perú: “Significados de la Sexualidad en Jóvenes Aspirantes a la Vida Religiosa”, en donde los resultados se acercan más a nuestro estudio en relación a la sexualidad ya que indica:

La sexualidad es vivida como amenazante para los participantes, lo que dificulta el encuentro con el otro. El ingreso a una vida religiosa supone negar estas dificultades. Se encuentra en ellos una sexualidad que reprime los impulsos agresivos y sexuales, así como desmiente las diferencias, donde al vivir entre iguales la amenaza aparentemente desaparece. Para ello se desmienten las diferencias, intentando así des-sexualizar el encuentro con el otro (p. 71).

Al considerar la afectividad sus resultados son:

Ausencia de cuidados, en una sociedad conservadora en temas de sexualidad. Se encuentra que en sus familias no se habla de sexualidad, y la información sexual con la que cuentan estos jóvenes es escasa o nula, o resulta confusa y distorsionada. Esto

estaría relacionado a la ausencia de figuras parentales cuidadoras, la educación religiosa brindada y, por último, a la idealización y espiritualización de la vida consagrada (p. 72).

Finalmente, en otro estudio realizado en Chile, acerca del “Desarrollo y Madurez Psicosexual de los Jóvenes en la Formación Inicial a la Vida Religiosa”, que incluía la participación de 4 aspirantes, 1 formador y 1 acompañante espiritual, indican que desde las propias experiencias, es una herramienta útil para un buen proceso de discernimiento, no sólo porque se tocan temas relevantes en lo que respecta a la afectividad y sexualidad de los jóvenes, sino porque también ayuda a crear una conciencia de identidad que está a la base de toda maduración humana (Nogales Cifuentes, 2012).

Cabe mencionar que, aunque estos estudios no cumplen con el rango especificado en años, son muy pertinentes ya que establecen la analogía entre la actitud hacia la sexualidad y la afectividad de ciertas comunidades religiosas.

Analizando los estudios de referencia con el resultado del estudio realizado, se puede notar las primeras diferencias: por un lado, el género y por otro el método a utilizarse. En el caso del género, dada la población estudiada a los hombres les resulta útil y necesario la sexualidad y la afectividad. En el caso del método a utilizarse, ciertas técnicas tales como las entrevistas, provoca que las mujeres evoquen ciertas situaciones, ya que permite tener una respuesta más íntima y no tan lineal como lo es al utilizar instrumentos con preguntas generales que se miden en escala. En tal sentido, bajo lo referido anteriormente se puede corroborar que la sexualidad y la afectividad son temas que se convergen y que también es de suma importancia que sean indagados en la vida religiosa para que se pueda tener un excelente discernimiento que permita instaurar una identidad en cada uno de los postulantes a la vida consagrada.

A través de la aplicación del Inventario de Actitudes Sexuales de Eysenck, la población de religiosas arroja resultados mayormente desfavorables en sus cinco categorías.

En relación a lo mencionado, existe un estudio titulado: “Santos, puritanas y sexo, la expulsión de la promesa. Análisis antropológico sobre sexualidad y religión, un estudio de caso en comunidades religiosas”, en este, se utiliza una metodología cualitativa la cual consiste en entrevistas y observación participante, con orientación a estudio de caso y la etnografía como destreza para investigar, con ello, alcanzó diez entrevistas a guías y personas que pertenecen o pertenecieron a una comunidad religiosa. Como resultado se obtuvo que: en estas comunidades religiosas se encuentran hombres y mujeres de diversas

edades y sexos, ellos condujeron sin duda alguna un prototipo considerable de cómo hay una sucesión de experiencias y creencias concernientes a la sexualidad y al proceder de ella, es decir, a personas que son contrarias del discurso que predomina, también a causa de su orientación de género y su pregunta por la sexualidad y el uso de sus placeres se inclina en la manera de representar su fe o desisten a la promesa que ella da, así como además personas que comprenden y acatan las doctrinas en consideración a la regulación y represión de su sexualidad y deseo, estas formas de pensamiento tienen la tarea de construir formas de ver, razonar e interpretar el mundo, su cosmovisión, lo que acrecienta la categoría de pertenencia, tal como el no corresponder para con los que están afuera, en tal sentido estas comunidades se refieren a lo mundano (Rodríguez Fuertes, 2019). En este estudio, al igual que el estudio realizado a las religiosas de Loja, se comprueba que la sexualidad todavía es un tema desfavorable en la Iglesia.

En contraste a nuestro estudio, se encuentra la investigación sobre el “Análisis Comparativo del Clima Social Familiar y las Actitudes Sexuales”, en una muestra conformada por 118 varones y 115 mujeres del Perú. Cabe mencionar que en los resultados no se ha encontrado “actitudes sexuales predominantes, debido a que presentan niveles bajos o actitud desfavorable en las dimensiones liberalismo, neuroticismo, excitabilidad e inseguridad sexual; y una actitud tendiente a desfavorable en la dimensión puritanismo de la variable actitudes sexuales” (Terán & Marín, 2022, p. 51).

Finalmente, en el último estudio se investiga “La relación entre actitudes hacia la sexualidad y la satisfacción marital” en una muestra de 80 docentes de la Institución educativa Chiclayo; el cual menciona en sus resultados que entre las actitudes hacia la sexualidad predomina en un 95 % el neuroticismo, mismo que ocasiona inestabilidad emocional en los participantes (Sánchez & Flores, 2018).

En el análisis de este instrumento se encuentra que aún no existe la aplicación de este dentro de comunidades religiosas siendo su aplicación más usual dentro del ámbito educativo o familiar, lo que responde la comparación de estudios en los ámbitos mencionados; solo encontrando un estudio relacionado en el cuál sus resultados no son lineales sino variantes lo que no permite ser generalizable sino particular.

Por medio de la aplicación de La Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS); el 94 % del total de religiosas mostraron contar con afecto positivo; por otra parte, el 88 % de las religiosas presentan un alto nivel de afecto negativo.

Al realizar estudios comparativos se tomó en cuenta las variables de religiosidad o

espiritualidad, debido a que dentro de la revisión bibliográfica no arrojaron resultados de aplicación dentro de comunidades religiosas por lo que fue necesario encontrar un estudio reciente que mostrará la aplicación del instrumento en otra población como el adulto emergente.

La investigación sobre “Religiosidad, Espiritualidad, Satisfacción con la vida y Afecto Positivo y Negativo en Adultos Emergentes”, con una muestra de 833 personas de Buenos Aires, concluyó que:

La religiosidad y la espiritualidad estaban relacionadas significativamente con el afecto positivo y la satisfacción de la vida, pero no con el afecto negativo, resultando que la religiosidad y la espiritualidad tienen un efecto indirecto mediatizado por el afecto positivo. A su vez, el afecto tanto negativo como positivo eran un predictor de la satisfacción con la vida (Oñate, 2020, p.116).

Por último, el estudio en consideración fue La Relación entre optimismo y salud bajo la influencia de las creencias religiosas en dos muestras latinoamericanas, la cual estuvo constituida por una muestra de 529 participantes; 285 personas de Chile y 244 de Colombia, sus resultados indican que: en los dos países hay un “efecto significativo del optimismo sobre la percepción de salud mediado por los afectos positivos. Sin embargo, las creencias religiosas no ejercen un efecto significativo sobre la intensidad de las relaciones entre los afectos positivos hacia la relación optimismo y salud” (Vera-Villaruel et al., 2017).

Es necesario indicar que existe una escasa revisión bibliográfica en nuestra ciudad sobre las comunidades religiosas, dando paso a la necesidad imperiosa de realizar estudios referentes a este tema enfocados en una cualidad primordial del ser humano como lo es su sexualidad y afectividad. También se encuentra dentro de este tema tan íntimo y personal al momento de elegir la entrevista como instrumento de recolección, causa en los entrevistados una respuesta más sincera y personal. Aunque podría existir sesgo al momento de la interpretación ya que, al ser una técnica de recolección abierta, se usa la inferencia al momento de plasmar los resultados de aquellas entrevistas. Esto se debe a que se utilizaron test psicométricos, los cuales cuentan con sus respectivas escalas.

8. Conclusiones

Una vez finalizado el trabajo de integración curricular y tomando como referente los objetivos planteados evaluando ambas variables Actitud hacia la sexualidad y Afectividad, se concluye que:

En la presente investigación, al realizar el análisis de correlación en base al objetivo general se evidencia que el efecto de la actitud hacia la sexualidad y la afectividad; a medida que aumenta la actitud hacia la sexualidad en las dimensiones excitabilidad sexual, liberalismo y puritanismo la afectividad positiva incrementa; caso contrario ocurre con la inseguridad sexual y el neuroticismo, pues estos hacen que aumente la afectividad negativa, sin embargo, no se halló evidencia suficiente para afirmar una relación significativa entre las variables.

Con la aplicación del Inventario de Actitudes Sexuales de Eysenck se evidencia que la mayoría de las religiosas presentan una actitud desfavorable, seguida por la presencia de ambivalencia y en su minoría una actitud favorable hacia la sexualidad siendo esta evaluada en sus cinco dimensiones: liberalismo, puritanismo, neuroticismo, excitabilidad e inseguridad sexual.

De toda la muestra evaluada a través de La Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS), se indica que la mayoría de las religiosas presentan afectividad positiva alta y un pequeño porcentaje afectividad positiva media y baja. Así mismo, se muestra la presencia de afectividad negativa, pues la mayoría de las religiosas presenta un nivel alto de afectividad negativa y un porcentaje menor hacia la afectividad negativa media.

Se desarrolló una propuesta psicoterapéutica para la población de religiosas de los monasterios femeninos basada en un modelo psicoeducativo y en las terapias de tercera generación en técnicas basadas en mindfulness y ejercicios de respiración, con la finalidad de cuidar su salud mental, brindándoles información adecuada y técnicas psicológicas.

Finalmente, se concluye que la presente investigación en las comunidades religiosas de los monasterios femeninos ha sido de gran provecho, pues la apertura y disponibilidad de las participantes demuestran que su forma de actuar, pensar y sentir en relación con uno mismo, con los demás y el entorno, pueden encontrarse dentro de un marco religioso y que no necesariamente afectará su vida, pero sí existe la necesidad de adquirir estrategias para seguir desarrollando sus propias habilidades y recursos. Es así que queda abierta la posibilidad de integrar la psicología y la religión, para comprender a profundidad a la comunidad religiosa, saber cuáles son sus diferencias individuales y las necesidades que buscan satisfacer.

9. Recomendaciones

En base a los resultados recogidos de la presente investigación y al aporte bibliográfico, se recomienda:

Llevar a cabo la aplicación de la propuesta psicoterapéutica y realizar seguimientos psicológicos a las comunidades religiosas de los monasterios de manera consecutiva, esto con la finalidad de conocer evoluciones y salvaguardar su salud mental.

Impulsar en las religiosas el desarrollo de actividades de ocio saludable que estén enfocadas en sus aficiones, intereses y motivaciones y así obtener una mejor salud mental (por ejemplo: juegos tradicionales, juegos mentales, entre otros).

Profundizar respecto a las variaciones personales que existen entorno al rol que ocupa lo religioso y lo espiritual en el desarrollo afectivo-sexual de las personas, ya que se generan interrogantes en cuanto a descubrir cuál es el sentido la vida, en las conductas, relaciones y los sentimientos.

Replicar el presente trabajo de investigación en las demás ciudades del Ecuador y en poblaciones con un mayor número de participantes con características de religiosidad para obtener datos estadísticos mayormente significativos y poder generalizar los resultados, así mismo, tomar en cuenta otras variables que tengan relación significativa con la actitud hacia la sexualidad y afectividad.

10. Bibliografía

- Altman, D. (2014). *THE MINDFULNESS TOOLBOX. 50 PRACTICAL MINDFULNESS TIPS, TOOLS, AND HANDOUTS FOR ANXIETY, DEPRESSION, STRESS, AND PAIN.* EDITORIAL SIRIO, S.A.
https://budismolibre.org/docs/libros_budistas/50_tecnicas_de_mindfulness.pdf
- Anicama, J. (2016). *Manual Inventario de Actitudes Sexuales de Eysenck (1).*
<https://1library.co/document/zk6o6wey-01-manual-inventario-de-actitudes-sexuales-de-eyenck-1.html>
- Arévalo, M., & Infante, N. (2021). “*ESTUDIO DEL COMPORTAMIENTO SEXUAL EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA Y OBSTETRICIA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, IQUITOS. 2019*” [Universidad Científica del Perú].
<http://repositorio.ucp.edu.pe/bitstream/handle/UCP/1219/MILLER%20AREVALO%20MERMAO%20Y%20NIKG%20INFANTE%20MELENDEZ%20-%20TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Eysenck%20en%201976%20y%20que,a%20adolescentes%2C%20j%C3%B3venes%20y%20adultos.>
- ASALE, R.-, & RAE. (2021). *Afectividad / Diccionario de la lengua española.* «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. <https://dle.rae.es/afectividad>
- Billeke, C. H., Vega, C. A., Briones, A. B., Soto, H. I., & Paillán, K. L. (2018). Manifestaciones afectivas en jóvenes con discapacidad intelectual. *Interdisciplinaria*, 35(1), 69-86.
- Bresó, E., Gabriela, M. R. Y., & Andriani, J. (2013). *EMOTIONAL INTELLIGENCE AND MINDFULNESS AS A STRATEGY FOR NEGATIVE EMOTIONS MANAGEMENT.*
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552364015>

- Bungener, S. L., Post, L., Berends, I., Steensma, T. D., de Vries, A. L. C., & Popma, A. (2022). Talking About Sexuality With Youth: A Taboo in Psychiatry? *The Journal of Sexual Medicine*, *19*(3), 421-429. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2022.01.001>
- Calero Yera, E., Rodríguez Roura, S., & Trumbull Jorlen, A. (2017). Abordaje de la sexualidad en la adolescencia. *Humanidades Médicas*, *17*(3), 577-592.
- Campoverde Rojas, B. J., & Godoy Zuñiga, M. E. (2016). Análisis comparativo sobre la afectividad como motivadora del proceso enseñanza-aprendizaje “ Casos: Argentina, Colombia y Ecuador. *Sophia*, *12*(2), 217-231. <https://doi.org/10.18634/sophiaj.12v.2i.227>
- Charles G. Morris. (2005). *Introducción a la psicología* (Duodécima Edición). Person Education Inc. <https://psicologiaen.files.wordpress.com/2016/06/morris-introduccion-a-la-psicologia.pdf>
- Clark, L. A., & Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*, *100*(3), 316-336. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.100.3.316>
- Código de Derecho Canónico*. (1991). https://www.vatican.va/archive/cod-iuriscanonici/cic_index_sp.html
- Corona, H. F., & Funes, D. F. (2015). Abordaje de la sexualidad en la adolescencia. *Revista Médica Clínica Las Condes*, *26*(1), 74-80. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.004>
- Coutiño, A. M. (2012). Terapias cognitivo-conductuales de tercera generación (TTG): La atención plena / mindfulness. *Revista Internacional de Psicología*, *12*(01), 1-18. <https://doi.org/10.33670/18181023.v12i01.66>

- Covarrubias Terán, M. A., & Cuevas Jiménez, A. (2008). La perspectiva histórico cultural del desarrollo y la construcción de la esfera afectivo-motivacional. *Psicología para América Latina*, 14, 0-0.
- De la Torre, J., Terrazas, S. M., Galán, M. J. C., & Morán, L. G. (2018). *Sexo, sexualidad y bioética*. Universidad Pontificia Comillas.
- Delany, J. (1911). *Obedience. Vol. 11*. <https://www.newadvent.org/cathen/11181c.htm>
- Estévez Baez, C. M., & Licht Ardila, J. C. (2013). *Evaluación de un programa psicoeducativo para la sexualidad dirigido a padres*. <https://repository.upb.edu.co/handle/20.500.11912/124>
- Estrada, A. R. B. (2014). *PSICOLOGÍA DE LAS EMOCIONES POSITIVAS: GENERALIDADES Y BENEFICIOS*. 19(1), 18.
- Fanning, W. (1991). *Erección canónica de un monasterio* [Nueva York: Robert Appleton Company.]. La Enciclopedia Católica. <https://www.newadvent.org/cathen/10458a.htm>
- Fariango Jimena & Puma Fernanda. (2012). “*ESTUDIO DE LA AFECTIVIDAD FAMILIAR EN LOS ESTUDIANTES DE OCTAVOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO UNIVESITARIO*”. 229.
- Frigerio, A. (2018). ¿Por qué no podemos ver la diversidad religiosa?: Cuestionando el paradigma católico-céntrico en el estudio de la religión en Latinoamérica. *Cultura y representaciones sociales*, 12(24), 51-95. <https://doi.org/10.28965/2018-024-03>
- Fuentes, M. (2017). *La Castidad ¿Posible?* Lulu.com.
- Galindo, B., & Pacheco, A. (2001). *La Sexualidad*. ADN Editores.
- Gamarra, S. (1994). *Teología espiritual*. Biblioteca de Autores Cristianos. <https://www.mercaba.org/Libros/gamarra,%20saturnino%20-%20teologia%20espiritual.pdf>

- García, M. E. (2021). *EMOCIONES POSITIVAS Y ACTIVIDAD FISICA EN ADULTOS MAYORES*. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/12395/1/emociones-positivas-actividad-fisica.pdf>
- García Trujillo, S. (2008). *Pedagogía de la Afectividad: La afectividad en la educación que le apuesta a la formación integral, ir al núcleo del sujeto*. 12-23.
- Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B., & Muñoz, R. (2020a). Psicoeducación en salud mental: Una herramienta para pacientes y familiares. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 169-173. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2020.01.005>
- Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B., & Muñoz, R. (2020b). Psicoeducación en salud mental: Una herramienta para pacientes y familiares. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31, 169-173. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2020.01.005>
- Guzmán, A., & Merchán, M. (2011). “*PROPUESTAS METODOLÓGICAS PARA TRABAJAR EDUCACIÓN SEXUAL EN EL OCTAVO AÑO DE BÁSICA EN EL COLEGIO TEÓFILO MANUEL TORRES DEL CANTÓN SIGSÍG*”.
- Hernández, J. P. (2017). *El desarrollo afectivo según Jean Piaget—03-30-2017*. 17.
- Hernández, M. L. (2011). *Género y sexualidad en el México antiguo*. Estudios Antropología Mujer.
- Iza Villacís, V. A. (Ed.). (2018). *Persona, educación y filosofía: Reflexiones desde la educación universitaria*. Editorial Abya-Yala. <https://doi.org/10.7476/9789978104934>
- Jiménez, M. L. V. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 9-17.
- KATZ, D. (1960). THE FUNCTIONAL APPROACH TO THE STUDY OF ATTITUDES. *Public Opinion Quarterly*, 24(2), 163-204. <https://doi.org/10.1086/266945>
- Kearns, L. (2009). *Teología del voto de castidad*. Editorial San Pablo. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=QYqB3EZHXmAC&oi=fnd&pg=PA5&dq=castidad+que+es&ots=VRfGUIN->

w6&sig=NhC1RTi2rzDG_YRMem79FxAIQRM#v=onepage&q=castidad%20que%20es&f=false

La Biblia. (1989). *Biblia Latinoamericana*. Editorial Verbo Divino.
<https://www.sanpablo.es/biblia-latinoamericana>

León, L. (2008). *Aproximaciones a la emoción de ira: De la conceptualización a la intervención psicológica*. 19.

López, A. M. C. (2022). Masculinidad, feminidad y sexualidad en las dos orillas del Mediterráneo: Los discursos de varones españoles y marroquíes. *Masculinidades y cambio social*, 11(1), 55-76.

Marquez, A. (2018). *Conocimientos y actitudes sobre sexualidad en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Almirante Miguel Grau- Chaclacayo, Lima 2017*. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1022?show=full>

Márquez, G. (2018). *PREVENCIÓN DE PROBLEMÁTICAS AFECTIVOSEXUALES EN VARONES QUE INGRESAN A LA VIDA RELIGIOSA O SACERDOTAL*. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente.
<https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/5969/TOG%20Maestria%20DH.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Martín, A. F. (2019). *LA SALUD AFECTIVO-SEXUAL DE LA JUVENTUD EN ESPAÑA*. 260.

Meneses Miriam & Bendezú Hércules. (2017). *La afectividad y el aprendizaje de los estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa N° 23008 «Ezequiel Sánchez Guerrero» de Ica*. 114.

Montis, I. A. de. (2008). *Sexualidad humana*. Editorial El Manual Moderno.

Moyetones, W. (2017). Retos que plantea el mundo de hoy y derrotero de la orden de agustinos recoletos. *Recollectio: annuarium historicum augustinianum*, 40, 95-118.

- Nogales Cifuentes, J. R. J. (2012). *Desarrollo y madurez psicosexual de los jóvenes en la formación inicial a la vida religiosa: Estudio exploratorio y aportes de la psicología psicodinámica para el acompañamiento psicoespiritual personal y grupal de los religiosos en etapa inicial*. <https://repositorio.uahurtado.cl/handle/11242/5490>
- Oñate, M. (2020). *Religiosidad, Espiritualidad, Satisfacción con la vida y Afecto Positivo y Negativo en Adultos Emergentes* [Universidad Católica Argentina “Santa María de los Buenos Aires”]. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/12572/1/religiosidad-espiritualidad-satisfaccion.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: Un enfoque operativo*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274656/9789243512884-spa.pdf>
- Oriol-Bosch, A. (2012). Resiliencia. *Educación Médica*, 15(2), 77-78.
- Osorio, H. D. L., González, I. C. V., Trujillo, L. E. T., Osorio, H. D. L., González, I. C. V., & Trujillo, L. E. T. (2018). Afectividad y Apoyo Social Percibido en Mujeres Gestantes: Un Análisis Comparativo. *Revista Colombiana de Psicología*, 27(2), 85-101. <https://doi.org/10.15446/rcp.v27n2.65584>
- Pérez, C. (2008). *Técnicas de análisis multivariante de datos. Aplicaciones con SPSS*. https://www.academia.edu/39613182/T%C3%A9cnicas_de_an%C3%A1lisis_multivariante_de_datos_Aplicaciones_con_SPSS_C%C3%A9sar_P%C3%A9rez_L%C3%B3pez_1ED
- Potter, A. S., Dube, S. L., Barrios, L. C., Bookheimer, S., Espinoza, A., Feldstein Ewing, S. W., Freedman, E. G., Hoffman, E. A., Ivanova, M., Jefferys, H., McGlade, E. C., Tapert, S. F., & Johns, M. M. (2022). Measurement of gender and sexuality in the

- Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) study. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 53, 101057. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2022.101057>
- RAE. (2022). *Definición de comunidad religiosa—Diccionario panhispánico del español jurídico—RAE*. Diccionario panhispánico del español jurídico - Real Academia Española. <http://dpej.rae.es/lema/comunidad-religiosa>
- Ríos Rodríguez, J. J., & Lugones Botell, M. (1998). La castidad, una virtud a recobrar en nuestro tiempo. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 14(4), 407-409.
- Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández Collado, María del Pilar Baptista Lucio. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ta Edición). <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Robles Ojeda, F. J., Galicia Moyeda, I. X., Sánchez Velasco, A., & Pichardo Hernández, A. (2015). Afectividad y dimensiones temporales asociadas a la depresión en estudiantes de bachillerato. *Psicología Iberoamericana*, 23(1), 40-47. <https://doi.org/10.48102/pi.v23i1.130>
- Robles, R., & Páez, F. (2003). ESTUDIO SOBRE LA TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL Y LAS PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE LAS ESCALAS DE AFECTO POSITIVO Y NEGATIVO (PANAS). *Salud Mental*, 26(1), 8.
- Rodríguez Fuertes, F. D. (2019). *Santos, puritanas y sexo, la expulsión de la promesa. Análisis antropológico sobre sexualidad y religión, un estudio de caso en comunidades religiosas*. <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/14226>
- Rodríguez, J. A. P., Linares, V. R., González, A. E. M., & Guadalupe, L. A. O. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16(2), 29.
- Royo Marin, A. (1968). *La vida religiosa* (Segunda edición). http://www.traditio-op.org/biblioteca/Royo-marin/La_Vida_Religiosa.pdf

- Rubia, J. M. de la. (2011). La escala de afecto positivo y negativo (PANAS) en parejas casadas mexicanas. *CIENCIA ergo-sum*, 18(2), 117-125.
- Saffioti, L. M. (2006). *Orientaciones para el manejo de conflictos relacionados con la expresión de afectividad y sexualidad en sacerdotes y personas en vida consagrada: Procesos de formación*. 2((2)), 22-37.
- Salas, R. (2017). *ESTEREOTIPO DE ROL DE GÉNERO Y ACTITUDES HACIA LA SEXUALIDAD EN ESTUDIANTES DE 1RO Y 5TO AÑO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTIN DE AREQUIPA*. 155.
- Sánchez, V., & Flores, S. (2018). *Relación entre actitudes hacia la sexualidad y satisfacción marital en docentes de una Institución Educativa Chiclayo 2017* [Universidad Señor de Sipán].
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/4612/S%C3%A1nchez%20Farf%C3%A1n%20-%20Flores%20Saavedra.pdf?sequence=1>
- Sesma, S. S., & Valls, S. F. (2014). *LAS ACTITUDES HACIA LA SEXUALIDAD*. 6.
- Shibley Hyde, J., & John D. Dlamater. (2003). *Sexualidad Humana* (Novena Edición).
- Silveira La Venta, P. V. H. (1990). *Afectividad y vida religiosa*. 128.
- Solé, S., Carrançá, B., & Serpa, S. (2014). Aplicaciones del mindfulness (conciencia plena) en lesión deportiva. *Revista de Psicología del Deporte.*, 23, 501-508.
- Szasz, I., Mira, L. R., Herrera, A. A., Castañeda, C., López, E. D., Ruiz, E. G., Lamas, M., Minello, N., Zivy, M. R., de Snyder, N. S., García, L. V., & Weeks, J. (2022). Primeros Acercamientos Al Estudio De Las Dimensiones Sociales Y Culturales De La Sexualidad En México. En I. Szasz & S. Lerner (Eds.), *Sexualidades en México* (1.^a ed., pp. 11-32). El Colegio de Mexico. <https://doi.org/10.2307/j.ctvhn0bgv.4>

- Terán, G., & Marín, N. (2022). *Análisis comparativo del clima social familiar y las actitudes sexuales según la actitud hacia el matrimonio en jóvenes de una Universidad Privada de Arequipa Metropolitana*.
http://repositorio.ucsp.edu.pe/bitstream/20.500.12590/17257/1/MARIN_HUANQUI_NIK_SEX.pdf
- Valverde, M. (2018). *Evidencia de Validez, Confiabilidad y Normas Percentilares de la Escala de Afectos Positivos y Negativos en Estudiantes de Nivel Primario de una Institución Educativa de la Ciudad de Piura* [Universidad César Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/62030/Valverde_LMT-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vázquez Guerrero, A. R., Ramírez Barba, É. J., Vázquez Reta, J. A., Cota Gutiérrez, F., & Gutiérrez Muñoz, J. A. (2017). Consentimiento informado. ¿Requisito legal o ético? *Cirujano General*, 39(3), 175-182. <https://doi.org/10.35366/77032>
- Vera-Villaruel, P., Urzúa, A., Beyle, C., Contreras, D., Lillo, S., Oyarzo, F., & Sanín-Posada, A. (2017). Relación entre optimismo y salud bajo la influencia de las creencias religiosas en dos muestras latinoamericanas. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49(3), 213-221. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2017.03.002>
- Vermeersch, A. (1911). Poverty. En *The Catholic Encyclopedia: Vol. Vol. 12* (pp. 324-327.).
<https://www.newadvent.org/cathen/12324a.htm>
- Villalobos, S. (2013). *Significados de la sexualidad en jóvenes aspirantes a la vida religiosa*.
<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/1729>

11. Anexos

Anexo 1. Aprobación del Trabajo de Integración Curricular



CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Loja, 09 de noviembre de 2022

Dra. Ana Catalina Puertas Azanza Mgs.

DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Ciudad -

De mis consideraciones:

En respuesta al Oficio. No. 496- C.PS.CL- FSH-UNL, recibido con fecha 01 de noviembre de 2022, solicitándome el respectivo informe de estructura y coherencia del proyecto denominado: "ACTITUD HACIA LA SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD EN LAS COMUNIDADES RELIGIOSAS DE LOS MONASTERIOS FEMENINOS DE LA CIUDAD DE LOJA, 2022-2023.", de la autoría de la Srta. Maria Isabel Bravo Alvarez con número de cédula de identidad 1105534646, estudiante del VIII ciclo de la Carrera de Psicología Clínica de la Facultad de la Salud Humana, puedo manifestar que posterior a las correcciones realizadas y entregadas con fecha 31 de octubre de 2022, el proyecto cuenta con la pertinencia en estructura y coherencia.

Sin otro particular agradezco su atención.

Atentamente,



MARIA PAULA
TORRES POZO

Psic. Maria Paula Torres Pozo, Mgtr.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Anexo 2. Oficio de designación de director del Trabajo de Integración Curricular



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Facultad
de la Salud
Humana

Oficio. No. 527- C.PS.CL- FSH-UNL
Loja, 16 de noviembre de 2022

Psicóloga Clínica
María Paula Torres Pozo Mgs
DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-UNL
Ciudad. -

De mi consideración:

Por el presente y dando cumplimiento a lo dispuesto en el “Capítulo II del Proyecto de Tesis, Artículos 133, y 134 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, aprobado el 26 de julio del 2009”, una vez que ha cumplido con todos los requisitos y considerando que el proyecto de Tesis fue aprobado; me permito hacerle conocer que está gestión, la ha designado Directora de Tesis del Proyecto adjunto, denominado: **“ACTITUD HACIA LA SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD EN LAS COMUNIDADES RELIGIOSAS DE LOS MONASTERIOS FEMENINOS DE LA CIUDAD DE LOJA, 2022-2023”**, autoría de la señorita: María Isabel Bravo Álvarez CI. 1105534646, estudiante del VIII ciclo de la carrera de Psicología Clínica de la Facultad de la Salud Humana.

En seguridad de contar con su colaboración, le expreso mi agradecimiento.

Atentamente,



ANA CATALINA
PUERTAS
AZANZA

Dra. Ana Puertas Azanza Mgs
DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA -UNL

C/c. María Isabel Bravo Álvarez
Expediente estudiantil
Archivo

Anexo 3. Solicitud de autorización para realizar la investigación en el monasterio de la orden de Carmelitas Descalzas “Niño Jesús de Prada y San José”



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Facultad
de la Salud
Humana

Oficio. No. 542- C.PS.CL- FSH-UNL.
Loja, 22 noviembre de 2022.

Hermana.
Yenny Margot Pacheco Cabrera
PRIORA DEL MONASTERIO DE LA ORDEN DE CARMELITAS DESCALZAS “NIÑO JESÚS DE PRADA Y SAN JOSÉ”.
Ciudad. -

De mi consideración:

Por medio del presente reciba un cordial y atento saludo, de quienes conformamos la carrera de Psicología Clínica de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja el motivo es solicitarle comedidamente la autorización para que la Srta. **María Isabel Bravo Álvarez** CI 1105534646 estudiante del VIII de la carrera de Psicología Clínica pueda desarrollar su Trabajo de Integración Curricular en la Institución que acertadamente dirige; con el tema **“ACTITUD HACIA LA SEXUALIDAD Y AFECTIVIDADEN LAS COMUNIDADES RELIGIOSAS DE LOS MONASTERIOS FEMENINOS DE LA CIUDAD DE LOJA, 2022-2023”**. Previo a obtener el Título de Licenciada en Psicología Clínica con la coordinación de la Psi. María Paula Torres Pozo

Aprovecho la ocasión para expresarle a usted mis sentimientos de consideración.

CIPSC
Dra. Ana Puertas Azanza
DIRECTORA DE LA CARRERA DE
PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-UNL



RECIBIDO
HNA. ROSARIO VÉLEZ
1302220718
Rosario Vélez

Archivo
APA/tsc

Anexo 4. Solicitud de autorización para realizar la investigación en el monasterio de la Congregación Santa Clara del Divino Niño



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Facultad
de la Salud
Humana

Oficio. No. 543- C.PS.CL- FSH-UNL.
Loja, 22 noviembre de 2022.

Hermana,
Inés De Jesús Cañar Vicente
ABADESA DEL MONASTERIO DE LA CONGREGACIÓN SANTA CLARA DEL DIVINO NIÑO.
Ciudad. -

De mi consideración:

Por medio del presente reciba un cordial y atento saludo, de quienes conformamos la carrera de Psicología Clínica de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja el motivo es solicitarle comedidamente la autorización para que la Srta. **María Isabel Bravo Álvarez** CI 1105534646 estudiante del VIII de la carrera de Psicología Clínica pueda desarrollar su Trabajo de Integración Curricular en la Institución que acertadamente dirige; con el tema **"ACTITUD HACIA LA SEXUALIDAD Y AFECTIVIDADEN LAS COMUNIDADES RELIGIOSAS DE LOS MONASTERIOS FEMENINOS DE LA CIUDAD DE LOJA, 2022-2023"**. Previo a obtener el Título de Licenciada en Psicología Clínica con la coordinación de la Psi. María Paula Torres Pozo. Mgs

Aprovecho la ocasión para expresarle a usted mis sentimientos de consideración.

APA
Dra. Ana Puertas Azanza Mgs
DIRECTORA DE LA CARRERA DE
PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-UNL



Recibido
Hna Inés de J. Cañar V.
1900194687

Hna Inés de J. Cañar V.

Archivo
APA/tsc

Anexo 5. Solicitud de autorización para realizar la investigación en el monasterio de Madres Concepcionistas



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Facultad
de la Salud
Humana

Oficio. No. 518- C.PS.CL- FSH-UNL
Loja, 16 de noviembre del 2022

Sr
Beatriz Álvarez
ABADESA DEL MONASTERIO DE MADRES CONCEPCIONISTAS
Ciudad -

De mi consideración:

Por medio del presente reciba un cordial y atento saludo, de quienes conformamos la Carrera de Psicología Clínica de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja; el motivo es solicitarle comedidamente la autorización para que la Srta. María Isabel Bravo Álvarez CI 1105534646, estudiante del VIII ciclo de la carrera de Psicología Clínica pueda desarrollar su Trabajo de Integración Curricular en la Institución que acertadamente dirige; con el tema "ACTITUD HACIA LA SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD EN LAS COMUNIDADES RELIGIOSAS DE LOS MONASTERIOS FEMENINOS DE LA CIUDAD DE LOJA, 2022-2023;". Previo a obtener el Título de Licenciada en Psicología Clínica, con la coordinación de la Psic María Paula Torres Pozo Mgs, docente de la Carrera

Aprovecho la ocasión para expresarle a usted mis sentimientos de consideración.

APSC
Dra. Ana Catalina Puertas Azanza
DIRECTORA DE LA CARRERA DE
PSICOLOGÍA CLÍNICA FSH-UNL



Recibido

Srta. Beatriz Álvarez S.
1101835443

Archivo
APA7tsc

Calle Manuel Monteros
tras el Hospital Isidro Ayora - Loja - Ecuador
072-571379 Ext. 102

Anexo 6. Solicitud de modificación del tercer objetivo específico del Trabajo de Integración Curricular



CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA

Loja, 13 de febrero de 2023

Dra. Ana Puertas Azanza, Mgtr.

DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-UNL

Ciudad. -

De mi consideración:

Por medio de la presente reciba un cordial saludo y a la vez los mejores deseos de éxito en el desempeño de sus funciones altamente encomendadas a su persona.

Yo, **MARÍA ISABEL BRAVO ÁLVAREZ**; con cédula de identidad N° 1105534646, estudiante de la carrera de Psicología Clínica, del **Octavo Ciclo**, del periodo académico Octubre 2022 - Febrero 2023, solicito muy comedidamente por su digno intermedio, que se me otorgue el permiso correspondiente para la modificación del tercer objetivo específico de mi Trabajo de titulación denominado: **“Actitud Hacia la Sexualidad y Afectividad en las Comunidades Religiosas de los Monasterios Femeninos de la Ciudad de Loja, 2022-2023.”**, mismo que será desarrollado durante el presente ciclo:

Antes:

- Diseñar talleres psicoterapéuticos ante la problemática identificada.

Después:

- Desarrollar una propuesta psicoterapéutica ante los resultados obtenidos.

Por la favorable atención que se digne dar a la presente, desde ya le anticipo mis sinceros agradecimientos y reconocimientos de consideración y estima personal.

Atentamente,

MARÍA ISABEL BRAVO ÁLVAREZ

C.I.: 1105302911



PSIC. MARÍA PAULA TORRES POZO MGTR.

C.I.: 1102762810

Anexo 7. Autorización de modificación del tercer objetivo específico del Trabajo de Integración Curricular



unl

Universidad
Nacional
de Loja

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Facultad
de la Salud
Humana

MEMORANDO Nro. UNL-FSH-DCPS.CL 030
Loja, 13 de febrero de 2023

DE: Doctora
Ana Catalina Puertas Azanza
DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA FSH-UNL

PARA: Señorita
María Isabel Bravo Álvarez
ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA FSH-UNL.

ASUNTO: RESPUESTA DE MODIFICACIÓN DEL TERCER OBJETIVO
ESPECÍFICO DEL PROYECTO DE TITULACIÓN

De mi consideración:

Por el presente extiendo un cordial saludo, con respecto a lo solicitado: el cambio del tercer objetivo específico del tema de investigación denominado **"ACTITUD HACIA LA SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD EN LAS COMUNIDADES RELIGIOSAS DE LOS MONASTERIOS FEMENINOS DE LA CIUDAD DE LOJA, 2022- 2023"**; se autoriza la modificación del tercer objetivo específico de la siguiente manera.

- Diseñar talleres psicoterapéuticos ante la problemática identificada
- Tercer objetivo específico modificado
- Desarrollar una propuesta psicoterapéutica ante los resultados obtenidos

Particular que comunico a Ud. para los fines correspondientes

Atentamente,



ANA CATALINA
PUERTAS AZANZA

Dra. Ana Catalina Puertas Azanza Mgs
DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA -UNL

C/c. Expediente académico
Archivo
APA/tsc

Anexo 8. Certificado de aprobación de los tres niveles del idioma inglés



**UNIVERSIDAD
NACIONAL DE LOJA**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN EL ARTE Y COMUNICACIÓN
INSTITUTO DE IDIOMAS**

**LICENCIADA
MARCELA ANGELITA OCAMPO JARAMILLO, MG. SC.
ENCARGADA DE LA GESTION ACADEMICA DEL INSTITUTO DE
IDIOMAS DE LA FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

CERTIFICO:

Que la bachiller MARIA ISABEL BRAVO ALVAREZ, de nacionalidad Ecuatoriana, con cédula Nro. 1105534646, en el Instituto de Idiomas de la Facultad de Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja, **APROBÓ** tres Niveles de Idioma Inglés de 256 horas cada uno, según el siguiente detalle:

Nivel I: **9.5 (NUEVE PUNTO CINCO SOBRE DIEZ)**

Nivel II: **9.00 (NUEVE SOBRE DIEZ)**

Nivel III: **8.7 (OCHO PUNTO SIETE SOBRE DIEZ)**

Los mismos que están alineados con el **Nivel B1** del Marco Común Europeo.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Loja, 30 de enero de 2023



MARCELA ANGELITA
OCAMPO JARAMILLO

Lic. Marcela Angelita Ocampo Jaramillo, Mg. Sc.
**ENCARGADA DE LA GESTION ACADEMICA DEL
INSTITUTO DE IDIOMAS DE LA FEAC DE LA UNL**

Elaborado Por



ANA LUCIA RODRIGUEZ
-LUNA

Ana Lucía Rodríguez
**ANALISTA DE APOYO A LA GESTIÓN ACADÉMICA
DEL INSTITUTO DE IDIOMAS**

Ciudad Universitaria "Guillermo Falconi Espinosa"
Teléfono: 2368000 Fax 2345044
instituto.idiomas@unl.edu.ec

Anexo 9. Consentimiento informado

Loja, ____ de _____ del 2022

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD EN
LAS COMUNIDADES RELIGIOSAS DE LOS MONASTERIOS FEMENINOS DE LA
CIUDAD DE LOJA, 2022-2023.

Por medio del presente consentimiento informado, yo _____ de ____ años de edad, con cédula de identidad _____ de la comunidad _____, certifico que he sido informada con claridad y veracidad respecto al proyecto de investigación de la estudiante de octavo ciclo de la Carrera de Psicología Clínica, María Isabel Bravo Álvarez; que actúo consecuente, libre y voluntariamente como colaboradora, contribuyendo a la investigación que se llevará a cabo por la misma. Soy conocedora de la autonomía suficiente que poseo para retirarme u oponerme al proceso cuando así lo crea conveniente, sin necesidad de justificación alguna. Que se respetará la confiabilidad e intimidad de la información suministrada por mí, así como mi seguridad física y psicológica.

María Isabel Bravo Álvarez

CI: 1105534646

Participante:

Nombre:

CI:

Anexo 10. Inventario de Actitudes sexuales de Eysenck

INVENTARIO DE ACTITUDES SEXUALES DE EYSENCK

Estandarizado por Lili Loo

Edad: Sexo: M F Orientación Sexual:

Nivel Educativo: Fecha:

Lugar de Residencia:

INSTRUCCIONES

El presente es una encuesta de carácter anónimo, lee cada una de las alternativas y luego marca con un aspa (X) según tu criterio, CIERTO (C) o FALSO (F). En caso de que te sea imposible decidirte marca el signo de interrogación (?). Por favor contesta a todas las afirmaciones, no hay respuestas buenas o malas, lo que nos interesa es tu punto de vista en el momento actual. Verifica al final haber contestado todas las alternativas.

1.	Los juegos sexuales de los niños son inofensivos	C	?	F
2.	Me disgusta que traten de tocarme o toquen mi cuerpo	C	?	F
3.	Con frecuencia me vienen a la mente ideas sobre sexo	C	?	F
4.	Me es difícil tomar la iniciativa para relacionarme cuando trato con personas del sexo opuesto	C	?	F
5.	He tenido sentimientos de culpa luego de tener experiencias sexuales satisfactorias	C	?	F
6.	Las píldoras anticonceptivas (para no salir embarazada) deben estar al alcance de todos	C	?	F
7.	Hay modos de hacer el amor que considero inadecuados	C	?	F
8.	Hay formas de hacer el amor que no me excitan	C	?	F
9.	Me considero físicamente poco atractivo(a)	C	?	F
10.	Me considero sexualmente reprimido (a)	C	?	F
11.	Creo que el aborto debe ser permitido	C	?	F
12.	La masturbación es mala	C	?	F
13.	A veces me pongo nervioso(a) cuando tengo que relacionarme o interactuar con personas de otro sexo	C	?	F
14.	A veces me vienen ideas morbosas que me altera	C	?	F
15.	La virginidad es lo más valioso de una mujer	C	?	F
16.	Es dañino que los niños vean desnudos a sus padres	C	?	F
17.	Logro con rapidez sentirme sexualmente excitado(a)	C	?	F
18.	Tengo dificultad para expresar mis deseos y sentimientos	C	?	F

19.	A veces temo no poder controlar mis deseos sexuales	C	?	F
20.	No deben tenerse relaciones sexuales fuera del matrimonio	C	?	F
21.	Prefiero evitar caricias cercanas a partes de mi cuerpo que considero íntimas	C	?	F
22.	Necesito estar de un ánimo especial para excitarme sexualmente	C	?	F
23.	Me avergüenza hablar sobre asuntos y temas sexuales	C	?	F
24.	He tenido experiencias sexuales dolorosas	C	?	F
25.	Las prácticas homosexuales a veces son normales	C	?	F
26.	A los niños se les debe ocultar temas sobre sexualidad	C	?	F
27.	Me considero sexualmente poco excitado(a)	C	?	F
28.	Tengo cierto temor a las relaciones sexuales	C	?	F
29.	Mis problemas relacionados con mi sexualidad son un problema en mi vida	C	?	F
30.	Debería tenerse relaciones sexuales antes del matrimonio	C	?	F
31.	Hay cosas que por moralidad no haría con nadie	C	?	F
32.	Rara vez pienso en sexo	C	?	F
33.	Me considero sexualmente tímido(a) e inhibido(a)	C	?	F
34.	Siento que mis impulsos sexuales son más fuertes que mi voluntad	C	?	F
35.	Está bien que al hombre se le permita mayor libertad sexual que a la mujer	C	?	F
36.	Me desagrada ver a una persona desnuda	C	?	F
37.	Logro excitarme sexualmente con facilidad	C	?	F
38.	Me preocupa no satisfacer sexualmente a mi pareja	C	?	F
39.	A veces tengo pensamientos sexuales que me desagradan	C	?	F
40.	No deberían censurarse las escenas sexuales de las películas	C	?	F
41.	No me gusta que extraños me besen	C	?	F
42.	Con frecuencia me siento sexualmente excitador(a)	C	?	F
43.	Necesito de condiciones especiales para excitarme sexualmente	C	?	F
44.	Me considero muy inseguro(a) en mi comportamiento sexual	C	?	F
45.	Mi vida sexual está llena de temores y frustraciones	C	?	F

Gracias por su tiempo

Distribución de los Ítems, según Factores

FACTORES	Ítems									
Liberalismo	1	7	11	15	21	26	31	35	45	
Puritanismo	2	6	23	18	25	29	34	39	43	
Neuroticismo	3	10	16	19	13	28	36	37	41	
Excitabilidad sexual	4	8	14	17	22	27	33	40	44	
Inseguridad sexual	5	9	12	20	24	30	32	38	42	

Anexo 11. Escala de afectividad positiva y negativa (PANAS) Original
ESCALA DE AFECTIVIDAD POSITIVA Y NEGATIVA (PANAS) DE WATSON,
CLARK Y TELLEGEN

Instrucciones: A continuación, se presentan palabras que describen diferentes tipos de emociones. Indique en qué medida usted generalmente se siente, haciendo énfasis en la última semana. Para ello deberá responder de acuerdo a la siguiente escala.

1 Nunca	2 Casi nunca	3 Ocasionalmente	4 Casi siempre	5 Siempre
------------	-----------------	---------------------	-------------------	--------------

Interesado	_____	Orgullosa	_____
Disgustado	_____	Tenso	_____
Dispuesto	_____	Inspirado	_____
Culpable	_____	Avergonzado	_____
Animado	_____	Decidido	_____
Temeroso	_____	Nervioso	_____
Enérgico	_____	Atento	_____
Enojado	_____	Intranquilo	_____
Entusiasmado	_____	Activo	_____
Irritado	_____	Asustado	_____

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 12. Escala de satisfacción con el tratamiento recibido

ESCALA DE SATISFACCIÓN CON EL TRATAMIENTO RECIBIDO (CRES-4)

En general, ¿qué tan satisfecho/a está con la forma en que su terapeuta ha tratado el problema por el que consultó?

0. Completamente insatisfecho/a
1. Muy insatisfecho/a
2. Algo insatisfecho/a
3. Bastante satisfecho/a
4. Muy satisfecho/a
5. Completamente satisfecho/a

¿En qué medida le ha ayudado el tratamiento en relación al problema específico que le llevó a consultar?

0. No estoy seguro/a
1. Hizo que las cosas empeorasen bastante
2. Hizo que las cosas empeorasen un poco
3. No ha habido cambios
4. Hizo que las cosas mejorasen algo
5. Hizo que las cosas mejorasen mucho

¿Cuál era su estado emocional general cuando empezó el tratamiento?

0. Estaba muy mal, apenas lograba hacer frente a las cosas
1. Estaba bastante mal, la vida me resultaba a menudo muy dura
2. Regular, tenía mis altibajos
3. Estaba bastante bien, no tenía problemas graves
4. Estaba muy bien, me gustaba mucho la vida que llevaba

¿Cuál es su estado emocional general en este momento?

0. Estoy muy mal, apenas logro hacer frente las cosas
1. Estoy bastante mal, la vida es por lo general muy dura para mí
2. Regular, tengo mis altibajos
3. Estoy bastante bien, no tengo problemas graves
4. Estoy muy bien, me gusta mucho la vida que llevo

Activar Win

© Guillem Feixas y Olga Pucurull [Ver Configuración](#)

Anexo 13. Estadísticos descriptivos de las variables Afectividad y Actitud sexual

Tabla 8.

Estadísticos Descriptivos de las variables Afectividad y Actitud sexual

Variable	Observaciones	Media	Desviación Estándar	Mínimo	Máximo
Afectividad Negativa	33	28,18	7,35	16	48
Afectividad Positiva	33	39,15	4,51	27	48
Liberalismo	33	3,21	1,11	1	5
Puritanismo	33	1,73	0,72	1	4
Neuroticismo	33	2,33	1,22	0	5
Excitabilidad	33	1,12	1,71	0	9
Inseguridad Sexual	33	2,51	0,94	1	4

Nota: Inventario de Actitudes Sexuales de Eysenck, aplicado en religiosas de los monasterios femeninos. Elaborado por: María Isabel Bravo Álvarez.

Análisis. En la Tabla 7 se establecen los estadísticos descriptivos correspondientes a las variables consideradas en la investigación, en la cual se incluyen los valores totales de las observaciones, así como la media, desviación estándar, valores mínimos y máximos. En este sentido, se aprobó un balance en los datos con un total de 165 observaciones, correspondientes a 33 valores por variable, puesto que este fue el número total de religiosas encuestadas. Asimismo, la media de cada variable permite establecer las distribuciones normales de una serie de valores, con una cantidad baja de valores atípicos y con ello lograr minimizar el sesgo. En este sentido, la Afectividad Negativa cuenta con una media de 28,18, la Afectividad Positiva con 39,15, el liberalismo con 3,21, el Puritanismo 1,73, el Neuroticismo 2,33, la Excitabilidad 1,12 y la Inseguridad Sexual 2.51. En cuanto la desviación Estándar, permite determinar la variabilidad de los datos, en donde la variable Afectividad Negativa es la que cuenta con un valor superior, siendo este de 7,35 seguido por la Afectividad Positiva con 4,51, siendo estas las más altas, en comparación a la Excitabilidad, Neuroticismo, Liberalismo, Inseguridad Sexual y Puritanismo con valores de 1,71; 1,22; 1,11; 0,94; 0,72 respectivamente. Finalmente, los valores mínimos oscilan entre 0 y 27 y los valores máximos de 4 a 48.

Anexo 14. Resultados de los Supuestos de la Regresión Lineal Múltiple

Para dar cumplimiento al objetivo general se consideró la aplicación de modelos de regresión lineal múltiple, dado que es un modelo estadístico práctico que permite evaluar la relación entre varias variables. De acuerdo con Pérez (2008) esta metodología pone en juego más de dos variables predictoras que cuantifican a la variable dependiente, cuya técnica analiza la relación de varias variables independientes métricas y una variable dependiente métrica, con la finalidad es predecir a la única variable dependiente de la investigación. En este contexto, es necesario mencionar la importancia de la aplicación de test que permitan evidenciar el cumplimiento de los cinco supuestos en los que se basa el modelo de regresión lineal múltiple como lo son: la linealidad, la independencia de las variables predictoras, heterocedasticidad, normalidad y no colinealidad. Estos permitirán conocer que los datos se encuentran correctamente obtenidos.

Una vez obtenidos los resultados de los supuestos, se dio paso a realizar dos ecuaciones de regresión lineal múltiple que representen el efecto de los 5 factores que conforman la Actitud hacia la Sexualidad en la Afectividad. Por tanto:

$$\begin{aligned} \text{Afectividad positiva} = & (\delta_0 + \alpha_0) + \delta_1 \text{liberalismo}_{it} + \delta_2 \text{puritanismo}_{it} + \\ & \delta_3 \text{neuroticismo}_{it} + \delta_4 \text{excitabilidad sexual}_{it} + \delta_5 \text{inseguridad sexual}_{it} + \varepsilon_{it} \end{aligned} \quad (1)$$

En la ecuación 1 y ecuación 2, se muestra el modelo base donde, la efectividad positiva y afectividad negativa respectivamente, las cuales representan a la variable dependiente del tema de estudio, la cual será explicada por las 5 variables independientes agregadas en la ecuación como: el liberalismo, el puritanismo, el neuroticismo, la excitabilidad e inseguridad sexual. Seguidamente $(\delta_0 + \alpha_0)$ representa el intercepto de la ecuación y finalmente, ε_{it} es el término de error, es decir, aquellas variables externas que no fueron consideradas para explicar la afectividad.

$$\begin{aligned} \text{Afectividad negativa} = & (\delta_0 + \alpha_0) + \delta_1 \text{liberalismo}_{it} + \delta_2 \text{puritanismo}_{it} + \\ & \delta_3 \text{neuroticismo}_{it} + \delta_4 \text{excitabilidad sexual}_{it} + \delta_5 \text{inseguridad sexual}_{it} + \varepsilon_{it} \end{aligned} \quad (2)$$

Tabla 9.
Resultados de los Supuestos de Regresión Lineal Múltiple

Supuestos	Definición	Pruebas	Cumplimiento	
			Afectividad Positiva	Afectividad Negativa
Linealidad	Implica que la relación entre las variables es lineal.	Gráficas de dispersión	No	No
Independencia	Los errores en la medición de las variables explicativas son independientes entre sí.	Test Durbin-Watson y correlograma de errores.	Sí	Sí
Homocedasticidad	La varianza es constante (no varía) en los diferentes grupos.	Test de White	Sí	Sí
Normalidad	Los errores se distribuyen normalmente	Test Sktest	Sí	Sí
No Colinealidad	Las variables independientes no estén correlacionadas entre ellas.	Test Vif	Sí	Sí

Nota: Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS), Inventario de Actitudes Sexuales de Eysenck aplicado en religiosas de los monasterios femeninos. Elaborado por: María Isabel Bravo Álvarez.

Análisis. De acuerdo con la aplicación de cada uno de los test se obtuvieron los resultados expuestos en la Tabla 8. Los resultados se encuentran presentados tanto para la afectividad positiva como negativa. Es así que, para determinar el comportamiento lineal individual entre las variables independientes respecto a la variable dependiente se emplearon gráficas de dispersión, las mismas que no presentaron un comportamiento lineal, lo cual es explicado por la existencia de valores atípicos en las variables. Seguidamente para el segundo supuesto se utilizó la prueba de Durbin-Watson basada en evaluar la existencia de autocorrelación múltiple, obteniendo la no existencia de correlación entre las variables independientes. Para el tercer supuesto se usó el test de White que permite medir si la varianza del error es constante, obteniendo una correcta distribución de esta. Seguidamente, para el cuarto supuesto se utilizó la prueba Sktest para medir la asimetría de la distribución de los errores, cuyos resultados indicaron una correcta distribución. Finalmente, para el supuesto de no colinealidad se empleó la prueba vif para verificar la no correlación entre las variables independientes, los resultados fueron favorables.

Anexo 15. Actitudes hacia la sexualidad de las comunidades religiosas

Tabla 10.
Distribución del Factor Liberalismo

	Frecuencia	Porcentaje %
Actitud desfavorable	8	24 %
Tendiente Desfavorable	7	21 %
Definitivamente Desfavorable	2	7 %
Ambivalente (4)	13	39 %
Ambivalente (5)	3	9 %
TOTAL	33	100 %

Nota: Inventario de Actitudes Sexuales de Eysenck, aplicado en religiosas de los monasterios femeninos. Elaborado por: María Isabel Bravo Álvarez.

Para los análisis de las tablas de la presente sección se consideró la Tabla 2 que presenta los tipos de actitudes del Inventario de Actitudes Sexuales de Eysenck, con sus categorías, puntajes y clasificaciones de actitudes.

En la Tabla 11 se evidencia que en el factor liberalismo el 6 % del total de religiosas presentan una actitud definitivamente desfavorable, el 24 % una actitud desfavorable y el 21 % una actitud tendiente desfavorable, considerando estos 3 puntajes como desfavorables como actitud hacia la sexualidad. Así mismo, el 39 % que representa a 13 religiosas y el 9 % a 3 de ellas presentaron una actitud ambivalente, considerándose así una actitud Neutral hacia la sexualidad.

Tabla 11.
Distribución del Factor Puritanismo

	Frecuencia	Porcentaje %
Actitud desfavorable	17	52 %
Tendiente Desfavorable	1	3 %
Definitivamente Desfavorable	13	39 %
Ambivalente (4)	2	6 %
TOTAL	33	100 %

Nota: Inventario de Actitudes Sexuales de Eysenck, aplicado en religiosas de los monasterios femeninos. Elaborado por: María Isabel Bravo Álvarez.

En la Tabla 12 se presenta la distribución del Factor Puritanismo, en donde el 39 % de religiosas presentan una actitud definitivamente desfavorable, el 52 % una actitud desfavorable, el 6 % una actitud tendiente desfavorable, considerando que estas 3 categorías denotan una actitud desfavorable hacia la sexualidad. Por otro lado, el 3 % restante presenta una actitud ambivalente, es decir neutral.

Tabla 12.
Distribución del Factor Neuroticismo

	Frecuencia	Porcentaje %
Actitud desfavorable	13	39 %
Tendiente Desfavorable	8	24 %
Definitivamente Desfavorable (0)	2	7 %
Definitivamente Desfavorable (1)	5	15 %
Ambivalente (4)	3	9 %
Ambivalente (5)	2	6 %
TOTAL	33	100 %

Nota: Inventario de Actitudes Sexuales de Eysenck, aplicado en religiosas de los monasterios femeninos. Elaborado por: María Isabel Bravo Álvarez.

En cuanto a la Tabla 13 se presenta la distribución del factor neuroticismo, en este sentido, el 6 % de las religiosas con un puntaje de 0 y el 15 % con un puntaje de 1 presenta una actitud definitivamente desfavorable, el 39 % una actitud desfavorable, el 24 % una actitud tendiente desfavorable, cuyas 3 subcategorías son consideradas actitudes desfavorables hacia la sexualidad. Por otro lado, el 9 % con una puntuación de 4 y 6 % con una puntuación de 5 al factor considerado se categoriza como una actitud ambivalente, es decir neutral.

Tabla 13.
Distribución del Factor Excitabilidad Sexual

	Frecuencia	Porcentaje %
Actitud desfavorable	7	21 %
Tendiente Desfavorable	2	7 %
Definitivamente Desfavorable (0)	15	45 %
Definitivamente Desfavorable (1)	8	24 %
Definitivamente favorable	1	3 %
TOTAL	33	100 %

Nota: Inventario de Actitudes Sexuales de Eysenck, aplicado en religiosas de los monasterios femeninos. Elaborado por: María Isabel Bravo Álvarez.

En la Tabla 14 se muestra la distribución del factor excitabilidad sexual; el 45% de las religiosas con una puntuación de 0 y el 24 % con una puntuación de 1 representan una actitud definitivamente desfavorable, el 21 % una actitud desfavorable y el 6 % de la actitud tendiente desfavorable, categorizándose como una actitud desfavorable hacia la sexualidad. Asimismo, solo el 3% de la población representa una actitud definitivamente favorable hacia la sexualidad en este factor.

Tabla 14.
Distribución del Factor Inseguridad Sexual

Equivalencia	Frecuencia	Porcentaje %
Actitud desfavorable	8	24 %
Tendiente Desfavorable	15	45 %
Definitivamente Desfavorable (0)	6	18 %
Ambivalente	4	12 %

TOTAL	33	100 %
-------	----	-------

Nota: Inventario de Actitudes Sexuales de Eysenck, aplicado en religiosas de los monasterios femeninos. Elaborado por: María Isabel Bravo Álvarez.

En la Tabla 15 se presenta una distribución del factor inseguridad sexual, mostrando que el 18 % de las religiosas cuentan con una actitud definitivamente desfavorable, el 24 % una actitud desfavorable y el 45 % una actitud tendencia desfavorable, los cuales se categorizan una actitud desfavorable hacia la sexualidad. Por otro lado, el 12 % de las religiosas cuentan con una actitud ambivalente, es decir, indican una actitud neutral.

Anexo 16. Ficha de técnica de la meditación formal

Documento: LA MEDITACIÓN DEL OSO

En la película *El gran Lebowski*, hay una escena en la que el extraño le dice al personaje de Jeff Bridges las palabras siguientes: «A veces tú te comes al oso y a veces, bueno, él te come a ti».

El oso puede ser cualquier dificultad o situación no resuelta de tu vida, como el dolor que tienes que soportar. Lo interesante sobre el oso es esto: ¡tu actitud ante él puede marcar toda la diferencia del mundo! Si provocas al oso e intentas lograr que se vaya, puede atacarte y convertirte en su comida. Puedes probar a tener paciencia con él, puedes intentar esperar y sobrevivir y quizás se vaya. Puedes incluso intentar hacerte amigo del oso, para que podáis coexistir. Otro enfoque sería estar presente de manera compasiva hacia ti y hacia el oso, ser testigo, por así decirlo.

Así pues, ¿qué actitud elegirías?

Instrucciones

Sigue los pasos que vienen a continuación para ayudarte a tratar con el oso. Emplea «La meditación del oso» no tanto para encontrar una solución como para reconocer tu disponibilidad a estar abierto a escuchar una nueva perspectiva al tratar con él.

1. Busca un lugar tranquilo en el que puedas sentarte en silencio todo el tiempo que necesites. Antes de comenzar, establece la intención siguiente: «Que mi poder superior escuche con amor y compasión. Que mi poder superior no me juzgue. Que me encamine hacia un sendero sabio lleno de una conciencia más profunda, de significado y de autocompasión».
2. Mantén un diálogo sincero con el poder superior que reconozcas acerca de tu dolor. Emplea unos momentos para pensar sobre este poder superior, que puede ser cualquier cosa, desde una creencia en Dios hasta el yo interior sabio y comprensivo, pasando por un ser sabio y amable, como la Madre Teresa, san Francisco, Buda o cualquier otra persona admirada. Si quieres, puedes visualizar a tu poder superior sentado frente a ti. Di cómo el oso está afectando a tu vida. Haz que tu poder superior conozca tus miedos, preocupaciones, emociones y problemas. Mientras cuentes tu historia, debes saber que tu poder superior está escuchando atentamente. Además, tienes que saber que tu poder superior viene a estar a tu lado justo ahora, porque se preocupa profundamente de tu bienestar.
3. Hazle saber a tu poder superior que esta dificultad es algo que no puedes manejar fácilmente por ti mismo, y que has venido para pedirle ayuda. Visualiza a tu poder superior comprendiendo y apreciando plenamente la sabiduría que tienes al pedir apoyo. Tómate unos momentos para sentir lo hermoso que es no llevar la pesada carga de hacer frente al oso tú solo. Siente la ligereza de esto.
4. Pídele a tu poder superior tener el coraje necesario para «sentarte» con el oso. Hazlo sin expectativas, solo para poder entender mejor al oso. El poder superior puede ayudarte ahora; quizá te ofrezca otro punto de vista, una manera sabia de estar con tu situación. Entrégate a lo que suceda. Si hay tristeza, ofrécela al poder superior para que la sostenga. Pase lo que pase, has de saber que el poder superior está ahí, contigo, apoyándote y mandándote amor y compasión en cada momento. Permanece sentado todo el tiempo que necesites.
5. Todavía no has terminado. Ahora, harás algo que quizás has pensado que es imposible: te pondrás en el lugar de tu poder superior. Esto no quiere decir que tú seas este poder superior, sino que puedes verte con cariño y compasión y amor a través de sus ojos. Desde esa perspectiva privilegiada, observa qué sientes al mirarte a ti mismo. Observa tu coraje, aprecia tu fortaleza, sé

testigo de tu sabiduría. Solo tienes que hacer esto durante unos cuantos segundos. Ahora, vuelve a estar presente en tu cuerpo.

6. Finalmente, pronuncia una bendición de agradecimiento por el modo en que tu yo superior ha estado disponible para ti, y por cómo seguirá haciéndolo cada vez que necesites apoyo en el futuro o siempre que quieras hacer otra meditación.

Reflexiones: ¿De qué manera «La meditación del oso» ha cambiado tu aproximación al oso? ¿Qué has aprendido sobre él o sobre ti mismo?

-
-
-
-

¿Qué te parece saber que puedes establecer contacto con tu poder superior cuando lo necesites? ¿Cómo crees que puede resultarte útil?

-
-
-
-

Anexo 17. Ficha de técnica de apartar la atención

Documento: APARTAR LA ATENCIÓN

¿Has oído alguna vez el sonido de una sirena mientras conducías el coche? ¿Te diste cuenta de que tu atención se estrechaba y se concentraba en el sonido? Te preguntaste si la sirena pertenecía a un camión de bomberos, una ambulancia o un coche de policía, y de qué dirección venía el ruido. Y en ese momento probablemente te olvidaste de muchos de los otros sonidos y de las cosas que podías ver a tu alrededor. Eso se debe al poder de concentrar la atención.

Del mismo modo, los magos utilizan tu propia capacidad de concentrarte contra ti; te distraen y consiguen que te centres en lo que ellos quieren. Eso se hace para que no te des cuenta de dónde están colocando el objeto que harán desaparecer. Mediante esta práctica de «Apartar la atención», lograrás ser tu propio mago. En este truco mágico verás si puedes hacer que desaparezca tu dolor, o al menos disminuya, por medio de centrarte intensamente en otras cosas de tu entorno o en acciones que atraigan tu atención hacia otro lugar.

Instrucciones:

Para ayudar a que aumenten tus capacidades de «Apartar la atención», vas a crear una «caja de la comodidad». Esta caja contendrá todas las ideas y modos a través de los cuales puedes sentirte cómodo, para crear cierta distancia respecto del dolor y para ayudarte a prestar atención a aquello que puede proporcionarte algún tipo de placer.

En una «caja de la comodidad» puede haber de todo. Puede incluir cosas como una meditación o un CD con música que te inspire, una vela con fragancia de lavanda o incluso una tableta de chocolate. También puede contener notas que te digan qué hacer, como mirar un álbum de fotos que te haga sonreír. Examina los conceptos que vienen a continuación y rodea con un círculo aquellos que sientas que captarán positivamente tu atención. Si algo te ha funcionado en el pasado, inclúyelo en tu caja de la comodidad.

¿Qué aspecto tiene una «caja de la comodidad»? ¡El que quieras! Puede ser una caja de cartón que has decorado o etiquetado. Puede ser un joyero o un recipiente utilizado para algo diferente. Puedes decorarlo, pintarlo y darle un aspecto expresivo.

ACTIVIDADES CÓMODAS

Haz un círculo en las actividades que sabes que apartarán tu atención, aunque sea en una pequeña medida. Una vez hecho, escribe tus selecciones en una hoja de papel para ponerla en la «caja de la comodidad». Adapta la actividad de modo que te resulte manejable. Por ejemplo, un paseo por la naturaleza puede significar andar seis metros más allá de la puerta y percibir la hierba, los setos, las plantas y las flores antes de regresar.

- Dar un paseo por la naturaleza
- Encontrarte con un amigo
- Comer
- Sentarte en la naturaleza
- Preparar una buena comida
- Comer comida con la que disfrutar
- Ejercicio apropiado
- Llamar a un amigo
- Escribirle a un amigo
- Leer un libro favorito
- Hacer estiramientos
- Respirar profundamente
- Sonreír (sin motivo)
- Ver un *show* televisivo favorito
- Estar con la mascota
- Hacer solitarios
- Jugar a las cartas con alguien
- Rezar/Meditar
- Jugar a algo como el Scrabble
- Hacer pompas de jabón
- Ver una película favorita
- Escuchar una canción inspiradora
- Dibujar o hacer esbozos
- Mirar una flor
- Oler una rosa
- Hacer un crucigrama
- Hacer un sudoku
- Leer chistes
- Leer un poema
- Leer un pasaje
- Escribir (algo divertido)
- Aprender algo nuevo
- Escribir un recuerdo positivo
- Practicar el vocabulario
- Tomar un refresco
- Tomar una bebida caliente
- Ponerte tu ropa preferida
- Pensar en una persona preferida
- Hallar el color/arte favorito
- Disfrutar de la habitación preferida
- Sentarte en un sillón cómodo
- Reírte con tu programa favorito

Reflexiones: En el espacio que hay a continuación, añade otras actividades cómodas que te ayuden a apartar la atención.

-
-
-
-
-

COSAS CÓMODAS

Rodea con un círculo lo que te atraiga.

- Vela con fragancia
- Película favorita
- DVD favorito
- CD preferido de música alegre
- Comida predilecta
- Libro preferido
- Poema favorito
- Cita inspiradora preferida
- Aromaterapia
- Fotos (amigos, familia)
- Baño de espuma
- Soplador de burbujas
- Crema de manos preferida
- Recuerdo favorito
- Joya favorita
- Carta hermosa
- Diario de recuerdos positivos
- Libro con rompecabezas
- Rosario para oraciones
- Objeto o icono espiritual
- Escritura favorita
- Juego de niño preferido
- Juego de cartas
- Bebida favorita (chocolate caliente, limonada).

Reflexiones: En el espacio que hay a continuación, añade otras cosas cómodas que te ayuden a apartar la atención.

-
-
-
-
-

Para ver hasta qué punto eres un buen mago y lo bien que esto funciona para ti, puntúa tu nivel de dolor antes y después de utilizar una actividad o un objeto de tu comodidad. De este modo, podrás descubrir qué es lo que mejor te funciona a ti. Utiliza una escala del 1 al 10, en la que 1 es el dolor más bajo y 10 el más intenso. Puedes hallar que ciertas actividades/cosas funcionan mejor cuando el dolor es débil al comienzo, mientras que otras funcionan mejor cuando el dolor es alto al comienzo. Emplea la tabla

siguiente como guía, o haz la tuya propia. Recuerda utilizar la actividad o el objeto durante un tiempo lo suficientemente largo como para que sea efectivo.

Dolor antes (1-10)	Actividad/ cosa cómoda	Dolor después (1-10)

Anexo 18. Ficha de técnica de respiración abdominal

Documento: APRENDER LA RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Instrucciones: ¿Has visto alguna vez respirar a un bebé? Con cada respiración se mueve no su pecho, sino su pequeño abdomen. Este es nuestro método natural de respiración, y con esta ayuda sugerida aprenderás a utilizar la respiración abdominal, o respiración diafragmática, para relajar naturalmente el cuerpo.

Si respiras con el pecho, haces respiraciones más cortas y más rápidas. Llevando el aire a la parte más profunda de los pulmones, obtendrás diez veces más aire fresco con cada respiración. Será una respiración más lenta y más larga, pero de tamaño normal. **Sigue las preguntas que vienen a continuación para modificar la respiración y obtener los beneficios de la respiración abdominal.**

Pregunta 1. «¿Respiro con el pecho o con el abdomen?».

Para comprobar si respiras superficialmente o más profundamente, haz lo siguiente:

1. Siéntate en una silla, en una postura erguida pero cómoda.
2. Coloca una palma de la mano en el pecho y la otra en el vientre (por debajo de la caja torácica y por encima del ombligo).
3. Haz varias respiraciones normales. ¿Qué mano o manos se mueven? Si no estás seguro, míralo en el espejo.
4. Si se mueve la mano de arriba, o las dos, eso significa que respiras con el pecho. Si se mueve la mano que se encuentra debajo, estás realizando una respiración más profunda. En cualquier caso, sigue leyendo para lograr el máximo de tu respiración abdominal.

Pregunta 2. «¿Cómo puedo reeducarme en la respiración abdominal?».

Vas a aprender un movimiento que estira suavemente los músculos que están entre las costillas (manteniendo de manera natural las costillas para que puedas lograr una respiración más completa).

1. Une las manos llevando los brazos por detrás de la silla.
2. Relaja los músculos abdominales para que el vientre pueda moverse hacia fuera a medida que los pulmones presionan sobre la cavidad abdominal.
3. Percibe si hay más movimiento en la barriga. Es así de fácil.
4. Si no percibieras ningún movimiento abdominal, prueba esta postura: levanta los brazos por encima de la cabeza y junta las manos por detrás del cuello. Esto abre el área pectoral y hace que sea más fácil tomar una respiración más profunda.

Pregunta 3. «¿Cómo debo practicar o utilizar la respiración abdominal?».

1. Para empezar, prueba a practicar tres veces al día, durante un minuto.
2. Puedes notar cuando te sientas tenso o estresado, y en ese momento hacer un minuto de respiración.
3. Presta atención a tu postura, especialmente si estás sentado delante del ordenador.
4. Practica de pie o acostado.

Reflexiones: ¿A qué hora u horas del día puedes practicar la respiración?

Anexo 19. Ficha de técnica de escáner corporal

Documento: SURFEA EL CUERPO (EL ESCÁNER CORPORAL)

Busca un lugar tranquilo en el que puedas sentarte o acostarte durante varios minutos mientras sigues los pasos señalados a continuación. **Por favor:** Si padeces algún trauma o experimentas una incomodidad grave que sientes que no puedes tolerar mientras surfeas el cuerpo, siempre puedes abrir los ojos y detenerte. Al hacer esta práctica siempre llevas el control.

Instrucciones:

Algunas ideas orientativas antes de comenzar. Vas a llevar la atención a tu cuerpo. El objetivo de esta actividad no es relajarte, sino aumentar tu conciencia y percibir las sensaciones corporales que

puedan presentarse en cada instante. Si en algún momento sientes incomodidad, puedes recordar que no es más que una sensación. La sensación no define quién eres. Solo estás observando señales, y puedes darte cuenta de que la conciencia de la sensación de dolor no es la propia sensación de dolor, sino solamente conciencia. Esto te puede llevar a una mayor comprensión de la incomodidad o el dolor.

Si en cualquier momento una sensación te resulta abrumadora, puedes abrir los ojos y detenerte, o pasar a otra parte del cuerpo en la que no haya dolor ni ninguna sensación negativa. No obstante, debes saber que permaneciendo con el malestar te permites convertirte en testigo del sentimiento y la sensación que existen y experimentar todo lo que está ocurriendo. Si te duele una zona del cuerpo, como el cuello o los hombros, puedes descubrir que centrarte en esa zona aumenta la sensación. Una vez más, siempre puedes llevar la atención a otra parte del cuerpo y volver más tarde a la zona dolorida.

Recuerda que esta práctica puede producir relajación o no. Cada vez que la practiques será diferente. Estás invitado a abandonar las expectativas como parte de la práctica. Este es un proceso muy proactivo a través del cual estás escaneando realmente la corteza motora y sensorial de tu cerebro. Es una especie de masaje cerebral y corporal desde dentro.

1. **Para empezar, centra tu mente en la presencia de tu cuerpo.** Haz tres respiraciones profundas y siente cómo se mueve tu diafragma. Percibe lo maravilloso que es que cada respiración llene tus pulmones, envíe oxígeno a tus músculos y tus órganos y te sostenga. Puedes mover los dedos y sentir cómo siguen tu orden sin esfuerzo alguno. Durante unos instantes siente gratitud hacia este cuerpo, este extraordinario regalo que posees.
2. **Ahora utilizarás la imaginación.** Imagina, por ejemplo, que tu respiración lleva tu conciencia a cualquier parte del cuerpo. Inténtalo ahora, al realizar la primera respiración. Imagina cómo desciende el aire por el lado izquierdo del cuerpo y acompaña el proceso con tu atención. Llévalo hasta la pierna izquierda y el pie izquierdo y sigue el recorrido hasta las puntas de los dedos del pie. Permite que toda tu conciencia se asiente en ellos. Tan solo percibe cualquier sensación que surja y desaparezca. Si no hay ninguna sensación, también está bien. No tienes que producir una. Mientras lo haces, puedes detenerte un momento para reconocer lo magistralmente que han sido contruidos los dedos de tus pies para ayudarte a caminar y transportar tu peso. Imagina tus dedos desde dentro, llenos de músculos, tendones y huesos, todos ellos funcionando de manera coordinada. Experimenta un sentimiento de gratitud y agradecimiento hacia ellos. Al respirar, puedes visualizarlos llenándose de la respiración, llevando más conciencia todavía a esa parte del cuerpo. Haz esto durante unos momentos. Cuando estés listo para pasar a la siguiente parte del pie, espira para liberar tu atención de los dedos. Opcionalmente, si quieres, puedes detenerte un momento para enviar gratitud y aprecio a cada parte del cuerpo conforme vas realizando este ejercicio.
3. **Respira ahora hacia la planta de los pies, el tercio anterior de los pies y los talones.** Lleva toda la atención a esta parte de los pies. Percibe cualquier sensación que haya en las plantas. Siente los tendones y el tejido que hay debajo de la piel. Percibe cualquier sensación o señal procedente del interior de esta parte del cuerpo. De nuevo, opcionalmente, puedes dar gracias a las plantas de los pies por sostener tu cuerpo y por permitirte sentir sensaciones cuando caminas, cuando te mueves y cuando permaneces activo. O puedes limitarte a seguir percibiendo cada parte del cuerpo. Una vez más, espira para liberar la conciencia de esta parte del cuerpo.
4. **Ahora, con tu próxima respiración, llevarás la atención hasta los tobillos, dándole el tiempo necesario para experimentar plenamente cualquier sensación que se haga presente.** Puedes imaginar el interior de esta parte de tu cuerpo, cómo es al mismo tiempo flexible y lo suficientemente fuerte como para ayudarte a girar y cambiar de dirección. Permite soltar cualquier sensación para establecer contacto con la sensación siguiente cuando aparezca. De este modo puedes establecer contacto con nuevas sensaciones a medida que aparecen, una tras otra. Si tu mente vaga en cualquier momento, no pasa nada: date cuenta de a dónde ha ido –puedes

etiquetarla como «mente vagando» o «pensando», y luego vuelve a llevar la atención al instante presente centrándola en los tobillos. Puedes etiquetar a dónde va tu mente: si se trata de una imagen en el ojo de la mente, etiquétala como «visión»; si un sonido «secuestra» tu mente, etiquétalo como «oyendo», y luego vuelve a sentir el cuerpo.

5. **Sigue subiendo por el lado izquierdo del cuerpo.** Respira e imagina que la respiración lleva la atención a cada parte a medida que percibes la espinilla, la pantorrilla, la rodilla, la mano, el antebrazo, la parte superior del brazo, el hombro, la espalda, la columna vertebral, el cuello, y luego la cabeza (el rostro, el cráneo y el cuero cabelludo). Tras llegar a la cima del cuerpo, puedes completar el escáner corporal descendiendo por la parte derecha hasta llegar a las puntas de los dedos del pie derecho.
6. **Las extremidades pueden surfearse u, opcionalmente, también puedes escanear las partes internas del cuerpo, como el corazón, los intestinos, el estómago, los genitales, los riñones, el hígado, la espina dorsal y el cerebro, así como otros órganos de los sentidos que ayudan a tu bienestar.** Siente tu conexión con cada una de esas partes que te ayudan a hacer posible una vida gozosa y plena.
7. **Cuando hayas terminado esta práctica al haber recorrido todo tu cuerpo, permítete descansar durante unos momentos en su presencia.** Da gracias y pídele a tu cuerpo que te guíe para hacer lo que más te convenga. Hazle saber que prestarás atención a las señales que te envía y que atenderás todos sus avisos; comprobarás lo que te diga y lo cuidarás por medio de aprender sobre tu salud y sobre medidas preventivas. En estos momentos, quizás estés ya sonriendo y dispuesto a hacer frente al día (o la noche, en su caso). Esta es una maravillosa práctica antigua que te ayudará a encontrar la fuerza para hacer lo que sea correcto para tu cuerpo y para el resto de tu ser.

En conclusión: Durante el día, sé más consciente de tu cuerpo; realmente te hará saber cuándo está contento y cuándo no. Conozco a varias personas que me han dicho que se sienten menos energizadas cuando toman demasiada cafeína. Es fácil hacer correcciones, si te tomas el tiempo necesario para hacerte amigo de tu cuerpo.

Reflexiones: ¿Cómo puedes hacer que el escáner corporal sea una práctica diaria? ¿Cuándo crees que sería un buen momento para hacerlo?

-
-
-
-
-
-

¿Cuál será la mayor dificultad que encontrarás para aplicar el escáner corporal?

-
-
-
-
-

La práctica «Surfea el cuerpo» es un potente método de enraizamiento. Pero no necesariamente ha de utilizarse en la forma exacta antes descrita. ¿Cómo podrías adaptarla para crear el estilo americano de un minuto de escáner corporal para saludar al cuerpo por la mañana o en cualquier momento durante el día?

-
-
-

Anexo 20. Ficha de técnica STOP

Documento: HAZ UNA PAUSA ANTE EL ESTRÉS

¿Están las cosas acelerándose en tu vida? ¿Tienes la impresión de que no tienes ni un momento para respirar? ¿Te sientes abrumado, sobrestimulado y presionado para tomar decisiones demasiado rápidamente?

Por fortuna, este fácil ejercicio es un modo ideal para crear un amortiguador de la velocidad y el estrés y hacer que las cosas vayan un poco más lentas. Si estás estresado y reactivo y sientes que te beneficiaría detenerte un poco, este puede ser el modo de abrir una nueva puerta. Además, puedes hacer una pausa ante el estrés cada vez que te sientas atascado en un viejo hábito o rutina.

Instrucciones

Utiliza el acrónimo STOP para hacer una pausa en cualquier momento, en cualquier lugar. Pronuncia cada letra y procede según lo que significa. STOP no significa detenerlo todo, sino más bien estar más presente, consciente y tranquilo y fluir con lo que sucede a tu alrededor. Puedes estar más disponible para tomar mejores decisiones y observar todas las opciones y posibilidades que tienes ante ti.

S-Siente cómo reduces el ritmo quedándote donde estés y haciendo dos o tres respiraciones abdominales profundas que te calmarán. Al hacerlo estás tomando la decisión consciente de reducir la velocidad de las cosas. Estás decidiendo tomar el control, en lugar de dejar que las presiones externas te lleven a reaccionar y estresarte.

T-Tómate unos minutos para conectarte con tu cuerpo estando muy presente. Siéntete enraizado y conectado con la tierra, como tu árbol favorito. Escanea lentamente tu cuerpo comenzando desde las puntas de los dedos de los pies y subiendo hasta lo alto de la cabeza. A medida que subes, sé consciente de dónde puedes albergar tensión o acumular emociones negativas. Respira hacia la tensión y suéltala. Opcionalmente, puedes visualizar que inspiras enviando una luz blanca o dorada hacia esta área tensa. Luego, al espirar, imagina que tu respiración lleva la tensión a la parte inferior del cuerpo y finalmente se libera a través de los pies. Haz todas las respiraciones que necesites para liberar la tensión y la negatividad.

O-Observa: cambia de canal, observando de cerca aquello que te rodea. Céntrate en el entorno y toma nota de tres cosas únicas o agradables por lo menos –colores, formas, objetos, sonidos o texturas que te gusten–. Si estás en un entorno conocido, busca hasta los detalles más pequeños que quizás nunca antes habías observado, como el espacio entre las vetas de la madera de la mesa o los diferentes tonos de color en la alfombra. Simplemente sumérgete y enraízate en tu entorno durante un minuto o dos, mientras hallas algo que te guste o te sorprenda.

P-Posibilidad: detente para reflexionar sobre la apertura, la espaciosidad y las posibilidades que hay ante ti. Acabas de salir del piloto automático y ahora eres libre de elegir una dirección nueva y beneficiosa. Si te habías sentido reactivo o enfadado, por ejemplo, puedes mirar con ojos nuevos la variedad de elecciones y de opciones diferentes que tienes ante ti. ¿Quién dice que en este momento no podrías cantar, sonreír, llamar a un buen amigo, dar un agradable paseo o permitirte uno de tus helados favoritos? También puedes simplemente sentirte satisfecho de haber completado este ejercicio. ¡Estira tu mente y mira lo lejos que puede ir!

Reflexiones: ¿Cómo has vivido el STOP que has realizado? ¿Qué es lo que más has percibido?

-
-
-

¿Qué tipos de nuevas posibilidades podría esta práctica ayudarte a encontrar? ¿Cómo podrías ser más creativo utilizándola?

-
-
-
-
-

Anexo 21. Certificado del resumen traducido al inglés

Mgs. Mónica Jimbo Galarza


C E R T I F I C O :

Haber realizado la traducción de Español – Inglés del resumen del Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciada en Psicología Clínica denominado **"ACTITUD HACIA LA SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD EN LAS COMUNIDADES RELIGIOSAS DE LOS MONASTERIOS FEMENINOS DE LA CIUDAD DE LOJA, 2022-2023."** de autoría de María Isabel Bravo Álvarez con CI: 1105534646.

Se autoriza a la interesada hacer uso de la misma para los trámites que crea conveniente.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Emitida en Loja, a los 16 días del mes de marzo 2023.



Mgs. Mónica Jimbo Galarza

MAGÍSTER EN ENSEÑANZA DE INGLÉS COMO LENGUA EXTRANJERA

REGISTRO EN LA SENECYT N° 1021-2018-1999861