

# Importancia de las emociones, pareja y su sexualidad en hombres ex reclusos

## *Importance of emotions, partner and their sexuality in ex-inmate men*

**Yolanda Elena García Martínez**

Facultad de Psicología, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, México

[yolanda.garcia@umich.mx](mailto:yolanda.garcia@umich.mx)

**Elsa Edith Zalapa Lúa**

Facultad de Psicología, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, México

[ezalapa@umich.mx](mailto:ezalapa@umich.mx)

**Deyanira Aguilar Pizano**

Facultad de Psicología, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, México

[deyaaupizano@hotmail.com](mailto:deyaaupizano@hotmail.com)

### **Resumen**

La resocialización y reinserción en el contexto carcelario como grupo vulnerable, así como los espacios para estos programas son de suma importancia para la vida y su integración a la sociedad; dicho programa, nominado “cárcel abierta” lo lleva a cabo un patronato llamado “Pasos firmes”, consiste en que los exreclusos se internan el jueves y salen el lunes por la mañana, al CERESO Centro De Rehabilitación Social Lic. David Franco Rodríguez de la ciudad de Morelia, Michoacán. Una vez que abandonan la institución penitenciaria, mediante este programa se ofrecen diferentes actividades y en esta investigación, la estrategia son talleres de “Desarrollo del Potencial Humano” en donde adquieren habilidades socioemocionales que les permiten potencializarlas para ponerlas a su servicio al de la pareja y de la sociedad en general, para enfrentar su vida fuera de la cárcel. Ellos suelen vivirse estigmatizados por la sociedad, con emociones encontradas de no encontrar trabajo, de saber si su pareja los seguirá queriendo o de meterse en problemas nuevamente. La reinserción de los hombres a la sociedad es un tema que pocas veces se llega a investigar, y menos aún, la relación de pareja que es algo muy importante y significativo para la salud mental en un número considerable de hombres, ya que parece que el tener pareja dentro, durante y después del proceso de la vivencia en la cárcel, tiene cierta motivación en ellos. Escribir sobre pareja, está implícita la sexualidad, aspecto inherente al ser humano, la cual se ve afectada al estar reclusos. Uno de los motivos principales del proceso terapéutico y de consulta para un

terapeuta de cualquier orientación teórica surge de la práctica de la vida amorosa. Lo cual nos refiere a la importancia de la vida en pareja que se presentan en ocasiones como crisis que llevan a rupturas, celos, infidelidad, desconfianza, dinero, desamor, problemas de autoestima, por falta de comunicación.

De lo anterior surgió el siguiente objetivo general “Analizar la importancia de las emociones, la pareja y su sexualidad en hombres ex reclusos”.

Método: Para dar respuesta al objetivo antes mencionado se realizó una investigación de tipo cualitativo con enfoque fenomenológico, el cual nos permite conocer la percepción que tienen los participantes acerca de la pareja desde su campo fenoménico, las técnicas utilizadas: análisis del discurso, entrevistas a profundidad, observación. Participantes: 17 hombres con edades comprendidas entre 21 y 70 años y la estrategia para la obtención de datos fué mediante talleres de Desarrollo Humano.

Hallazgos: La mayoría de los participantes tienen pareja, excepto 2. Los 15 reclusos remitieron ser abandonados por su pareja cuando ingresaron al penal. Los sentimientos más de abandono y dolor los que más se manifestaron. Los que tienen una nueva pareja se consideran en extremo celosos y con miedos a perder de nuevo a su pareja, refieren que su sexualidad es “normal” y manifiestan su deseo por reinsertarse a su vida en sociedad.

**Palabras clave:** Exreclusos, pareja, sexualidad, emociones

### **Abstract**

The re-socialization and reintegration in the prison context as a vulnerable group, as well as the spaces for these programs are of utmost importance for life and its integration into society; Said program, named "open jail" is carried out by a board called "Firm Steps", which consists of the former inmates being admitted on Thursday and leaving on Monday morning, to the CERESO Social Rehabilitation Center Lic. David Franco Rodríguez of the city of Morelia, Michoacán. Once they leave the penitentiary institution, through this program different activities are offered and in this research, the strategy is workshops on "Development of Human Potencial" where they acquire socio-emotional skills that allow them to empower them to put them at their service to the couple and society in general, to face his life outside of prison. They often live stigmatized by society, with mixed emotions of not finding work, of knowing if their partner will continue to love them or of getting into trouble again. The reintegration of men into society is a topic that is rarely investigated, and even less, the relationship that is very important and significant for mental health in a considerable number of men, since it seems that the having a partner within, during and after the process of living

in prison, has a certain motivation in them. Writing about a couple, sexuality is implicit, an inherent aspect of the human being, which is affected by being confined. One of the main reasons for the therapeutic and consultation process for a therapist of any theoretical orientation arises from the practice of love life. Which refers us to the importance of life as a couple that sometimes appear as crises that lead to breakups, jealousy, infidelity, distrust, money, heartbreak, self-esteem problems, due to lack of comunicación.

From the foregoing, the following general objective emerged: "To analyze the importance of emotions, the partner and their sexuality in former men inmates".

Method: To respond to the aforementioned objective, a cualitativo research with a phenomenological approach was carried out, which allows us to know the perception that participants have about the couple from their phenomenal field, the techniques used: discourse analysis, interviews with depth, observation. Participants: 17 men between the ages of 21 and 70 and the strategy for obtaining data: Human Development Workshops.

Findings: Most of the participants have a partner, except for 2, 15 were abandoned by their partner when they entered the prison, a very painful appearance and the feeling of abandonment is general, they manifested being extremely jealous and afraid of losing the new partner, refer that their sexuality is "normal" and their desire to reintegrate into their life in society.

**Keywords:** Former inmates, partner, sexuality, emotions.

**Fecha Recepción:** Enero 2020

**Fecha Aceptación:** Julio 2020

---

## Introducción

La resocialización y reinserción en el contexto carcelario como grupo vulnerable, así como los espacios para estos programas son de suma importancia para la vida de estos tipos de grupos. Los programas denominados como "cárcel abierta" se lleva a cabo mediante un patronato llamado "Pasos firmes", este consiste en que los exreclusos se internan el jueves y salen el lunes por la mañana. En este caso se internan en el CERESO Centro De Rehabilitación Social Lic. David Franco Rodríguez de la ciudad de Morelia, Michoacán. Una vez que abandonan la institución penitenciaria, mediante este programa se ofrecen diferentes actividades y en esta investigación, se reporta la aplicación de un taller de "Desarrollo del Potencial Humano" en el cual se buscó promover el desarrollo de habilidades socioemocionales que les permitieran potencializarlas para ponerlas a su servicio, al de la pareja y al de la sociedad en general, para enfrentar su vida fuera de la cárcel. Ellos suelen

vivirse estigmatizados por la sociedad, con emociones y sentimientos encontrados al no encontrar trabajo, de saber si su pareja los seguirá queriendo o de meterse en problemas nuevamente. La reinserción de los hombres a la sociedad es un tema que pocas veces se llega a investigar, y menos aún, la relación de pareja y su sexualidad aspectos importantes y significativo para la salud mental en un número considerable de hombres, ya que parece que el tener pareja dentro, durante y después del proceso de la vivencia en la cárcel, tiene cierta motivación en ellos.

## **Justificación**

Al escribir sobre pareja, se puede advertir la obvia implicación de la sexualidad, aspecto inherente al ser humano, las cuales se ven afectadas al estar reclusos. Uno de los motivos principales del proceso terapéutico y de consulta para un terapeuta de cualquier orientación teórica surge de la práctica de la vida amorosa. Lo cual nos refiere a la importancia de la vida en pareja que se presentan en ocasiones como crisis que llevan a rupturas, celos, infidelidad, desconfianza, dinero, desamor, problemas de autoestima, por falta de comunicación.

En México el término reinserción se introdujo en la constitución, con la reforma de junio de 2008, y a diferencia de la readaptación que implica una visión del delincuente como un desadaptado, el concepto de reinserción social ayuda a encauzar al hombre dentro de la sociedad (Sarre, 2010 como se citó en Barrera, 2017), aspecto que se escucha fácil, sin embargo ha sido un tema de controversia en nuestra sociedad, justo desde la estigmatización que se le da a los exreclusos en todos los niveles (social, laboral, amistades, pareja, entre otros). Los exreclusos en cárcel abierta son personas que, habiendo disminuido su condena, ya sea por buen comportamiento o no haber encontrado pruebas suficientes para confirmar la cantidad de años en prisión, salen bajo la condicionante de regresar a la reclusión 4 días a la semana, bajo la responsiva, en este caso, del patronato” pasos firmes”, sede, Morelia Michoacán. En nuestro país únicamente 39 de cada 100 reos de los CERESO participan en actividades de reinserción, afortunadamente en Morelia Michoacán, este centro sigue funcionando y justo a través de ese patronato se realizó la conexión para ofrecer los talleres de Desarrollo del potencial humano, al cual se invitaron a hombres y mujeres. Los talleres abarcaban temas relacionados a lo laboral y psicológico, específicamente el desarrollo de habilidades socioemocionales. De lo anterior surgió el siguiente **objetivo general:** “**Analizar la importancia de las emociones, la pareja y su sexualidad en hombres ex reclusos**”.

## **Marco teórico**

La presente investigación está fundamentada en la psicología humanista, la cual percibe al ser humano como un ser integral, un ser holístico, que es descrito como biológico-psicológico-social y espiritual (González, 2000). Se puede identificar lo biológico en: los instintos sexuales, las emociones, el cuerpo, la salud la complexión, la genética. Lo psicológico, se relaciona con la inteligencia, autoestima, pensamientos, sentimientos, emociones, memoria, ideas. Lo social está relacionado con educación, cultura, religión, creencias, contexto y sociedad, por último, lo espiritual. Vale la pena aclarar que no tiene que ver necesariamente con lo religioso, sino con los valores de la persona, es decir aquello que para el ser humano es de importancia y lucha por ello para vivir más plenamente.

De lo anterior se parte de la premisa de que no se puede percibir en partes al ser humano, sino como es un ser integral con todos los factores que concurren a la persona, como “un todo”. Esto es un preámbulo sobre el entendido de la percepción que se tiene del ser humano, o personas que colaboraron en esta investigación. Es decir, son seres biológicos-psicológicos-sociales-espirituales, son un todo, y más que la suma de sus partes (Quitman, 2005). En este apartado es relevante, mencionar como percibe la psicología humanista al hombre, desde sus postulados, a saber: El hombre es más que la suma de sus partes; vive en el seno de las relaciones interpersonales; vive conscientemente; vive en el aquí y ahora; tiene la capacidad de elegir y decidir; tiene la capacidad de responsabilizarse de sus actos; vive orientado hacia una meta; y tiene la capacidad de trascender (Lafarga y Gómez del Campo, 2012). En este sentido, para Resnick (2012) las personas debemos tomar la responsabilidad por nuestras propias vidas y acciones, dejar atrás el pasado y estar a tono con nuestros sentidos, incluso la intuición, pues ello permitirá que funcione la sabiduría del organismo.

En los procesos teórico-vivenciales de los talleres, se revisaron temas de pareja, sexualidad, reinserción social, emociones, sentimientos y además se expusieron temas sobre autoestima, manejo de sentimientos, autoconocimiento. Un aspecto que se tomó en cuenta es no preguntar a los participantes acerca del motivo por el cual fueron encarcelados, ya que, si ellos se sienten estigmatizados, se pensó que la pregunta los podría llevar a tener sentimientos encontrados si las facilitadoras conociéramos su delito, sólo mencionaron ellos la cantidad de años que les dieron al ser juzgados por las autoridades. Esto favoreció la comprensión empática hacia ellos y ofrecer aceptación incondicional a su persona independientemente de las conductas que ellos tuvieron y que los llevaron a estar reclusos (Rogers, 2014). Estos

talleres de desarrollo del potencial humano tienen su base teórica en la Psicoterapia de la Gestalt desarrollada por Fritz en la cual se parte de las siguientes premisas:

- ✓ Vivir aquí y ahora, no en el pasado ni en el futuro.
- ✓ Ocuparse de lo presente, no de lo ausente.
- ✓ Dejar de representarse cosas, experimentar la realidad, no la fantasía.
- ✓ Experimentar más y racionalizar menos; entregarse tanto al desagrado como a la alegría y al dolor.
- ✓ Favorecer la expresión, explicar en lugar de justificar y juzgar.
- ✓ Identificar los introyectos y “deberías” que no son auténticos.
- ✓ Asumir la responsabilidad de los propios sentimientos, acciones y pensamientos.
- ✓ Practicar la aceptación personal como se es ahora y la de los demás (Fritz, 1997, como se citó en Lafarga y Gómez del Campo, 2012).

La reinserción de los hombres a la sociedad es un tema que se investiga a nivel legal y social, sin embargo, pocas veces se les da seguimiento psicológico en el desarrollo de su vida y mucho menos en cómo se da esa reinserción en la relación de pareja, que es algo muy significativo para la salud mental, en un número considerable de hombres, ya que parece que el tener pareja dentro, durante y después del proceso de reclusión, tiene gran motivación en ellos. Obviamente al hablar de pareja, está implícita la familia y su sexualidad, aspecto inherente al ser humano, lo cual se ve afectado al estar reclusos, en donde están inmersos una serie de sentimientos que en ocasiones les llegan a confundir sin permitirles fluir en sus áreas diferentes áreas de vida. Si confrontamos comprensivamente las premisas mencionadas (Fritz, 1997, como se citó en Martínez, 2013) anteriormente, con lo que se pretende de los participantes en la investigación, ellos llegarán más tranquilamente a tomar consciencia de las ventajas de su aquí y ahora, en un encuentro consigo mismos, lo cual beneficiará por ende, a los que le rodean, fomentando un aspecto muy importante, a través de dinámicas de sensibilización, y para nada fácil, llegar a la auto-comprensión, Frankl (2003) se refiere a ella como la comprensión de sí mismo, la auto-conciencia en sí, de algo que es del sujeto intencional, entonto que lo es, se convierte en consciente (Martínez, 2013).

## Método

Se realizó una investigación de tipo cualitativo con enfoque fenomenológico, el cual nos permite conocer la percepción que tiene cada uno de los participantes acerca su vida y de la relación pareja desde su historia personal (Hernández, Fernández y Baptista, 2003). Los participantes fueron 17 hombres con edades comprendidas entre 21 y 70 años. No participó ni una mujer en los talleres en el programa de cárcel abierta, a pesar de que también las incluye el programa, lo cual le dio un giro interesante en cuanto a la posibilidad de sentirse libres de hablar sobre la pareja, su sexualidad, sus sentimientos en la primera sesión participaron 25 hombres, quedando en las sesiones subsecuentes solo 17 participantes, en las 5 sesiones subsecuentes y en esas ocasiones, asistieron los mismos participantes; cabe mencionar que sólo 2 de ellos no tienen pareja, sin embargo, muy constantes y participativos en los talleres. Las técnicas utilizadas para la obtención de datos fueron: entrevistas a profundidad, observación, análisis del discurso y contexto, ya que no podemos dejar de tomar en cuenta que los participantes estuvieron en un contexto específico en tiempo, lugar y lo social, como lo refieren (Dijk, 2012). No es la situación social objetiva, la que influye en el discurso, ni que el discurso influya directamente en la situación social: es la definición subjetiva realizada por los participantes de la situación que se comunica, la que controla una influencia mutua. Se aplicaron entrevistas a profundidad a los 17 participantes. La estrategia de obtención de datos fue a través de talleres de Desarrollo del potencial humano, se llevaron a cabo desde el enfoque de la psicoterapia de la Gestalt y con enfoque Centrado en la persona (ECP), procurando promover en ellos, sus recursos y capacidades (Rogers, 2014). Se realizaron bitácoras por sesión; en un período de septiembre de 2018 a enero de 2020.

## Resultados

*Los sentimientos* más comunes que refirieron los participantes se analizaron en cuatro momentos, antes, durante, después de estar reclusos y después de los talleres de Desarrollo del potencial humano.

- ✓ Antes: refirieron "que normal", "felicidad", "tranquilidad", "costumbre".
- ✓ Durante la reclusión: refirieron haber sentido mucha "frustración", "dolor", "miedo", "Impotencia", "enojo", "culpa" y "tristeza".
- ✓ Al salir del reclusorio: sintieron: "felicidad", que les hacía "falta comunicación", "miedos", "celos", "desconfianza en ellos mismos", sólo cuatro tienen la misma pareja

que tenían cuando los ingresaron y refieren que las parejas estuvieron siempre, presentes.

Tres refirieron que ya no volvieron a ver a la persona que fue su pareja al momento de su ingreso, en quienes ellos confiaban aspecto que les dolió mucho.

Quince de los participantes tienen pareja, sin embargo, la actual es su segunda o tercera pareja, ya que la que tenían cuando ingresaron al penal, refieren ellos que los abandonaron *“Yo sabía que al entrar mi esposa ya no estaría conmigo todo el tiempo de condena, al principio me visitaba una vez a la semana, después al mes, y así hasta que ya no regresó. Te deprimes un rato, pero después llega alguien que si puede aguantar la condena y le eres fiel”* (Comunicación personal, 2018).

Se encontró que hay personas encargadas de llevarles mujeres y es donde ellos pueden elegir. Esas mujeres son con las que normalmente rehacen su vida nuevamente, *“Hay guardias que se encargan un día de llevar mujeres, el que quiere se pone de acuerdo con ella para pagarle” “Mujeres no faltan hay de todos tamaños y años”* (Comunicación personal, 2019), tienen para escoger y pagar, y se asombraron al darse cuenta de que fue con una de esas mujeres con quienes comparten su vida.

Al terminar el curso ellos refirieron tener mucha más confianza, y la posibilidad de acercarse a sus parejas y platicar con ellas sobre lo que necesitan de ellas, lo que les hace falta y comentarles lo que aprendieron de teoría durante el curso, que los lleve a la mejoría de su relación de pareja y su sexualidad en base a lo aprendido en el taller.

Un objetivo muy claro de los talleres de crecimiento personal, es que los participantes tengan una mayor autoconsciencia de ellos, de sus emociones y pensamientos para llegar a la autocomprensión, refiriendo tres de ellos, se comprenden y perdonan ya que cuando cometieron la conducta delictiva les ayudaría a su familia porque no tenían que comer y les prometieron dinero y una vida mejor. Los participantes mencionaron que el tener una pareja los motiva a salir adelante durante el proceso penitenciario, manifestaban que era más doloroso perder a su pareja que la condena y el tiempo que les dictaminaban *“Cuando me condenaron a 40 años de cárcel, no fue tan doloroso como lo que me dolió que mi pareja dejara de buscarme, que la misma condena. Actualmente la mujer con la que estoy me ayudó a salir adelante”* es muy buena, divertida y hace el amor cuando quiero o necesito (Comunicación personal, 2019), otro participante enuncia lo siguiente *“Yo pensaba que*

*estaría conmigo siempre, ya que afuera todo estaba bien. Pero al estar dentro dejó de visitarme, ahí me di cuenta que ya no quería estar conmigo. Meses después la prima de un compañero se acercó a mí y comenzamos a tener una relación, la cual me ayudó en mi persona a ser mejor” (Comunicación personal, 2019).*

La mayoría de ellos no identificaban fácilmente la necesidad en su “aquí y ahora”, y en los procesos terapéuticos la mayoría de las personas tampoco identifican fácilmente la necesidad, es significativo en este trabajo mencionar el discurso completo de uno de ellos, ya que su sentido de vida y su actitud fueron positivos, así como su alegría durante la participación durante las sesiones:

- ✓ *“Todos pensarían que te duele el encierro, y sí porque no está tu pareja contigo. Todo es bonito cuando ella te visita, cuando sabes de ella. Pero, después de un tiempo deja de venir, te quedas en tu cama sin que nadie te vea a llorar. Después te das cuenta de que puede llegar alguien que te haga feliz y te ayude con el proceso”.*
- ✓ *“sentí mucha tristeza cuando me dictaron condena”, “el enojo más fuerte fue cuando me dieron más años de condena que a mis compañeros”, “sentí que perdía el amor de mi esposa cuando me metieron a prisión”, “mucha, mucha tristeza y miedo cuando me despedí de mi esposa mis hijos y mi mamá, me partieron el Corazón”; “pero la forma en que la jueza me dijo las cosas fue lo que más me enojó -juez: a usted no le doy 20 años de condena; a usted lo condeno a sufrir 80 años de condena- y yo le dije Usted podrá darme 80 años de prisión pero el que decide si sufre o no, soy yo y los cumpliré pero no los sufriré” (comunicación personal, 2018-2019).*

Con el discurso anterior, podemos darnos cuenta de que existen situaciones que no dependen de la persona que sucedan, pero la actitud que se tome ante esas situaciones, si dependen de la persona y elige como vivirlas.

## Discusión

Al escribir sobre pareja, está implícita la sexualidad, aspecto inherente al ser humano, y de la que poco se habla, es obvio que se ve afectada al estar reclusos. Se asume que uno de los motivos principales del proceso terapéutico y de consulta para un terapeuta de cualquier orientación teórica surge de la problemática de la vida amorosa. Lo cual refiere la importancia de la vida en pareja que se presenta en ocasiones como crisis que llevan a rupturas, celos, infidelidad, desconfianza, problemas económicos, desamor, problemas de autoestima, por falta de comunicación y más (Vicencio, 2011).

*La estigmatización* que los participantes refieren vivir por parte la sociedad, les hace confrontarse con un cúmulo de emociones y sentimientos, surge el miedo como principal sentimiento, miedo de no encontrar trabajo, de no saber si su pareja los seguirá queriendo o aceptando, miedo de involucrarse en problemas delictivos nuevamente y tener que ser detenidos por las autoridades.

Sobre *la pareja* es importante como la a definen un sin número de autores, entre ellos, Alberoni (1998) quien menciona que es la relación entre dos personas que comparten vínculos afectivos y sexuales orientados hacia el objetivo de compartir ideas, pensamientos, sentimientos, valores, espacios, tiempo y el cuerpo. Los participantes difícilmente comparten estas características, a excepción del cuerpo ya que, desde el punto de vista de la sexualidad, no les hacía ser pareja cuando llegaban mujeres sexoservidoras a sus celdas, sólo para desahogar la carga libidinal que en muchas ocasiones es mayor en los hombres reclusos. Y al enfrentarse a la realidad de la ex reclusión, mencionan vivir tranquilos con ellas, pero sin mucho amor ni compromiso, algunos habiendo sido abandonados por la mujer o la pareja que tenían en el momento de su detención. Refiere Alberoni (2000) que para una adecuada relación de pareja sería ideal, que en la pareja exista, amor, pasión y compromiso, lo cual tampoco se da en las parejas de la mayoría de los participantes que formaron una pareja con alguna de esas mujeres que les llevaban al reclusorio, a las que inicialmente ellos tenían que pagar por su compañía, refiriendo que muchas ocasiones lo que ellos necesitaban sólo platicar de sus cosas de sus ideas, pensamientos e incluso sentimientos, formando así una intimidad cada vez mayor, con estas mujeres.

Alonso (2006) menciona aspectos que favorecen la relación de pareja, a saber, compromiso, comunicación y valores, connotándolos como los pilares que sustentan la relación de pareja, más también existen otros aspectos a considerar como la comunicación, la sexualidad, el

amor, el respeto, la confianza, la individualidad, el dinero y la espiritualidad. Cabe hacer la pregunta ¿cuántos de estos pilares los llevarán más o menos saludables?, los reclusos al conocer y hablar de los pilares, mencionaron que “*sólo la sexualidad la viven más o menos*”, a ellos el encantaba hablar de sexualidad, tenían muchas curiosidades respecto a la sexualidad femenina, como lo refieren Ortíz y Barrios (2013) quienes mencionan en su texto “Placeres y parejas”, muchas las cuestiones y dudas sobre la sexualidad que los participantes hacían durante el taller, son tan increíblemente parecidas, que pareciera que ellos estaban leyendo el libro, a saber: “¿por qué son tan frías las mujeres?”, “¿cómo hacerle cuando me doy cuenta que está fingiendo que sienten algo?”, “¿cuál será la razón de que si yo quiero tener relaciones, ella dice “estoy en mis días aunque yo sé que no está?”, y varias preguntas al respecto, en ese momento fue oportuno retomar la parte de la sexualidad, de su propia sexualidad. Cuando se expuso el tema de la importancia de tres aspectos para una buena sexualidad, a saber, la genitalidad, la sensualidad y el erotismo (Álvarez-Gayou, 2005) muchos se quedaron sorprendidos de lo bloqueada que tiene la sensualidad (capacidad de utilizar los cinco sentidos y ponerlas al servicio de la sexualidad, es decir, lo que ven, escuchan, huelen saborean y sienten), algunos mencionaron el poco tiempo que les toma hacer el amor, sin tomar en mucho en cuenta a la pareja, con pensamientos y creencias como “ellas están para servirnos”, “tienen que hacer los que nosotros digamos”, solo uno mencionó (el más joven), “yo tengo una vieja bien chingona”. Algunos de los reclusos muchas ocasiones inhibieron de su deseo de afecto o amor, así como de la tristeza por la pérdida de su pareja y su libertad, y llegaron solo a satisfacer sus instintos sexuales.

Referente al tema de *los sentimientos* (Muñoz, 2007) enuncia, partiendo de lo mencionado al principio de este texto, que la función del ser humano es de manera holística, totalizadora, todo en la persona se da al mismo tiempo, aunque no se da de la misma manera. Lo que se necesita es incrementar el autoconocimiento a través de una reflexión fundamentada en la propia experiencia. Los talleres que se llevaron a cabo para la autoconciencia de la persona, dos de los cuales, estuvieron relacionados con la identificación de los sentimientos, ofreciendo la teoría así como dinámicas de sensibilización que promovieron el reconocimiento de los sentimientos y emociones que existen y los que ellos viven, reiterándoles que no son buenos o malos, que pueden estar aumentados o disminuidos, que se vale sentirlos tanto en mujeres como hombres y lo más importante es identificar qué necesidad se encuentra detrás de cada sentimiento, se mencionan 5 sentimientos básicos. Muñoz (2007) refiere que llevan las siglas de MATEA, en el nivel académico de la facultad de psicología se ha modificado por algunas psicólogas humanistas con las siglas AMATE y

quieren decir, Afecto, Miedo, Alegría, Tristeza y Enojo, el mismo significado que MATEA, todos ellos vividos por los participantes.

Podríamos seguir con discursos similares al respecto de los sentimientos vividos por los participantes sin embargo es pertinente mencionar que la importancia de reconocerlos es poder expresarlos asertivamente y sobre todo poder identificar que se necesita ya que detrás de cada sentimiento existe una necesidad generalmente no expresada y en la mayoría de los casos, poco identificada ya que por aprendizajes y creencias no se permitieron expresar dichos sentimientos y menos a los hombres. Ejemplo de inhibiciones de los sentimientos son esas frases que existen en las familias, como “los hombres no se abrazan”, “no seas maricón”, “las niñas decentes no son empalagosas”, respecto a miedo también los hombres se ven más agobiados por mensajes y frases abiertas como “los valientes no tienen miedo” “no se debe tener miedo a nada”, “los hombres no tienen miedo”, es increíble pero también la alegría la llegan a reprimir en algunas familias, con frases “te ríes como loca”, “las niñas buenas no se echan esas carcajadas”, “de que me viste la cara”, “qué tengo monos pintados en la cara”; la tristeza es uno de los sentimientos que más reprimen, ya que son los que más angustia a los padres de familia, algunas de las frases que utilizan para inhibirla “de que lloras, por eso no se llora”, “pareces niña si lloras”, deja las lágrimas para cuando alguien se muera”, pareciera que el enojo es uno de los sentimientos más permitidos en nuestra sociedad, sin embargo, también existen mensajes que no lo permiten expresar, como “el que se enoja pierde”, “las personas inteligentes no se enojan”, “no se soluciona nada si te enojas” así que en cada familia es más permitido un sentimiento que otro y suele suceder que para no sentir el que no se permitía expresar, se esconde detrás del validado por la familia o las figuras significativas esto tiene consecuencias importantes, ya que al ocultar uno detrás del otro, muchas ocasiones no identificamos qué necesitamos cuando no es el auténtico sentimiento, por ejemplo, algunos de los participantes manifestaron que ellos normalmente están enojados y que la tristeza les llegó hasta que estuvieron en la cárcel, encerrados, y los manifestaban como frustración. Para Muñoz (2012), algunas de las necesidades que hay detrás de la mayoría de los cinco sentimientos básicos está la necesidad de cercanía de “un otro”; ante el afecto, la cercanía de alguien querido, ante el miedo, se necesita seguridad, en la alegría, la necesidad es el compartir, en la tristeza, se necesita que alguien te acompañe y consuelo, y ante el enojo, liberarlo, poner límites, sin agredir al otro. Y desde la capacidad que tenemos los seres humanos, de elegir y decidir, podemos pedir aquello que necesitamos con responsabilidad de las consecuencias y parece que eso impide a la persona pedir.

La relación de pareja es un proceso difícil de entender y de sobrellevar, es la unión de dos personas en donde existe un vínculo afectivo entre cada uno de los miembros (Alberoni, 2005) está abierto a múltiples fracasos y extravíos, es por eso que se recomienda hablar sólo a base de acuerdos, que no desconozcan la propia libertad individual y a la vez que respete al otro en su irreductible diferencia, se trata de formar una relación que no contenga sumisión y que desconozca al sometimiento del otro y que a su vez permita desplegar roles tanto sociales como sexuales, así como abrir una responsabilidad para los roles parietales cuando estos lleguen. Asumir la libertad implica responsabilidad por el otro más allá de uno mismo, sin anteceder nuestras propias necesidades. Milmaniene (2000), le parece normal la opción de que se mantenga abierta la posibilidad de idealización, y se muestra confuso al mencionar la línea tan delgada que existe para vivir dicha idealización no se viva narcisista mente con la pareja.

Erickson (1962, como se citó en Feldman, 1998) maneja la etapa de Generatividad vs Estancamiento que se presenta y desarrolla en la edad adulta intermedia justo cuando se tiene pareja y se convive con esta, menciona que la generatividad o la contribución que la persona hace a su familia, comunidad, trabajo y sociedad en conjunto es el éxito en esta etapa que se expresa por medio de sentimientos positivos sobre la continuidad de la vida a pesar de sus diversas dificultades y estas a su vez llevarán a una sensación de estancamiento emocional y temor de no hacer nada que trascienda en las generaciones venideras como individuo y sobre todo en pareja.

Los celos muchas veces se hacen tan intolerables que impiden recuperar la confianza y cuando los hombres están reclusos, la mayoría de sus pensamientos están relacionados con la pareja, lo cual les conducen a experimentar repetidos intentos de separación, llevando a la pareja al desasosiego, luego se abandonan, para volver a estar juntos, e incluso repitiendo un matrimonio luego de un divorcio legal. La separación es el desenlace más probable cuando la relación paralela se mantiene y/o el compromiso no es solamente sexual, sino que también emocional.

Los seres humanos anhelan por sobre todas las cosas la intimidad con su pareja. Desean la felicidad, y a veces es fácil confundir este deseo de felicidad con el deseo de placer y al afán de adquirir cada vez más cosas materiales. Pero cuando hemos alcanzado el placer o adquirido las posesiones, se sigue sintiendo un vacío, e indica que es la intimidad con la pareja, esa caricia emocional, “el, te amo nocturno”, los besos de sabiduría, y la pasión del apoyo del que está a tu lado, el deseo de felicidad a última instancia es este deseo del otro,

sin él todas las posiciones del mundo nos serán mínimas y nunca se saciarán los corazones hambrientos, insatisfechos e irritables (Mathew, 2006).

## **Conclusiones**

Se puede concluir que toda información ofrecida a los participantes durante los talleres es de una riqueza invaluable, ya que tuvieron la posibilidad no solo de escuchar sino de intercambiar ideas, y hablar de sus introyectos. creencias que han asumido durante el transcurso de su vida. Hubo una buena interacción entre ellos, y otros que nunca se habían atrevido a hacer preguntas respecto a la sexualidad femenina y a la relación de pareja, y que posiblemente, favorezcan en el disfrute de su sexualidad para la buena reinserción a nivel social como familia. Al revisar los hallazgos se puede reafirmar la importancia del acompañamiento psicológico que es necesario ofrecer en los diferentes grupos vulnerables, que existen en todo el mundo y especialmente nuestro país, como son las personas que buscan tener una reinserción adecuada en la sociedad. Se puede analizar el campo inmenso de la psicología y sus diferentes áreas de intervención; el área de la psicología clínica, con el abordaje teórico humanista, manejado en esta investigación, llevó a resultados positivos; ya que los participantes, al ser escuchados atentamente, sin juicio de valor y empáticamente les permitió tener una mejor autoexploración así como la capacidad de plantear dudas y compartir su historia de vida, sin temor, asumiendo y valorando sus capacidades biopsicosociales, para ponerlas a su servicio, al de sus parejas y sus familias, que son la base de nuestra sociedad.

## Referencias

- Alberoni, F. (1998) *Erotismo*. México: Gedisa.
- Alberoni, F. (2000). *Amor y Enamoramiento*. México: Gedisa.
- Alonso, N. (2006). *Educación emocional para la familia. Encuentro de esencias*. México.
- Álvarez -Gayou, J.L. (2005). *Elementos de sexología*. México: nueva editorial Interamericana.
- Barrera, L. D. (2017). La reinsertión social en México: un problema insostenible. Recuperado de <https://gradoceroprensa.wordpress.com/2017/05/14/la-reinsercion-social-en-mexico-un-problema-insostenible/>
- Dijk, T. (2016). *Análisis del Discurso y Contexto. Un enfoque sociocognitivo*. México: Gedisa.
- Feldman, R. (1998). *Psicología con Aplicaciones en los Países de Habla Hispana*. México: Mc Graw Hill.
- Frankl, V. (2003). *Ante el vacío existencial*. España: Herder.
- García, Y. E. (2011). *Mujeres con soltería no voluntaria. Actitudes y conductas*. México: Editorial Omega.
- González, A. (2000). *Caminos de trascendencia*. México: Atheleia.
- Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista. (2006). *Investigación Cuantitativa y Cualitativa*. México: Mc Graw Hill.
- Lafarga, J. y Gómez del Campo, J. (2012). *Desarrollo del Potencial Humano Aportaciones de una psicología humanista*. México: Trillas.
- Martínez, E. (2013). *Manual de Psicoterapia con enfoque logoterapéutico*. Colombia: Manual Moderno.
- Mathew, K. (2006). *Los siete niveles de la intimidad. El arte de amar y la alegría de ser amado*. Argentina: Atenea.
- Milmaniene, J. E. (2011). *Extrañas parejas. Psicopatología de la vida erótica*. Argentina: Biblos.
- Muñoz Polit, M, (2012). *Emociones, sentimientos y necesidades. Una aproximación humanista*. México. Impreso por Ricardo J. Cruz Hernández.
- Ortíz, V. y Barrios, D. (2013). *Placeres y parejas, sexualidad erotismo y cuerpos*. México: Pax
- Quitman, H. (1989). *Psicología Humanística*. España: Herder.
- Resnick, S. (2012). *Terapia de la Gestalt. Asiento caliente de la responsabilidad personal*.
- Rogers, C. (2014). *El proceso de convertirse en persona*. México: Editorial Paidós.
- Rogers, C. (2004). *Grupos de encuentro*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Vicencio, J. (2011). *Mapas de la pareja*. México: Editorial Pax.