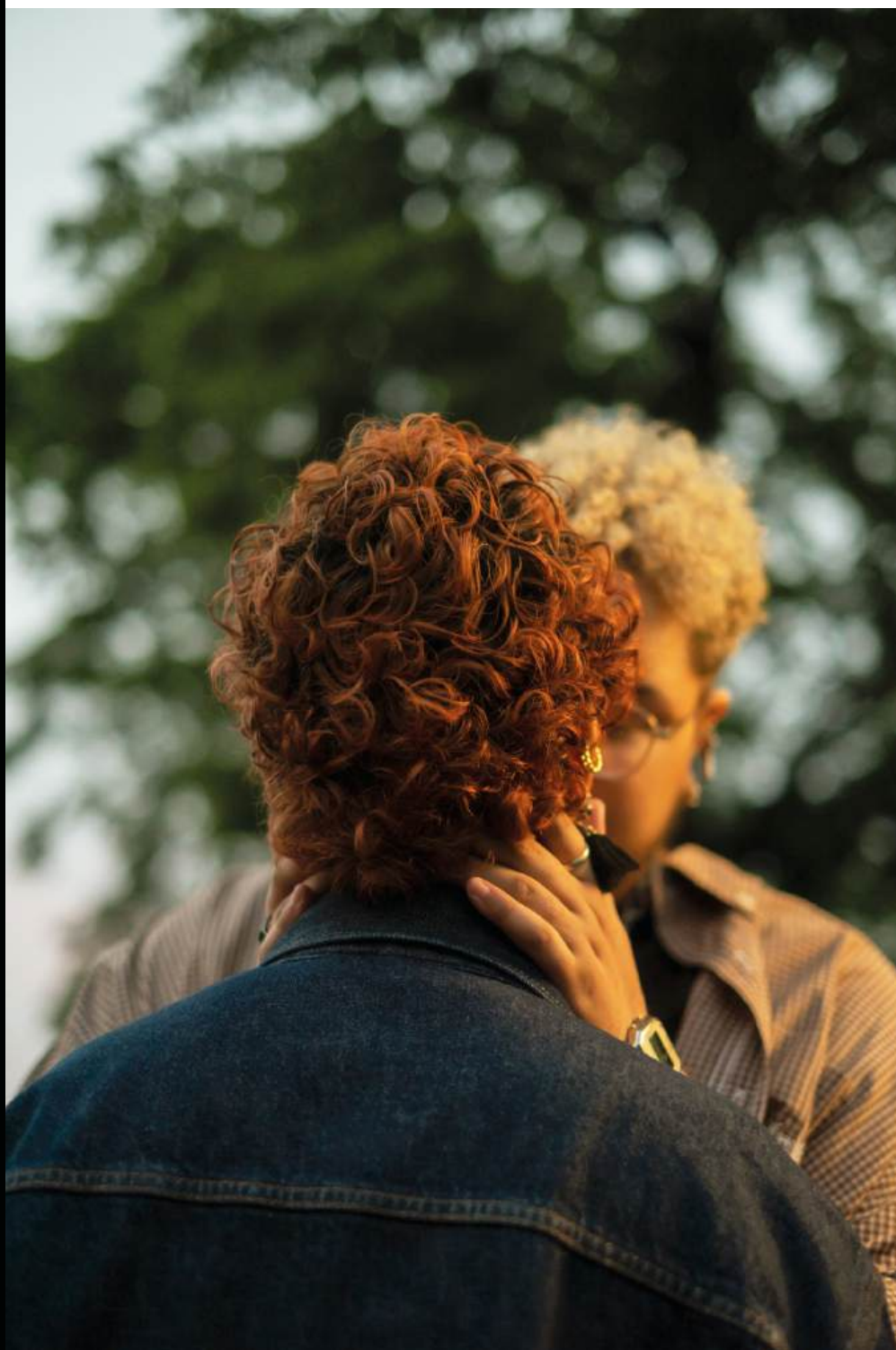


La hoja de psicodrama



GÉNERO, SEXO Y AMOR
EN EL SIGLO XXI
MONOGRÁFICO MAYO 2026 Nº 81

Normas de publicación

Llamada de artículos para La Hoja de Psicodrama

En La Hoja de Psicodrama recibimos propuestas de artículos durante todo el año, por lo que puedes enviarnos tu trabajo en cualquier momento.

La revista publica contribuciones originales relacionadas con el psicodrama, sus fundamentos y sus diferentes ámbitos de aplicación.

1. NORMAS GENERALES

- Los trabajos se enviarán en formato Word y seguirán las normas APA, séptima edición. A continuación resumimos los principales criterios, que pueden consultarse de forma completa aquí: <https://aepsicodrama.es/wp-content/uploads/Guia-Normas-APA-7ma-edicion.pdf>
- La extensión máxima será de 30 páginas, incluidas las referencias, tablas, figuras y anexos.
- Se utilizará formato DIN A4, fuente Times New Roman o similar de 12 puntos, interlineado de 1,5 y márgenes de 2,54 cm.
- El texto deberá estar revisado ortográfica y gramaticalmente.
- Las citas, referencias, tablas y figuras seguirán las normas APA, séptima edición.
- El artículo deberá ser original, no haber sido publicado anteriormente ni encontrarse en evaluación en otra revista.
- Cuando se incluyan casos clínicos, escenas psicodramáticas o experiencias profesionales, deberá protegerse la identidad de las personas participantes y contarse con los consentimientos necesarios.

2. ESQUEMA DEL ARTÍCULO

1. Título y subtítulo

El título deberá ser claro y guardar relación con el contenido.

El subtítulo explicará brevemente y de forma objetiva el tema del artículo.

2. Resumen, abstract y palabras clave

El artículo incluirá:

- Resumen: texto de hasta 250 palabras, redactado en español.
- Palabras clave: un máximo de cuatro términos, en español.
- Abstract: traducción al inglés del resumen.
- Keywords: traducción al inglés de las palabras clave.

El resumen deberá presentar brevemente:

- El tema o propósito del artículo.
- Su contenido o enfoque principal.
- Las aportaciones, resultados o conclusiones más relevantes.

3. Introducción

Presentará el tema, su contexto y su relevancia para el psicodrama.

4. Objetivos

Se explicará con claridad qué pretende desarrollar, analizar, presentar o compartir el artículo.

5. Desarrollo o método

Este apartado se adaptará al tipo de trabajo:

- En los artículos científicos se describirá el método utilizado.
- En los trabajos prácticos, clínicos o experienciales se explicará la intervención, experiencia, técnica o proceso desarrollado.
- En los artículos teóricos o de reflexión se presentará el desarrollo argumental del tema.

6. Resultados, aportaciones o aprendizajes

Se expondrán los principales resultados, hallazgos, reflexiones o aprendizajes derivados del trabajo. El nombre del apartado podrá adaptarse al tipo de artículo.

7. Discusión y consideraciones finales

Se interpretarán los principales resultados, hallazgos o aportaciones del trabajo y se pondrán en relación con el tema abordado. Asimismo, se recogerán las conclusiones y su posible utilidad para la teoría, la investigación o la práctica del psicodrama.

8. Referencias

Se incluirán todos los documentos citados a lo largo del texto, ordenados alfabéticamente y siguiendo las normas APA, séptima edición. Todas las referencias deberán haber sido citadas en el artículo.

9. Bibliografía recomendada

De manera opcional, podrá añadirse una selección breve de documentos que no hayan sido citados directamente, pero que puedan servir para ampliar o profundizar en el tema.

Normas APA 7 para Citas, Referencias y Bibliografía:

<https://normas-apa.org/citas/>

<https://normas-apa.org/referencias/>

<https://normas-apa.org/bibliografia/>

10. Tablas, figuras e imágenes

Las tablas, gráficos, figuras, fotografías o ilustraciones deberán:

- Estar numerados.
- Llevar un título breve.
- Mencionarse en el texto.
- Indicar su fuente cuando no sean de elaboración propia.
- Tener calidad suficiente para su publicación.

Las imágenes se enviarán también por separado, preferentemente en formato JPG o PNG.

La persona autora será responsable de disponer de los permisos necesarios para reproducir cualquier material que no sea propio.

3. NORMAS ÉTICAS, CONSENTIMIENTO Y PRIVACIDAD

Normas éticas

Los trabajos publicados en La Hoja de Psicodrama deberán respetar los principios éticos recogidos en el Código de Ética de la APA, así como la normativa aplicable al tipo de estudio o intervención presentada.

Cuando una investigación incluya personas, datos personales o material humano:

- Deberá respetar los principios de la Declaración de Helsinki.
- Deberá contar con la aprobación previa de un comité de ética, siempre que resulte exigible.
- En el artículo deberá indicarse el nombre del comité que aprobó el estudio y, cuando exista, el número o código de aprobación.

Si la investigación no obtuvo la aprobación ética antes de comenzar, esta circunstancia deberá explicarse claramente al enviar el artículo. El equipo editorial valorará el caso y podrá solicitar información adicional o rechazar el trabajo por motivos éticos. La aprobación ética retrospectiva no garantiza la aceptación del artículo.

Consentimiento informado

Las investigaciones con personas deberán contar con su consentimiento informado para participar. Esta información deberá indicarse en el artículo.

Cuando participen menores de edad o personas que no puedan prestar el consentimiento por sí mismas, deberá obtenerse la autorización de sus representantes legales, de acuerdo con la legislación aplicable. Siempre que sea posible, también se tendrá en cuenta el asentimiento de la persona menor de edad.

Si el artículo incluye casos clínicos, escenas psicodramáticas, imágenes o información que pudiera permitir la identificación de alguna persona, deberá contarse además con el consentimiento necesario para su publicación.

Las personas autoras serán responsables de conservar la documentación que acredite estos consentimientos y de facilitarla a la revista si fuera necesario.

Confidencialidad

Las personas autoras deberán proteger la identidad y la intimidad de las personas participantes. Para ello, se eliminarán o modificarán los datos que puedan permitir su identificación, sin alterar el sentido del trabajo presentado.

La ocultación del nombre no siempre garantiza el anonimato. También deberán revisarse otros datos, como la edad, profesión, lugar de residencia, composición familiar o circunstancias concretas del caso.

Política de privacidad

Los nombres, direcciones de correo electrónico y demás datos personales facilitados a La Hoja de Psicodrama se utilizarán únicamente para gestionar la recepción, evaluación, edición y publicación de los trabajos.

Estos datos no se emplearán para otros fines ni se facilitarán a terceras personas, salvo cuando exista una obligación legal.

4. EVALUACIÓN DE LOS ARTÍCULOS

Los artículos enviados a las secciones Artículos científicos y Aplicaciones prácticas del psicodrama serán evaluados mediante revisión por pares de doble ciego.

La valoración podrá ser:

- Aceptable sin cambios: el artículo es adecuado para su publicación tal como está.
- Aceptable con modificaciones menores: requiere ajustes que no afectan sustancialmente al contenido.
- Aceptable con modificaciones mayores: necesita cambios significativos antes de poder ser considerado para su publicación.
- No aceptable: el artículo no se considera adecuado para su publicación.

La decisión final corresponderá al equipo editorial de La Hoja de Psicodrama.

5. ENVÍO

El envío incluirá dos documentos:

Documento 1. Artículo anonimizado

Este será el documento que se enviará a las personas revisoras. No deberá incluir nombres, afiliaciones institucionales, fotografías, agradecimientos ni ningún otro dato que permita identificar la autoría.

Documento 2. Datos de autoría

Incluirá:

- Título del artículo.
- Nombre y apellidos de cada autor o autora.
- Orden en el que deben aparecer las autorías.
- Correo electrónico de contacto.
- Afiliación institucional, ciudad y país.
- Breve nota biográfica de un máximo de cuatro líneas.
- Fotografía reciente.
- ORCID, cuando se disponga de él.
- Financiación y posibles conflictos de intereses, cuando corresponda.

El artículo anonimizado y el documento con los datos de autoría se enviarán a:

prensa@aepticodrama.es

En el asunto del correo se indicará:

Propuesta de artículo – Nombre y apellidos de la persona de contacto

La revista confirmará la recepción y comunicará por esta misma vía el resultado del proceso editorial.

Publicada por:

A.E.P. (Fundada en 1984). Miembro de la Asociación Internacional
de Psicoterapia de Grupos (I.A.G.P.)

Editora de la Revista:

Concha Mercader Larios

Coeditora:

Mar Trillo Carmona

Asesor científico

Enrique Negueruela Azarola

Coordinadora de comunicación

Teresa Ramírez Ortegón

Comité editorial:

Isabel Calvo Ortega, España. M.^a Consuelo Carballal Balsa, España. Amelia Coppel Hidalgo,
España. José Antonio Espina Barrio, España. María Belén Itza Griego, Uruguay. Alejandro
Jiliberto Herrera, España. Enrique Negueruela Azarola, España. Rafael Pérez Silva, México.
Gloria Reyes Contreras, Chile. Jorge de Vega Sáenz de Tejada, España.

Imágenes: [Freepik](#) | [Unsplash](#) | Ricardo Silvestre

Dirección Secretaría Técnica:

Asociación Española de Psicodrama

Consultoría Gestiona. Calle Lencería 1, 1º, 47001, Valladolid

secretaria.tecnica@aepsicodrama.es

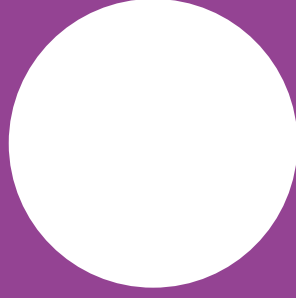
Depósito Legal: M-25707 - 2011 ISSN: 2174-4238

ISSN de la revista electrónica: ISSN: 2605-2067

Sumario

- 9 • EDITORIAL (*Concha Mercader Larios, editora de la revista*)
- 12 • CARTA DESDE LA PRESIDENCIA (*Belén Hernández Zoido, presidenta de la AEP*)
- 15 • ARTÍCULOS CIENTÍFICOS
 - 16. *Sicodrama e identidades trans*
- 31 • APLICACIONES PRÁCTICAS
 - 32. *Átomo sexual: En busca de la autonomía*
 - 40. *Mi cuerpo, mi sexo ¿Amigo o enemigo?*
 - 48. *El encuentro en acción: diversidad de género, sexual y relacional*
 - 60. *Relaciones no monógamas. ¿Cómo abordarlas desde el sicodrama y la sicodanza?*
- 69 • DIVULGACIÓN Y REFLEXIÓN
 - 70. *Entrevistas a Expertos/as:*
 - Amor diverso: caminos para construir el poliamor:*
 - Una conversación con la Prof. Dr. Sonja Bröning a propósito de su nueva libro*
 - 80. *Infografías (Libros, películas, series y podcast)*
- 85 • EVENTOS Y CONVOCATORIAS
 - 86. *Premio de Investigación en Psicodrama*
 - J. L. Moreno*

Editorial



Editorial

En las últimas décadas, las transformaciones en torno al género, la sexualidad y las formas de vinculación afectiva han adquirido una visibilidad y una complejidad sin precedentes. La emergencia de los colectivos LGTBIQ+, junto con la proliferación de modelos relacionales no monógamos, no puede entenderse únicamente como un fenómeno identitario o como una tendencia cultural pasajera, sino como la expresión de cambios más profundos en la organización social y simbólica de la experiencia humana.

Cuando comenzamos a trabajar en este monográfico, nos pusimos en contacto con personas que trabajaban o pertenecían a colectivos LGTBIQ+. Paralelamente, empecé a interesarme por otras perspectivas de lo relacional y asistí a la presentación de un libro sobre anarquía relacional. Me pareció una visión muy interesante, además de llamarme la atención la presencia de un público muy heterogéneo, tanto en edad como en género. Por último, siempre me ha resultado especialmente sugerente la visión de los cambios sociales propuesta por Marvin Harris desde el materialismo cultural, una perspectiva que considero particularmente coherente. Enlazando todos estos elementos surge esta presentación.

Desde la perspectiva del materialismo cultural, tal como fue formulado por Marvin Harris, estas transformaciones pueden leerse a partir de la

articulación entre infraestructura, estructura y superestructura. Los cambios en las condiciones materiales de vida —incluyendo la autonomía económica, las tecnologías de comunicación y la progresiva desvinculación entre sexualidad y reproducción— han propiciado una reorganización de las formas familiares y vinculares, así como de los sistemas de creencias que las sostienen.

En este contexto, la anarquía relacional emerge no solo como una propuesta ética, sino también como un marco que cuestiona la jerarquización tradicional de los vínculos y propone formas de relación basadas en la negociación, el consentimiento y la singularidad de cada lazo. Más que un modelo alternativo cerrado, se trata de una práctica que pone en crisis las categorías heredadas del amor romántico y abre la posibilidad de pensar el vínculo desde la autonomía y la responsabilidad compartida.

Este monográfico se sitúa precisamente en ese cruce entre transformaciones culturales y experiencia subjetiva. Desde el campo del psicodrama, y particularmente desde las aportaciones de Jaime Rojas Bermúdez, estas nuevas configuraciones pueden comprenderse como procesos de ampliación y reorganización del esquema de roles. Las formas contemporáneas de vínculo no solo interpelan las normas sociales, sino que exigen al sujeto nuevas capacidades de

simbolización, diferenciación y encuentro.

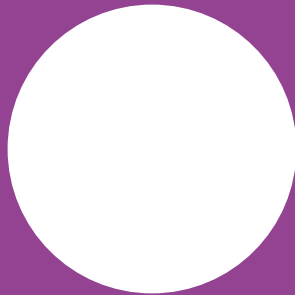
La escena psicodramática se revela, así como un espacio privilegiado para explorar estas tensiones: un laboratorio donde se hacen visibles los conflictos entre modelos heredados y formas emergentes de relación, y donde es posible ensayar modos de estar con otros más acordes con la complejidad del presente.

Lejos de pretender clausurar el debate, este monográfico aspira a abrir un espacio de reflexión en el que dialoguen la clínica, la teoría y la cultura. En un momento histórico en el que las formas de amar, desear y vincularse están en plena transformación, resulta imprescindible generar pensamiento que acompañe, interroque y sostenga estos procesos.



Concha Mercader Larios
Editora de La Hoja de Psicodrama

"Este monográfico aspira a abrir un espacio de reflexión en el que dialoguen la clínica, la teoría y la cultura".



El desafío de analizar, comprender y acompañar

(CARTA DESDE LA PRESIDENCIA)

Este año 2026 en el que nos disponemos a celebrar nuestro 40 Congreso anual bajo el lema "Raíces y legado: herencia en acción", y en el que se nos propone volver la mirada hacia nuestro origen para conectar desde ahí con la realidad presente y engendrar un mejor futuro común, es también el año en el que damos la bienvenida al primer número monográfico de "La hoja de Psicodrama". Lo hacemos con un tema que ocupa cada vez más espacio en nuestras consultas y en las reflexiones de los profesionales de ayuda: género, sexo y amor en el siglo XXI.

¿Es acaso diferente el género, el sexo y el amor en el siglo XXI, en la pequeña parte del mundo que llamamos "desarrollada", de lo que lo han sido en siglos anteriores? Lo más genuinamente humano, como siempre, permanece: la construcción de la propia identidad como tarea psicológica, el deseo sexual como impulso básico del ser humano y la necesidad de vincularnos amorosamente como condición universalmente necesaria para sentirnos personas seguras, vistas, reconocidas y formando parte de algo que trascienda nuestra propia individualidad; es decir, personas mentalmente sanas.

Aunque la necesidad de vínculo permanece, lo que está cambiando, quizá demasiado rápido, es la forma en que esta necesidad se satisface. La tecnología está introduciendo nuevas maneras de conocernos, vincularnos y mantener relaciones.

"Las normas sociales claras que antes aportaban sostén, los roles definidos y las trayectorias vitales predecibles se están diluyendo".

A esto se suma que la mayor libertad que percibimos en el mundo occidental del siglo XXI tiene su apoyo en una progresiva licuefacción de diferentes estructuras: las normas sociales claras que antes aportaban sostén, los roles definidos y las trayectorias vitales predecibles se están diluyendo. Cuando las estructuras sociales que aportaban encuadre y seguridad se difuminan, sin duda ganamos en libertad, pero con su ineludible revés de la moneda asociado: el peso de la responsabilidad personal de estar eligiendo. ¿Estamos preparados para este cambio en lo que a género, sexo y amor se refiere?

Pareciera que nunca ha habido tantas posibilidades para definir cómo amar, desear o identificarse, pero al mismo tiempo, nunca ha sido tan difícil hacerlo con seguridad. Eso nos está diciendo, al menos, nuestra experiencia profesional reciente.

Las mismas necesidades humanas, expresadas en un contexto más complejo, fluido y abierto, se vuelven sin duda más exigentes desde el punto de vista psicológico. Sabemos que lo que predice un mayor grado de bienestar no es tanto el tipo de relación que se establece, como las bases sobre las que se asienta en cuanto a comunicación, respeto y reciprocidad. Ahí es donde los psicodramatistas tenemos mucho que aportar si aceptamos el desafío apasionante de comprender sin simplificar, acompañar sin juzgar, y analizar sin reducir la experiencia humana a categorías rígidas. Todas ellas tareas que forman parte esencial del método psicodramático desde sus orígenes.

nuestro conocimiento, sin dejar por ello de compartirlo. Sigamos aprendiendo, pues, y comunicando lo aprendido a través de “La hoja de Psicodrama”, nuestro medio privilegiado para interconectar aprendizajes.



Belén Hernández Zoido
Presidenta de la AEP

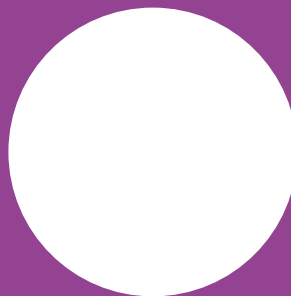
“El desafío apasionante de comprender sin simplificar, acompañar sin juzgar, y analizar sin reducir la experiencia humana”.

Por todo ello, es mi deseo que este primer número monográfico de “La hoja de Psicodrama” contribuya a ofrecer marcos de comprensión que favorezcan el bienestar, reduzcan el sufrimiento y ayuden a promover entornos más inclusivos y respetuosos. Esto implica trabajar desde la evidencia, pero también posicionarnos desde la humildad, reconociendo los límites de



Artículos científicos

-015



Artículos científicos

SICODRAMA E IDENTIDADES TRANS

(ARTÍCULOS CIENTÍFICOS)



MEL CONSTAIN

Mel Constain persona curiosa y creativa, racializada, disca y trans* no binarie. Psicologue (US), Directore de Sicodrama y Sicodanza (Escuela Alea), Sexólogo (IUNIVES), Experte en acompañamiento LGTBIAQ+ (activismo, COPM y COPAO). Co-fundadore de Sexualiarte y Centro IMA.

melconstain@gmail.com

"La tarea del director es acompañar y seguir al paciente en su búsqueda de su verdad (que puede ser diferente a «la verdad» del terapeuta)" (Rojas-Bermúdez, p.50, 1997)

"Una especie sin variabilidad no tiene potencial evolutivo alguno, como una marca sin nuevos productos de desarrollo" (Roughgarden, p.42, 2021)

"Los códigos unen a las personas, los estereotipos las comprimen" (Yavícoli, p. 231, 1988)

"E, se são raros, diamantes também os são. Ninguém contesta a existência de diamantes" (Nevy, p,9, 20024)

RESUMEN

Somos seres sexuados, esto quiere decir, que venimos de una reproducción sexual: dos gametos con material genético diferenciado que se une e integran en un medio determinado y emerge un ser nuevo, diferente e irreplicable en un contexto determinado. La diferenciación que esto genera no es exclusivamente corporal, como muchas veces se simplifica y tergiversa socialmente. No es una cuestión de pene o vulva, hombre o mujer, sino que la diversidad sexual es muchísimo más amplia y se encuentra en un espectro en el que interseccionan múltiples variables que lo constituyen.

El sicodrama de Rojas-Bermúdez realza la importancia de la realidad biológica de cada persona, su forma de leer y relacionarse con el medio para sostener su propio sistema. Nos aporta una ética profesional basada en seguir al paciente. No obstante, no abarca en profundidad aspectos relacionados con la sexualidad como identidad. El presente

artículo pretende generar un puente de unión entre los estudios LGTBIAQ+, especialmente trans*, la sexología y el sicodrama. Resaltando puntos de encuentro, carencias y espacios de exploración.

Palabras claves: identidad sexual, identidad sexuada, trans, LGTBIAQ+, no-binaries, sicodrama

Para poder comprender la situación actual de las identidades trans* debemos comprender el contexto social y científico que se encuentra detrás. Tras ello, sentaremos una base sobre qué es lo trans* y el lugar de las identidades sexuadas en el sicodrama¹.

¿QUÉ ES LA IDENTIDAD SEXUAL/ SEXUADA?

Nuestra sexuación se inicia con dos gametos y prosigue con una configuración específica de cromosomas (xx, xy, xxo, xxx, xxy, etc.), un sistema hormonal (con diferentes niveles de estrógeno, progesterona, testosterona, enzimas intervinientes y receptores con mayor o menor presencia, órganos en diferentes partes corporales), una constitución genital interna (trompas, conductos, ovarios, testículos, útero y 2/3 de la vagina) y externa (vulva, 1/3 de la vagina, escroto, pene, ubicación del conducto urinario), y una producción o no de gametos (espermatozoides y óvulos). Continúa toda la vida, se intensifican en la adolescencia con una diversidad de fenotipos (altura, distribución de la grasa, tipo de desarrollo mamario, vello corporal...) y finaliza con la muerte.

Por tanto, son múltiples las variables que

constituyen el ser sexuados o el hecho sexual humano. La autoconcepción de nuestra sexuación es lo que llamaremos identidad sexuada. Socialmente, hablamos del hecho de ser “ hombres” o “ mujeres”. No obstante, esto es una mirada reduccionista que plantea dos polos exclusivos, excluyentes y opuestos. Para incluirte en un polo solo se tiene en cuenta la genitalidad externa y este factor se determina la identidad y autoconcepción que deben tener las personas. Sin embargo, hay muchas variables moduladoras, si combinamos las posibilidades fisiológicas, psicológicas y culturales obtenemos un espectro mucho más amplio

Adicionalmente, estás concepciones pierden de vista un concepto muy claro que tenía Rojas-Bermúdez (1997) y es que el ser humano es una integración de las estructuras genéticas programadas interna (EGPI) y externa (EGPE) con una realidad biológica emergente única. Rojas-Bermúdez (1997) basa su teoría del siquismo, entre otros conceptos, en la complementariedad entre la EGPI y la EGPE. Por ejemplo, boca-pecho, defecación-cuidados de higiene, organismo-interacción medio, etc. De esta relación emergen unos registros, las huellas mnémicas, únicas y exclusivas. Cada persona “configuran la representación neural de su entorno [...]. De tal manera, tenemos que considerar que los procesos neurales distan mucho de la realidad ambiente” (p.356). Esto es la realidad biológica (Jacob, 2005) que plantea que cada persona integra la realidad mediante su sistema nervioso, único, con su propia forma de percibir, registrar, relacionar y responder. Esto genera una realidad única, no habiendo dos realidades iguales.

“Aquello en lo que nos convertimos tiene más que ver con las relaciones que establecemos que con nuestros genes”.

Relacionando los conceptos anteriores, lo que constituye nuestra identidad no es solamente la EGPI, sino que los factores socioambientales como la nutrición o las oportunidades de exploraciones, entre otras, van a afectar a los fenotipos. En tanto a lo fisiológico, lo vemos claro, la desnutrición afectará a la altura o la fertilidad. Sin embargo, es más complejo con variables psicológicas y culturales.

Como dice Joan “aquello en lo que nos convertimos tiene más que ver con las relaciones que establecemos que con nuestros genes atómicos” (Roughgarden, p.30, 2021). Siendo más relevante la integración entre EGPI y EGPE, la interacción entre ambas, que cada una por separado. Para constituir un concepto sobre quien soy yo en relación a mi sexuación, cada persona usará el lenguaje, aprendizajes y recursos sociales a su disposición. Será diferente la identidad sexual de una persona que su entorno ha sido restrictivo o no, expresarán alegría, rechazo o vergüenza ante su cuerpo, su genitalidad o las normas sociales de forma distinta.

La concepción que empleo de identidad sexuada es la autopercepción con relación al hecho de ser sexuado. Se diferencia entre la intrapersonal, referida a la forma que el yo integra sus percepciones, sensaciones,

sentimiento e interacción consigo mismo. Y la interpersonal, la interacción con otras personas a través de la atracción (orientación afectivo-sexual), la orientación relacional (ética y estructuras de relación) y expresión sexuada. "Cada pessoa nasceria, portanto, com um aparato biologico com o qual se assimilam experiências vividas no mundo externo, tornando-se mais o menos significativas na formação identitária" (Nevy et al., p.11, 2024)².

MODELO SOCIAL DE LA IDENTIDAD SEXUADA

Como comentaba, la identidad sexuada en nuestro contexto occidental, colonialista y normativo, se basa en el hecho de ser hombre o mujer. En el que se le incluye una estructura rígida, polarizada, excluyente y constante de cómo es ser hombre y mujer. Todo este debate se encuentra en constante disputa entre lo que corresponde al sexo o al género, a la cultura o la biología.

El sexo, es un concepto moderno que aparece en las ciencias, al igual que el empleo de este como forma de hablar de los genitales (Amezúa, 2003). Previamente se consideraba el mismo cuerpo con la genitalidad inversa, habiendo llegado uno a término y el otro no. Posteriormente, hay una atribución de cuerpos-sexo separados que ha movilizado y potenciado multiplicidad de estudios con una división binaria del comportamiento y una atribución causal al desarrollo diferenciado del cuerpo y del cerebro, sin cuestionar si hay otros aspectos corporales/ambientales que eliminen las diferencias. La mayoría de investigaciones no ha tenido en cuenta cómo las ideas sociales afectaban a las conjeturas

acerca de los cuerpos ni una actualización situada (Fine, 2011, Roughgarden, 2021).

Aún sin consenso de qué es ser hombre o ser mujer sí hay varias variables que se le atribuyen y validan de forma normativa y lineal en base al sistema sexo-género patriarcal. A nivel de características sexuales se esperan dos modelos. Por un lado, las personas xx, con un nivel específico hormonal, con trompas, ovarios, útero, vagina penetrable, gametos y órganos fértiles, una vulva estéticamente determinada. Por otro, las personas xy, con un nivel específico hormonal, conductos, testículos, prepucio, pene y conducto urinario ubicado en el pene. Cuando, supuestamente, hay ajuste a estas ideas médico-social normativo, se nombra endosexual.

A nivel social al grupo "xx" se les atribuye ser mujeres, y al "xy" ser hombres. Cuando posteriormente se mantiene esta identificación como tal, hombres con pene y mujeres con vulva, se denomina cis. Al modelo "xx" se le asigna una expresión socialmente femenina, sentir atracción afectiva y erótica (alosexualidad), dirigidas hacia hombres (heterosexualidad), con deseo de una pareja monógama y familia con descendencia. Al "xy", la masculinidad, sentir mucha atracción erótica y algo afectiva, hacia mujeres, con deseo monógamo, pero con una mayor permisividad e impunidad hacia las múltiples relaciones, la infidelidad y la no implicación

"La identidad sexuada en nuestro contexto occidental, colonialista y normativo, se basa en ser hombre o mujer".

o deseo de crianza. En ambos casos son los modelos normativos, privilegiados y de la estructura patriarcal.

De este modo, a unos (a) genitales visibles se les atribuye una (b) anatomofisiología específica (modelo xx/y), (c) una identidad sexuada que dicta quién es (identidad intrapersonal), (d) cómo se desea y (e) cómo expresa su ser sexuado (identidad interpersonal). Asentando una visión lineal, la perspectiva binaria. De estas, la expresión sexuada (e) es la que se ha estudiado y señalado más como un constructo social. La feminidad/masculinidad claramente varía en base al país y la época. Por ejemplo, el color rosa, maquillaje y tacones antes eran asignado a los hombres o los vaqueros como un símbolo de masculinidad o algo unisex. En las últimas décadas se ha popularizó la expresión andrógina como una intermedia, o una fusión de ambas.

Este modelo se ha constituido como hegemónico y universal. Sin embargo, existen muchas críticas actualizadas. Nos centraremos en las investigaciones revolucionarias de la biología de Roughgarden y las investigaciones en movimientos sociales de las culturas originarias.

La bióloga Roughgarden (2021), expone que solo hay un aspecto biológico binario reconocido en la biología: los gametos, ya que se suelen diferenciar entre un mayor o menor tamaño (p.54) y no hay otro aspecto que sea binario. Todos las demás variables sexuadas se mueve en un espectro. Sin embargo, el sistema sexo-género normativo ha tipificado que sólo existen dos cuerpos válidos y

naturales. La consecuencia es la invisibilidad y violencia de la diversidad genital, corporal y sexuada; más específicamente de las personas intersex, trans* y/o de las identidades ancestrales.

Joan plantea que “en el mundo es más común el hermafroditismo³ que las especies gonocoristas en las que los sexos se encuentran separados en cuerpos diferentes. El estado de sexo separado-cuerpo a menudo es visto como lo «normal» [...] La alternativa es considerar el hermafroditismo como la normal original” (p.66, 2021). También expone como es muy frecuente el cambio de sexo por cambios ecológicos o sociales, las configuraciones familiares “no-heterosexuales y no monógamas”⁴ y cómo la lectura social de la época ha generado una extrapolación e identificación directa de hembra-docilidad y machos-agresividad cuando hay una variabilidad más grande.

Schuller (2018) y Gargallo (2012) resaltan cómo la concepción binaria se empleó para diferenciar a la gente blanca de las originarias en la colonización. De modo que las personas blancas, eran seres humanos civilizados ya que su especie se dividía entre hombres y mujeres con roles sociales bien diferenciados, mientras las categorizadas como negras e indígenas seguían siendo animales que no se diferenciaban sexualmente. No podemos, pues, separar los conceptos de género y “raza”, puesto que el género según la racialización dio acceso a la categoría de humanas (Nevy et al., 2024).

Gracias a la visibilidad y activismo de comunidades originarias podemos saber que,

a pesar del borrado histórico, la organización de la sexualidad occidental no es la única ni es universal. Muchas culturas tenían sus propios sistemas como Guendaranadxi, (Gómez, 2016) y en la que, a pesar de la asimilación cultural, mantiene una estructura con hombres, mujeres y muxes. Podemos recuperar conceptos originarios de la creación no binarizados, excluyentes y polarizadas sino basados en la complementación de dos elementos no contrarios y que, no tenían por qué ser femeninas/masculinas (Gargallo, 2012). La perspectiva precolonial planteaba que la complementación genera una realidad distinta, en consonancia con la integración funcional emergentista, una de las bases de Rojas.

En artículos como los de Pérez (2014) se observan como diferentes culturas originarias no diferenciaban la identidad sexuada intra e inter como en la nuestra. En ellas, existen desde tres hasta siete tipos de identidades, rituales de paso para determinar la identidad en la infancia y en la adolescencia, no siendo siempre determinado en el nacimiento o por factores biológicos.

Todo esto derrumba la idea de solo dos sexos, puesto que la integración de tantas variables genera un espectro. De forma más simplista, se plantea el sexo como las corporalidades endosex eliminando las intersexualidades en las cuales encontramos más de 42 variaciones. Por tanto, hay más de 44 variaciones identificadas a nivel médico sin contar con todas las variaciones internas que existen en lo endosex que no se estudian y categorizan como variantes del sexo. . También rompe la concepción universal de asignación lineal

e inequívocamente genitalidad-identidad. Por tanto, en nuestra sociedad occidental, colonialista y endocisaloheteromonormativa encontramos a día de hoy personas cis (aquellas que se sienten identificadas con la asignación al nacer, mujeres con vulva y hombres con pene y personas trans*, aquellas que la asignación al nacer y la identidad no coincide.

¿QUÉ ES LO TRANS*?

El término trans* hace referencia a un paraguas que abarca una multiplicidad de formas de entender la propia identidad y de autodeterminarla desde diferentes lugares. Somos personas que se nos asigna una identidad al nacer pero no corresponde con nuestra identidad. Se emplea el asterisco para resaltar que no todas las personas contarán con las mismas necesidades ni narrativas. En esta amalgama de realidades podremos incluir personas genderqueer, genderfluid, hombres y mujeres trans, no-binaries, crossdressing, drags, travestis, etc. (Platero, 2014, Constain, 2020). A pesar de ser una etiqueta amplia, en España la clasificación se suele simplificar entre personas binarias y no binarias. Son las narrativas más visibles, conocidas y con mayor movimiento social.

Las personas trans* binarias son aquellas que su identidad y la asignada al nacer es errónea y su identidad es binarias: hombres que nacieron con vulva, mujeres que nacieron con pene y algunas personas intersex.⁵ "Les no-binaries son quienes su identidad sexuada intrapersonal no coincide con la asignada al nacer y se encuentra fuera del parámetro hegemónico mujer/hombre, ya sea por fluidez, simultaneidad o encontrarse

parcial/completamente fuera del binarismo.” (Constain y Herrera, p. 23, 2021).

A nivel legislativo, los Principios de Yogyakarta declaran que “la identidad de género que cada persona defina para sí, es esencial para su personalidad y constituye uno de los aspectos fundamentales de su autodeterminación, su dignidad y su libertad” (Chang y col. 2007). En España existen leyes de no discriminatorias LGTBI y de despatologización desde 2009, tenemos la vigente Ley 4/2023 de despatologización trans estatal⁶. Desde las ciencias, en la sicología, medicina, educación, servicios sociales y todas las áreas que abarca el sicodrama, vamos con retraso en la inclusión, investigación y no violación de los derechos de la población trans*.

“El término trans* hace referencia a un paraguas que abarca una multiplicidad de formas de entender la propia identidad y de autodeterminarla”.

El presente artículo por amplitud no puede abarcar los procesos específicos de esta población. Sin embargo, es importante mentarlos. Toda identidad o condición vital que quede fuera del marco normativo convive con el estigma y las consecuencias⁷ psicológicas, emocionales y sociales correspondientes (Platero, 2014 y Nevy et al., 2024). A pesar de que ser trans* en sí no supone una cuestión patológica, las consecuencias del estigma y la pertenencia a un colectivo minorizado y oprimido puede dar lugar a dificultades siendo necesario revisar mitos, estereotipos, necesidades en las redes

de apoyo, en torno a mantener/modificar el nombre o pronombres; la exploración y necesidad o no de moduladores corporales o procesos medicalizados (hormonación o cirugías). Mayoritariamente trabajaremos con el impacto de la violencia, la transfobia y lgtbiafobia interiorizada, la toma de decisiones y la consecuencia en el entorno del mismo (salidas del armario o armarización, gestión del passing y del entorno etc.).

SICODRAMA, PSICODRAMA E IDENTIDAD SEXUADA.

Se ha encontrado un artículo que escriba sobre identidad sexuada en relación al sicodrama, Yavícoli (1988), y un libro que incorpora las realidades LGTBIAQ+ y el psicodrama, (Nevy et al., 2024)⁸.

Nevy et al. (2024) plantean reiteradamente cómo el psicodrama es un espacio dónde la norma es cuestionada ya que “não existe espontaneidade e criatividade dentro da norma” (p.36)⁹. Y como otros conceptos como la conserva cultural, el papel social, el psicodrama público y sociodrama (Moreno, 2010) expresan en cierta medida una crítica y posicionamiento político. Resaltan cómo la violencia de la monocultura¹⁰ opera en lo que reclaman como «conserva corporal».

Un lugar de unión para Moreno y Rojas fue la importancia del escenario como espacio de lo posible, exploración y fantasía. Rojas-Bermúdez (1997) resalta como el contexto grupal tiene sus propias reglas y normas, una oportunidad para dejar fuera contexto social. Instrumentaliza el círculo y las formas naturales, resaltando la organización grupal circular en la que el poder pasa de una

“De forma clásica se ha utilizado de forma indistinta hombre/macho/masculino y que solían hacer referencia exclusiva a la genitalidad visible”.

persona a otra. Plantea la importancia de devolver el poder al grupo mediante la estructuración y sistematización de las formas tribales, el encuadre. Así, el poder se traspasa de le direttore, a le protagonista y al grupo. Mantiene una firme posición sobre los límites del poder e intervención de le direttore, como hacedore de situaciones que permitan su realidad y su resolución de la persona.

La teoría de Rojas-Bermúdez (1997), en torno a la anatomofisiología y la sexualidad, habla del modelo femenino y el masculino. En el cual el tamaño del conducto uretral va a generar diferentes registros (visuales, táctiles, térmicos, visuales y posturales). Plantea que existirá una diferencia en los registros en tanto al interés de las personas con vulva en la exploración viso-manual a raíz de las sensaciones, y esto sumado a lo que el contexto permita/restrinja la exploración.

“En el modelo femenino, la continuidad del placer uretral con las sensaciones placenteras locales (vulva) que produce la orina, constituye una experiencia que dirige la atención, por una parte, hacia su propio cuerpo y, por otra, hacia el desencadenante

de las sensaciones placenteras. De esta manera, lo agradable y placentero queda estrechamente ligado a lo que la contacta, se dirige y queda en relación con su cuerpo. Esta modalidad de disfrute, volcado sobre sí, configura socialmente la seducción. En el modelo masculino, la prolongación del placer uretral, más allá de la zona esfinteriana, que señala los límites entre el adentro y el afuera, determina la sensación de penetración placentera en el ambiente y de disfrute con la posibilidad de señalar o marcar con su orina el terreno que pisa. Esta modalidad, de disfrutar utilizando su pene, para ir más allá de su propio cuerpo, configura socialmente la conquista.” (p.403-404,1997)

Contextualizando la época, entendemos que el uso de masculino/femenino no hace referencia a una expresión de género actual o a unos conceptos llenos de estereotipos sexuales. Es una referencia exclusiva a la anatomofisiología. De forma clásica se ha utilizado de forma indistinta hombre/macho/masculino y que solían hacer referencia exclusiva a la genitalidad visible.

La teoría de Rojas-Bermúdez (1997), se plantea desde un desarrollo normativo y muy establecido también con lo natural, entendido como los procesos de las tribus. En la sociedad en la que vivimos, es difícil encontrar que la criatura marque el terreno ya que normalmente se emplea pañales y también dependerá de la estrategia para enseñar a orinar, la libertad en el aprendizaje y exploración de la genitalidad por las creencias del contexto sobre la corporalidad y sexualidad infantil.

“Si la mera atribución social fuese suficiente, no hablaríamos de personas trans* ni habría una multiplicidad de identidades en diferentes épocas y lugares.

Otro aspecto no desarrollado es como el mapa corporal ha ido integrando el agrado/desagrado en las fases previas a la uretral, cómo se integran en el modelo y el grado de presencia en su sexualidad. Este aspecto es realmente importante, ya que el cómo socialmente se le da acceso al cuerpo en la infancia marca una gran diferencia en la adultez y en la sexualidad compartida (Sanz, 1990).

Yavícoli (1988) y plantea que "los estímulos ambientales que les sean ofrecidos al niño tendrán una particular incidencia en la estructura de su Modelo de Género Masculino o Femenino, ya que, si bien la anatomofisiología determinará una tendencia de la conducta, la estructura genética está programada de manera que incluye las formas, modos y maneras en que tal complementariedad se da (sistema sociogenético)" (p,227, 1988)

Podemos tomar aquí la teoría, aunque haya una EGPI esta va a ser muy variada según el sistema nervioso de la persona y, adicionalmente, va a generar unas huellas específicas al complementarse con la EGPE. En esta etapa del desarrollo, desarrollo del rol de mingidor, Yavícoli plantea la posibilidad de explorar las identidades transexuales (término que se empleaba en la época para hacer referencia a las personas trans*, especialmente aquellas que expresaban socialmente una identidad

binaria). No obstante, su planteamiento se basa en las teorías de la época de Jon Money, quién popularizó el término género desde la sexología y la academia relacionada (Yavícoli,1988). Marcó una diferencia entre sexo como aspecto biológico y género¹¹ como el aspecto social de la identidad. Plateaba que se podía atribuir la identidad sexual en las primeras fases del desarrollo, sin embargo, sus investigaciones terminaron en casos de suicidio como el de David Reimer y , con ello, en una deslegitimación de sus teorías.

La atribución de una identidad no hace su permanencia en ella, David Reimer lo demuestra y las realidades trans* lo secundan. A pesar de la asignación identitaria en el nacimiento y las crianzas en ellas, no se convierten en nuestras identidades. Si la mera atribución social fuese suficiente, no hablaríamos de personas trans* ni habría una multiplicidad de identidades en diferentes épocas y lugares.

No entraré en el debate acerca de si lo trans* es cuestión de sexo o de género, por ello hablo de identidades sexuadas. Este debate está alejado de la neurociencia actual que desmiente una clara separación entre lo social y lo biológico (Damasio, 2010), al igual que Rojas-Bermúdez (1997). Por otra parte, el perdernos en epistemología nos separa de la violencia y realidad de las historias, de la necesidad de herramientas y conocimiento

para el abordaje no-violento, en el que nuestros contenidos personales no afecten el proceso de le protagonista. Sí destacaremos un aspecto del debate y es que ambos son conceptos sociales a los que atribuimos unas connotaciones específicas, es decir, "tanto el sexo como el género son conceptos que tienen lugar dentro de nuestra cultura" (Platero, p. 28, 2014) y que cada persona configura en su propia imagen mental, su realidad.

Podemos comprender que la teoría de Rojas parte desde lo normativo, entrando en los márgenes solo con las sicosis, y desde la construcción de una teoría en los desarrollos vitales más frecuente dentro de su contexto, teniendo aún mucho que explorar sobre las periferias sociales. De base, las personas LGTBIAQ+ hemos quedado siempre desmarcados de estos espacios ya sea por el passing para no recibir violencia o bien no hemos accedido hasta hace poco a medios de poder, denuncia, investigación, difusión y derechos (Nevy y col., 2024).

Es nuestro legado la investigación, ampliación y desarrollo de aspectos específicos donde sus palabras no llegaron. Está labor es sencilla en tanto que comparte unas bases: la importancia de la integración del organismo-medio, la complementación única, y la importancia de lo colectivo/grupal.

Rojas-Bermúdez (1997) tiene una postura firme acerca de cómo tratar a las personas desde el sicodrama, y es que nuestro posicionamiento social no es relevante sino el mundo y la realidad de la persona. Manteniendo una ética profesional muy adecuada para poder trabajar con colectivo

LGTBIAQP+, y especialmente, trans*. Desde la ética del sicodrama no somos nadie para desmentir ni deslegitimar las formas de vivir. La organización individual está para salvar su integración en el medio, y de ahí que su forma de trabajo sea seguir a le protagonista y que la unidad funcional no pose sus contenidos en elle.

CONCLUSIÓN

La sociedad hegemónica endocisloheteromononormativa colonialista, capitalista y capacitista ha encajonado las formas de vivir la propia sexualidad en dos posibilidades donde, constantemente, entra en conflicto lo biológico frente a lo cultural. Estos discursos han legitimado y perpetuado la violencia hacia el colectivo LGTBIAQP+, siendo necesario darles visibilidad para poder ejercer un buen rol profesional. Desde la teoría de Rojas-Bermúdez, se pone en relieve la importancia de la realidad biológica única de cada persona, emergente de la interacción del organismo y el medio, lo cual le dota de una idiosincrasia exclusiva.

La identidad sexuada, en nuestra sociedad actual, es un factor que suele ser de vital importancia. Por ello, es importante comprender que existen más de dos realidades sexuadas y que como profesionales, debemos dar cabida a que cada persona explore, trabaje e integre su identidad sin posar nuestros propios contenidos y sin perpetuar la violencia y delitos de odio.

No es nuestro papel determinar la identidad ni los procesos identitarios de las personas trans*, nuestro papel es acompañar facilitando la creación escenas, situaciones y posibilidades

a través de las técnicas y el encuadre que le permitan a la persona determinar su camino y su propia autodeterminación.

"Nascimento (2021, p.107) "O conceito de autodeterminação nos coloca como protagonistas de nossas experiências subjetivas, reitando a autoridade que, na sociedade vigente, ainda está tutelada por instituições médicas, jurídicas, religiosas e estatais, que nos delimitan em uma condição subalterna, patológica, crimosa e imoral"" (de Souza, p.46. 2024)¹².

El acompañamiento a personas trans* y LGTBIAQP+ se basa en la misma ética profesional que marcaba Rojas-Bermúdez, aunque nos pone en dos situaciones. Primero, revisar nuestro imaginario, emociones, prejuicios, estereotipos y estigma interiorizado que dan lugar a violencia. Segundo, aproximarnos a las realidades LGTBIAQ+ con curiosidad y sensibilidad, valorando que cada persona maneja su propio submarino (organismo) con la información que llega de su organismo y la forma de entender su mundo. Cada persona hace lo que puede con los recursos que tiene.

Se remarca la escasez de documentación sobre sicodrama e identidades sexuadas no-normativas. Proponiendo como líneas futuras¹³ ampliar los conocimientos sobre estas realidades para facilitar el abordaje, puesto que las realidades específicas nos pueden ayudar a mejorar la calidad profesional y poder extrapolar los principios del sicodrama al abordaje con personas trans* y LGTBIAQ+.

"Tanto el sexo como el género son conceptos que tienen lugar dentro de nuestra cultura".

ANOTACIONES*

1. Para facilitar el entendimiento del texto y su contexto al final del mismo se encuentro un glosario. Aquellas palabras que están incluidas en el mismo se subrayarán la primera vez que se empleen en el texto para facilitar su identificación.
2. Traducción libre: "Cada persona nace, por tanto, con un aparato biológico con el cual se asimilan las experiencias vividas del mundo externo, volviéndose más o menos significativas en la formación identitaria"
3. En los animales humanos no se habla de hemafrditismo, por un lado, debido a que no existe la posibilidad de reproducción con uno mismo y, por otro lado, por el uso social depeyorativo hacia las personas intersex empleando el término hermafroditas. Siendo esta una de las reivindicaciones del colectivo, el uso adecuado de la nomenclatura.
4. No podemos transferir los mismos nombres a animales no humanos, pero para facilitar y simplificar la comunicación emplearemos estos dos términos para hablar de configuraciones relacionales no-normativas para nuestra cultura
5. A algunos bebés intersex con genitalidad visible se les asigna una identidad al nacer o se les realiza una operación genital y se les trata en base a esta identidad/genitalidad generada pero que luego no se corresponde

a su identidad.

6. No obstante, deja fuera muchos derechos de las personas trans* no binaria, racializadas, discapacidades y menores

7. No siendo igual para todas las personas, habiendo personas en las que, aún no entendiendo qué es ser hombre/mujer este factor identitario no será relevante y no generará dificultades emocionales.

8. Se ha realizado búsqueda en motores tales Dialnet, PubPsych, PubMed, Psyke, Google-Académico y se ha revisado por títulos en Hojas de Psicodrama de 2010 a 2024. Si alguna persona tuviese más documentación se agradece ponerse en contacto.

9. Traducción libre: "no existe espontaneidad y creatividad dentro de la norma"

10. Planteamiento de la cultura única y universal en la que existe un posicionamiento único en fe, sexualidad, afectos, etc.

11. Este término también se emplea desde otra parte de la academia y el activismo como forma de desligarse del poder médico, social y cultural en torno al término sexo y su inaccesibilidad para el cuestionamiento. Pudiendo cuestionar el aspecto social que se le da al "sexo" o genitalidad a través del término género. Y se ha empleado de múltiples formas y entramados. 12. Traducción libre: Nacimiento (2021, p 107)" El concepto de autodeterminación nos coloca como protagonistas de nuestras experiencias subjetivas, retirando la autoridad que, en la sociedad vigente, aún está tutelada por las instituciones médicas, jurídicas, religiosas y estatales, que nos delimitan una condición subalterna, patológica, criminal e inmoral"

13. En el siguiente artículo se plantearán algunas estrategias de abordaje que he incorporado en mi bagaje profesional

trabajando con personas en cuestionamiento de su identidad y personas trans* binarias y no-binarias.

BIBLIOGRAFÍA

- **Amezúa, E.** (2003). El sexo: historia de una idea. Revista española de sexología, (115-116), 1-237.
- **Chang, D. W., Phillips, C. y Ball, D.** (2007). Principios de Yogyakarta. <https://doi.org/f66p94>
- **Comisión Interamericana de Derechos Humanos.** (2013, 16 de marzo). Informe Situación de Derechos Humanos de las Personas LGTBI y Diversidades Ancestrales en el contexto de los Pueblos Indígenas en Abya Yala. Organización de Estados Americanos (OEA).
- **Constain, M.** (2020). Lo innombrable: desarrollo identitario de personas no-binarias [Trabajo Fin de Máster, Universidad Camilo José Cela].
- **Constain, M., y Herrera, L.** Transversalidades no atravesadas: identidades no-binarias y educación. P.233-248. En Morales, F. y Clares, R, (Coords) (2021) Atención a la diversidad afectivo-sexual, corporal y de género. Universidad de Granada.
- **Damasio, A.** (2015). El error de Descartes, La emoción, la razón y el cerebro humano. Booket.
- **Fine, C., y Plaza, J.** (2011). Cuestión de sexos: cómo nuestra mente, la sociedad y el neurosexismo crean la diferencia. Roca.
- **Gargallo, F.** (2012) Feminismo de Abya-Yala. Ideas y proposiciones de las mujeres de 607 pueblos en nuestra América. Corte y Confección.
- **Gómez, A.** (2016). Guendaranadxi; la

comunidad Muxhe del istmo de Tehuantepec y las relaciones erótico afectivas. [Tesis Fin de Grado, Universidad Veracruzana].

- **Inter, L.** (1 de febrero de 2023). ¿Qué es la Intersexualidad?. Brújula intersexual. <https://brujulaintersexual.org/2015/01/?19/que-es-la-intersexualidad/>
- **Inter, L.** (1/02/2023) ¿Qué es la intersexualidad? Brújula Intersexual.
- Jacob, F. (2005). El juego de lo posible. Fondo de cultura económica
- **Math. (2020).** Género Neutro y Lenguaje Inclusivo: Una pequeña guía práctica (2ª. ed.) [Fanzine]. Lauredal Ediciones.
- **Moreno, J.L.** (2010) El psicodrama. Terapia de acción y principios de su práctica. Lumen-Hormçe.
- **Nery, M., Eutrópio, A., y de Souza, L.** (Orgs) (2024). Sexualidades, corpos e poder. Desobediências criadoras. Agora.
- **Pérez, F. J.** (2014). Identidad y diversidad cultural. Una visión antropológica del género y la sexualidad. Revista de estudios socioeducativos, (2), 12-32. <https://cutt.ly/ugoFlgz>
- **Platero, R. L.** (2014). Trans*exualidades: acompañamiento, factores de salud y recursos educativos. Bellaterra.
- **Platero, R.L., Rosón, M. y Ortega, E.** (2017). Barbarismos queer y otras esdrújulas. Edicions Bellaterra.
- **Real Academia Española y Asociación de Academias de la Lengua Española** (s.f.). p. Diccionario panhispánico de dudas (2ª de.). <https://www.rae.es/dpd/p>
- **Rojas-Bermúdez, J.** (1997). Teoría y técnicas psicodramáticas. Paidós.
- **Rojas-Bermúdez.** (2017). Teoría y Técnica Sicodramáticas. (2º ed.). Punto Rojo.
- **Roughgarden, J.** (2021). El arcoíris de la

evolución. Diversidad, género y sexualidad en la naturaleza y en las personas. Capitán Swing.

- **Sanz, F. (1990).** Psicoerotismo femenino y masculino: para unas relaciones placenteras, autónomas y justas. Kairós.
- **Schuller, K. (2018).** The biopolitics of feeling: race sex and science in the nineteenth Century. Dufe University Press.
- **Yavicoli, Oto.** (1988) Sexualidad, esquema de roles y núcleo del yo. En Rojas-Bermúdez (1988) Avances en Sicodrama. (213-265) Celgius.

GLOSARIO Y DECLARACIONES EN LA ESCRITURA

Endocisaloheteromonormativa palabra para expresar parte del sistema sexual hegemónico donde:

-Endo- endosex son personas que cumplen la normatividad corporal y no se consideran intersex. Es decir, todas aquellas corporalidades que fisiológicamente se le atribuye ser hombres/ mujeres al nacer. Endonormativo es aquel que plantea como normal lo endo y como enfermedad lo intersex.

-Cis- Cis hace referencia a las identidad no-trans*, es decir, personas que su identidad y la asignada al nacer coincide: hombres con pene, mujeres con vulva con esa genitalidad al nacer y algunas personas intersex. Cisnormatividad refiere a la estructura y orden social basada en el binarismo sexual, donde lo "natural y normal" es lo cis, dejando fuera del privilegio/hegemonía lo trans*, dando lugar a la desigualdad y la violencia (Platero et al. 2017).

-Alo- Alosex o alorromántico se refiere a aquellas personas que sienten atracción de forma normativa, es decir, no son asex o arrománticas. Alonormatividad hace referencia al orden social que dictamina que todas las personas sienten atracción y si no es así es una patología.

-Mono- esta partícula hace una doble referencia a la monosexualidad y la monogamia. La monosexualidad es el término que incluye todas las atracciones románticas y/o sexuales hacia una identidad en exclusiva. Las más conocidas son heterosexuales y homosexuales. Esto como norma (mononormatividad) estigmatiza y deslegitima todas las plurisexualidades (bi, pan, omni, etc). La monogamia es la estructura social normativa que estructura las relaciones de forma que etiqueta y jerarquiza dando a la pareja determinadas características y estructurando procesos sociales

válidos (matrimonio, crianza, proyectos vitales, vivienda, gestión del tiempo, prácticas sexuales, etc).

Capacitismo estructura social normativa en relación a las características, habilidades, organización neuronal y del neurodesarrollo que jerarquiza y oprime a unas frente a otras. Plantea determinadas formas como válidas, normales, naturales y prestigiosas generando que todo aquello que se escape de lo frecuente quede estigmatizado, tutelado y violentado (Platero et al. 2017).

Identidades/diversidad ancestrales hace referencias a todas las identidades y diversidad sexual que había antes de la colonización y que aún tenemos información de ellas (Comisión Interamericana de Derechos Humanos, 2013, 16 de marzo)

Intersex es el antónimo de endosex, son las personas que nacen con características sexuadas (cromosómica, hormonal, gonadal y/o genital) que no encajan con la definición lineal de los cuerpos. Es decir, que no siguen el normativo señalado previamente (Brújula Intersex, 2018).

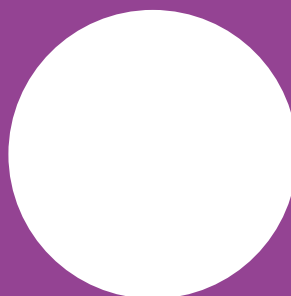
Lenguaje Neutro Como respuesta ante el machismo lingüístico se emplea el neutro por omisión (sin usar el masculino genérico) y se emplea neutro por acción, con el uso de la -e (Math, 2020).

Sicodrama, Sicología, Siquismo, Siquiatría, Sicosis y otras palabras que se emplean sin la "ps". Como respuesta ante el posicionamiento ético en relación a las "psi" y como diferenciación de la Escuela de Psicodrama de Moreno y su Escuela, Rojas-Bermúdez deja de emplear la "p". En la nueva edición del libro, se explicita "la eliminación de la p en la grafía de sicodrama y las palabras derivadas de psique (retomando la escritura original de Rojas-Bermúdez" (Rojas-Bermúdez, 2017, p, 13) . Adicionalmente, esta forma de uso está aceptada por la RAE.



Aplicaciones prácticas

-031



Aplicaciones prácticas

Átomo sexual: En busca de la autonomía

APLICACIONES PRÁCTICAS

NATAN REIS GOMES



Psicólogo y neuropsicólogo brasileño, psicodramatista didacta por PROFINT y FEBRAP. Especialista en sexualidad humana y terapia cognitivo-sexual. Trabaja con adultos, parejas y grupos. Es creador del Átomo Sexual, del Tablero de la Sexualidad y de recursos terapéuticos como el Cartodrama y el Monomito en el Sandplay. Participa de la formación y supervisión de profesionales en la área clínica.

natanrg26@gmail.com

*Este estudio forma parte del proyecto Campus Bizia Lab, titulado "Grupos de entrenamiento experiencial como herramienta para el aprendizaje interpersonal y la transformación social", coordinado por el Vicerrectorado de Desarrollo Científico-Social y Transferencia de la UPV/EHU, en colaboración con la Dirección de Sostenibilidad.

RESUMEN

El Átomo Sexual es una herramienta terapéutica que permite explorar y comprender diversos aspectos de la sexualidad. A través de 8 elementos, podemos reflexionar sobre el cuerpo, las fantasías, las incomodidades, las imágenes eróticas, los roles de género, las creencias y las experiencias significativas. Mediante una representación gráfica en forma de diana, el participante puede visualizar las dinámicas internas y externas relacionadas con su sexualidad. Este proceso promueve la consciencia, la reflexión y la identificación de acciones concretas para mejorar el bienestar sexual y emocional. El Átomo Sexual se integra con el psicodrama como una estrategia creativa y participativa, facilitando la exploración de la identidad sexual y el autoconocimiento, a la vez que promueve el desarrollo de la autonomía en la experiencia de la sexualidad.

Palabras clave: psicodrama, sexualidad, átomo.

ABSTRACT

The Sexual Atom is a therapeutic tool that enables the exploration and understanding of various aspects of sexuality. Through eight elements, it allows reflection on the body, fantasies, discomforts, erotic images, gender roles, beliefs, and significant experiences. By

means of a graphic representation in the form of a target, participants can visualize the internal and external dynamics related to their sexuality. This process promotes awareness, reflection, and the identification of concrete actions to improve sexual and emotional well-being. The Sexual Atom integrates with psychodrama as a creative and participatory strategy, facilitating the exploration of sexual identity and self-knowledge, while also fostering the development of autonomy in the experience of sexuality.

Keywords: psychodrama, sexuality, atom.

INTRODUCCIÓN Y MARCO TEÓRICO

Fonseca (2010) afirma que "la relación humana en su totalidad precede a la sexualidad" (p. 218). En este sentido, nos impulsa el instinto de conexión e interacción con los demás, buscando establecer vínculos emocionales, sociales y afectivos. La sexualidad, por lo tanto, se revela como "uno de los instrumentos relacionales" (p. 218), y a través de ella expresamos frecuentemente nuestra identidad, deseos y habilidades relacionales. Por lo tanto, comprender la sexualidad en el contexto más amplio de las relaciones es esencial para una visión integral del ser humano y su dinámica afectivo-sexual.

Al explorar el tema de la sexualidad desde la perspectiva del psicodrama, percibimos un enfoque que trasciende el análisis individual, abordando las interacciones sociales y los roles que desempeñan las personas en sus relaciones. Técnicas como la dramatización, la expresión corporal y el diálogo espontáneo animan a los participantes a explorar experiencias, fantasías, tabúes y conflictos relacionados con la sexualidad.

Así, el psicodrama ofrece una metodología terapéutica rica y creativa para comprender y resolver las quejas sexuales como disfunciones, conflictos de orientación afectivo-sexual, deseo, gestación, adecuación a modelos de relación, traumas sexuales, fantasías y cualquier tema a ser trabajado de forma dinámica, lúdica y participativa.

El átomo social que inspiró la propuesta de este trabajo es uno de los conceptos centrales en el psicodrama. Para Moreno (2013), "es el núcleo de todos los individuos con quienes una persona está relacionada emocionalmente o que, al mismo tiempo, están relacionadas con ella" (p.239). Representa la menor unidad funcional de las relaciones humanas de su vida, en sus diferentes cualidades de vínculos, ya sea por aproximación, distanciamiento, conflictos o demandas relacionadas.

Como técnica, Cukier (1992) nos dice que "tiene como objetivo explorar el contexto sociométrico al que el paciente se está refiriendo. Puede ser su familia, su trabajo y las personas que participan en él, o incluso el ambiente escolar" (p. 76). Según Fonseca (2022), "la sociometría estudia la red de elecciones y deseos dentro de un grupo, con opciones positivas, negativas o neutrales" (p. 4).

El Átomo Sexual actúa como una herramienta sociométrica que mide aspectos simbólicos, conceptos, creencias e idealizaciones sobre la sexualidad que se construyen a través de la socialización a lo largo del desarrollo de sus roles. Para investigar con mayor profundidad los temas de la sexualidad en el átomo, la

persona es orientada a responder, con la primera idea que surgiera en su mente, cada uno de los ocho ítems que estructuran el trabajo. Para cada respuesta, la persona elegirá una palabra guía que representará la idea central de lo que había expresado. Después, lanza estas palabras en la representación gráfica del átomo en forma de diana, colocándolas a la distancia que considerara más adecuada con respecto al punto central, que lo simboliza.

Esta elección tiene en cuenta cuán cercana o lejana se encuentra cada palabra de su núcleo personal. Este proceso permite una visualización simbólica de las dinámicas internas y externas relacionadas con la sexualidad, favoreciendo una reflexión sobre estos contenidos.



"El Átomo Sexual es una herramienta terapéutica que permite explorar y comprender diversos aspectos de la sexualidad".

La sexualidad y las relaciones humanas no son fenómenos aislados, sino que se configuran en una red social y emocional que genera nuevas perspectivas y futuros posibles a través de la conexión y la co-construcción relacional. La metodología psicodramática, con el Átomo Sexual, promueve encuentros para explorar las influencias en torno a la sexualidad entre las esferas privada y colectiva.

“Los grupos funcionan como una arquitectura que permite a los individuos construir, mediante el intercambio y la comprensión mutua, un futuro transformado y enriquecido por la interacción social”.

En las escenas creadas a partir de los átomos de los participantes, encontramos la realidad complementaria que, según Ramalho (2011), supone el acceso a “una forma de realidad raramente alcanzada por otros enfoques terapéuticos, alcanzando el territorio dionisiaco de la liberación de las convenciones cotidianas” (p. 50). Así, la búsqueda de autonomía se produce a través del “como si” psicodramático, facilitando la presentación de verdades subjetivas. De esta manera, los grupos funcionan como una arquitectura que permite a los individuos construir, mediante el intercambio y la comprensión mutua, un futuro transformado y enriquecido por la interacción social.

MODALIDADES DE APLICACIÓN DEL ÁTOMO

1. El átomo en sesión individual

Un paciente de 24 años buscó terapia debido a la disfunción eréctil presente en la mayoría de sus relaciones sexuales con su novia, algo que ocurre después del primer contacto sexual entre ellos. Según Glin & Anker (2013) “los hombres con disfunción eréctil suelen presentar características psicológicas como falta de asertividad y expresividad emocional, dificultad para manejar frustraciones y restricción de conductas sexuales (p. 156).

Estas características estaban presentes en el paciente, así como esquemas y creencias disfuncionales descritas por Glin & Anker

como: la necesidad de satisfacer plenamente a la pareja, el miedo a las consecuencias públicas de un fracaso sexual y pensamientos relacionados con las exigencias de desempeño. Elementos que se manifestaban claramente en los pensamientos del paciente como: “soy un fracaso sexual”, “ya no soy capaz de tener una relación sexual satisfactoria”, “no puedo darle placer a mi novia” y “¿qué pensarán los demás de mí si se enteran de esto?”.

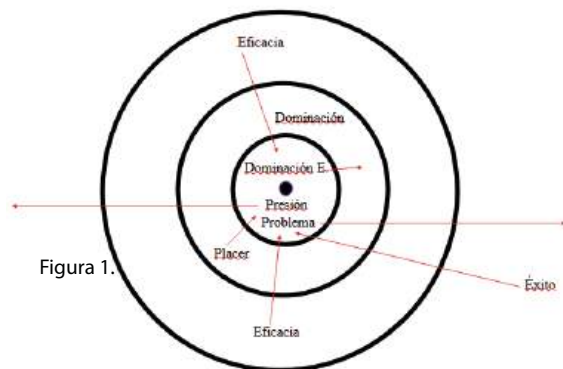
Para comprender mejor los aspectos de su sexualidad, el paciente respondió a los ítems que componen el átomo de la siguiente manera: 1. Una representación del cuerpo: pene – palabra guía: eficacia; Un animal: león – palabra guía: dominación; 3. Un escenario o fantasía sexual: usar un látigo – palabra guía: dominación desbordada; 4. Una molestia: disfunción – palabra guía: problema; 5. Un objeto erótico: látigo – palabra guía: placer; 6. Un rol de género: Dominador – palabra guía: eficacia; 7. Una cristalización: “no puedo perder la erección” – palabra guía: presión; 8. Una experiencia significativa: primera relación sexual – palabra guía: éxito.

Podemos observar en la Figura 1, la representación gráfica de una concentración significativa de contenidos eróticos relacionados con la dominación. A lo largo del trabajo psicodramático, el paciente tomó conciencia de que tenía varias fantasías vinculadas a este tema, pero

temía compartirlas con su novia por miedo a ser juzgado. Como propuesta de acción para favorecer los movimientos simbólicos observados en el átomo, él aceptó conversar abiertamente con su pareja.

En las sesiones posteriores, informó avances en esta dirección, hasta descubrir que su novia también disfrutaba de ese tipo de fantasías sexuales. A partir de entonces, la pareja comenzó a ampliar su repertorio erótico, escribiendo relatos juntos e incorporándolos a sus prácticas sexuales.

Gradualmente, el paciente recuperó su función eréctil y pasó a sentirse más seguro en la expresión de sus deseos y fantasías.



2. Taller del átomo sexual en grupo

El taller fue desarrollado en el 15º Congreso Iberoamericano de Psicodrama, realizado en Tarragona. Participaron 16 personas de países como España, Brasil, Venezuela y Costa Rica. El trabajo se desarrolló en las etapas de calentamiento, dramatización, compartir y un breve procesamiento teórico, descritos a continuación:

Calentamiento: los participantes fueron invitados a caminar por la sala, estirando el

cuerpo y concentrando la atención para el inicio de la actividad. Durante la caminata, respondieron preguntas como: si su sexualidad fuera un color, ¿cuál sería? ¿Y si fuera una comida? ¿Una bebida? Si fuera una persona famosa, ¿quién sería? Después de eso, pasamos a otros caldeos físicos, hasta entrar en el caldeo específico, con el llenado del átomo sexual.

Debido al tiempo, cada participante eligió solo un ítem que más llamó su atención y, a partir de él, definió una palabra guía, que fue escrita en destaque en el reverso de la hoja. A continuación, caminaron por la sala mostrando el resultado, hasta que formaron parejas por afinidad entre las palabras; después, cada pareja se unió a otras con el mismo interés, formando dos grupos finales. Por separado, cada grupo compartió las respuestas de los ítems escogidos y sus significados dentro de sus vivencias sobre sexualidad, construyendo una escena que los representara.

Primera dramatización: antes de empezar la escena, el grupo pidió al público que repitiera los sonidos emitidos por ellos, ampliando así la sonoplastia. Comenzaron con golpes en las sillas y en el suelo, mientras el público los acompañaba. Luego, el grupo empezó a emitir sonidos que recordaban al viento y a la lluvia y, envueltos por esa sonoridad replicada por el público, bailaron libremente hasta que todo fue silenciándose y desacelerándose. Finalizaron la escena abrazados, sentados en el suelo, nombrando la escena como "sexualidad sanada".

A continuación, se les solicitó que repitieran la escena, pero sin movimientos corporales.

¿Cómo expresarían la misma vivencia solo con la voz? Así, cada uno comenzó a decir frases en diferentes ritmos y entonaciones, como: "todo a su tiempo", "tú eres importante", "te amo". Una de las participantes empezó a llorar. Después de ser acogida, pedí que el grupo finalizara la escena creando una escultura colectiva a partir de esta participante. Todos la envolvieron en un abrazo y, de este modo, la escena de la sexualidad sanada adquirió aún más profundidad y belleza.

Segunda dramatización: el equipo comenzó en diferentes posiciones. Uno de los participantes representó la heteronormatividad, tocando a cada integrante; después del toque, cada uno entraba en movimientos y frases repetidas. Uno de ellos decía: "tú no puedes". La heteronormatividad permanecía a distancia, con los brazos cruzados, observando su efecto. Hasta que otro personaje empezó, con suavidad, a tocar nuevamente a los integrantes, de modo que comenzaron a flexibilizar sus movimientos, bailando o tocando sus propios rostros. Aquel que repetía "tú no puedes" pasó a decir "tú puedes". Al final, todos se reunieron en un abrazo, balanceándose y tarareando en un ritmo que fue tomando forma naturalmente.

"El instrumento funciona tanto como una vía de investigación como puente hacia el autoconocimiento".

La escena fue entonces congelada. Hablé con el personaje de la heteronormatividad y ella afirmó que los demás eran unos imbéciles, que todo aquello iba a terminar, pero que, al mismo tiempo, se sentía sola y tenía miedo de acercarse. Le pregunté si el grupo la le transmitía miedo; respondió que no. La invité a dar algunos pasos en dirección al grupo, percibiendo lo que sentía en cada avance que lograra hacer. A mitad del camino, le pregunté qué veía, entonces descruzó los brazos y dijo, señalándolos: "es el mundo". Comenté que esa era su primer gesto de apertura y que eso ya representaba un movimiento importante. Al percibirlo, su postura corporal se flexibilizó y, poco a poco, se acercó, donde el grupo abrió espacio para su entrada.

Ella atravesó el círculo, salió y quedó detrás de uno de los integrantes, apoyada en su hombro, como si estuviera descansando. Dijo que ese lugar era bueno, pues estaba cerca, había apertura, y no se sentía atrapada ni sola, y empezó a llorar. El grupo formó un círculo a su alrededor, y todos en la sala participaron en un gran abrazo. Las mujeres entonaban melodías; los hombres decían frases de acogida como: "mereces ser amada", "tú puedes", "eres libre", "puedes sentir", y "te amo". Permanecimos así por un tiempo, hasta que ella se calmó, y el grupo fue silenciándose y seguimos al momento de compartir.

Compartir: la protagonista del primer grupo relató lo significativo que fue para ella vivir una escena en la cual se le privó del uso del cuerpo para expresar sus afectos. Percibió que, incluso teniendo dificultades

para verbalizar sentimientos, la experiencia mostró que es posible hacerlo y lo importante que fue. La protagonista del segundo grupo también agradeció, pues fue una escena muy intensa para ella y el acogimiento del grupo, junto con la última frase “te amo”, fue una experiencia sanadora.

Todos los participantes, agradecieron el taller y manifestaron interés en utilizar el átomo sexual en su práctica terapéutica, considerando lo ligero que resultó trabajar una temática que suele ser desafiante y que implica contenidos complejos. El átomo se mostró como una herramienta eficaz de acceso y investigación de estos temas a través del psicodrama, al permitir dramatizar contenidos sensibles y promover cambios significativos.

Procesamiento teórico: expliqué al grupo cómo el átomo puede aplicarse tanto en la terapia individual como en la terapia de pareja. Después que distribuyen las palabras guía en el átomo. Los participantes analizan si desean realizar algún cambio en las posiciones, ya sea acercando, alejando o manteniendo donde están. Cuando hay movimientos, estos se representan con flechas, trazadas desde la posición inicial de la palabra hasta el punto donde la persona desea que esté. Finalmente, la persona define tres acciones prácticas que pueda adoptar para mantener en funcionamiento la nueva configuración del átomo.

CONCLUSIÓN

El enfoque psicodramático aplicado al uso del átomo sexual surge como una herramienta

creativa, capaz de posibilitar un espacio seguro y reflexivo para la exploración de la sexualidad.

El sufrimiento de quienes experimentan alguna dificultad en el ámbito de la sexualidad es casi siempre solitario. En este sentido, Lopes (2018) señala que los sentimientos de fracaso, vergüenza y tristeza son individuales, ya que, muchas veces, no tenemos la libertad ni el coraje de compartirlos (p. 21).

De este modo, el átomo sexual se convierte en un recurso valioso para que los terapeutas aborden temas desafiantes de manera lúdica, creando caminos más flexibles para que cada persona se sienta cómoda al acceder y enfrentar sus dificultades a lo largo del proceso terapéutico.

El instrumento funciona tanto como una vía de investigación como puente hacia el autoconocimiento. Además, puede servir como una métrica para comparar distintos momentos del proceso, cuando se aplica en fases diferentes de la terapia.

A través de la dramatización y de la representación simbólica, las personas tienen la oportunidad de vivenciar sus experiencias de manera dinámica y auténtica. Este proceso favorece la reconexión con sus historias personales y promueve el desarrollo de estrategias orientadas al equilibrio en las relaciones y a una vivencia sexual más consciente y autónoma. De este modo, el trabajo no solo amplía la comprensión de los aspectos profundos de la sexualidad, sino que también estimula la transformación personal.

REFERENCIAS

- **Cukier, R.** (1992). Psicodrama bipessoal: sua técnica, seu terapeuta e seu paciente. Ágora.
- **Fonseca Filho, J. S.** (2010). Psicoterapia da relação: elementos de psicodrama contemporâneo. Ágora.
- **Fonseca Filho, J. S.** (2022). O lugar do desejo na matriz de identidade. Revista Brasileira de Psicodrama, v. 30 p. 1-11.
- **Glina, S., & Ankier, C.** (2013). Manual prático de condutas em medicina sexual e sexologia. 1ª Ed. Santos.
- **Lopes, C.** (2018). Sexo: solução ou problema. Editora Maria Aparecida Lopes.
- **Moreno, J.L.** (2013). Psicodrama. 1ª Ed. Cultrix.
- **Ramalho, C. M. R.** (2011). O psicodrama e dinâmica de grupo. Iglu.

Mi cuerpo, mi sexo. ¿Amigo o enemigo?

APLICACIONES PRÁCTICAS



BEATRIZ FERNÁNDEZ CORRES

Psicóloga, Psicomotricista, Sexóloga, Presidenta de Ediren cooperativa de salud-osasun kooperatiba (Vitoria-Gasteiz, País vasco) miembro del Instituto Español de Psicoterapia y Psicodrama Psicoanalítico (IEPPP).

b.fernandez@ediren.com



ENRIQUE SARACHO ROTAECHE

Psiquiatra, Psicodramatista, director técnico de Ediren cooperativa de salud-osasun kooperatiba (Vitoria-Gasteiz, País vasco) presidente del Instituto Español de Psicoterapia y Psicodrama Psicoanalítico (IEPPP).

e.saracho@ediren.com

RESUMEN

¿Existe una arquitectura corporal y sexual? En caso de ser así, ¿Quién la diseña y bajo qué parámetros? ¿Qué papel tienen las estructuras de poder en este proceso? ¿Qué aportan al cambio social el espacio grupal, la escena, el objeto transicional y la reflexión colectiva sobre cómo ha sido construido nuestro cuerpo y nuestro sexo? El psicodrama a través de la acción espontánea en el "aquí y ahora" del espacio grupal tiene la capacidad de ofrecer algunas respuestas a estas complejas preguntas que llevarían a discursos interminables, con frecuencia polémicos, utilizando únicamente el lenguaje verbal.

El taller pretende explorar la forma en que el sexo genital es identificado y el proceso de construcción de una relación personal e íntima con él. Éste es un vínculo trascendente para la salud que está atravesado por complejas cuestiones de poder que intentaremos investigar aprovechando las diferencias culturales que ofrece un congreso de alcance iberoamericano.

Palabras clave: Psicodrama, Identidad, cuerpo, genitalidad, poder.

INTRODUCCIÓN

La relación con el cuerpo, la construcción de la identidad de género, las relaciones afectivas y sexuales son hoy temas complejos y siempre conflictivos ya que están atravesados por muy diferentes variables sociales, políticas, psicológicas y biológicas. El cuerpo es la primera "casa" que se habita. La tarea de habitar esta casa y encontrar un sitio cómodo en ella requiere de un proceso largo y laborioso no exento de conflictos. La relación

con el cuerpo y el sexo propio nunca es fácil ya que no fueron elegidos. A veces hay pelea y otras veces encuentro.

Prestaremos especial atención al hecho biológico y genital, ¿escindido? ¿disociado? En todo caso, sometido a una fuerte presión, a una violencia simbólica que expropia, obtura el diálogo y genera desencuentro. Butler (2018) dice: "Aunque la categoría de sexo se reinscriba siempre como género, el sexo debe seguir siendo planteado como un punto de partida irreducible para las diversas construcciones culturales que ha llegado a albergar" (p. 49).

Siendo muy conscientes de la alta sensibilidad que genera el tema elegido utilizaremos una metodología respetuosa, basándonos en la escena y la interacción con el objeto transicional intentando restituir la palabra no dicha. Se trata de entablar un diálogo cuando miramos de frente a la representación del hecho genital. En el presente taller no habrá contacto corporal entre las personas participantes ni será necesario mostrar el cuerpo real.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Llamamos arquitectura corporal al esquema corporal, esto es, la representación del propio cuerpo que cada persona construye en su mente. La elaboración y el reconocimiento de esta imagen mental del cuerpo supone una tremenda conquista evolutiva que requiere no sólo de un buen nivel de maduración sensorio-perceptiva sino también de un vínculo cuidador. Es el deseo de un otro cuidador expresado a través de su mirada brillante, de su sonrisa complacida, de su tacto cuidadoso,

o de su balanceo lo que carga de significado el cuerpo infantil. Es este vínculo temprano el que proporciona los primeros elementos sobre los que se va a construir el esquema corporal que en un primer momento se percibe como una suma de partes inconexas para que, un tiempo después, pueda ser armado como un todo reconocible y valioso.

Pero no todas las partes del cuerpo se cargan por igual ya que no tienen el mismo significado para la persona cuidadora. Vemos como los criterios que determinan lo que la persona cuidadora considera bonito o feo, agradable o desagradable, van a tener un alto valor estructurante de la adquisición de la futura imagen de la criatura. Cada parte del cuerpo infantil va a ser considerada como un atributo de valor o, por el contrario, como algo rechazable o vergonzante en función de variables personales, familiares y sobre todo socioculturales que atraviesan a la persona cuidadora.

Los genitales cobran una relevancia mayor que otras partes del cuerpo ya que determinan en gran medida la asignación por parte del entorno cuidador de un rol de género con una fuerte carga de significados contruidos socialmente por las estructuras de poder dominantes. Es aquí donde el cuerpo y el sexo en particular aparecen como un espacio de inscripción del poder con especial virulencia. Tal como afirma el eslogan de la segunda ola del feminismo: lo personal es político.

Mucho se ha escrito sobre la relación entre la sexualidad y el poder. Wilhelm Reich ya en el año 1933 presenta a la sexualidad no como algo puramente biológico o privado sino como

una construcción atravesada por normas, discursos y estructuras de poder que necesitan la obediencia (Reich, 1980). Foucault (1977) cuando hace un minucioso recorrido histórico sobre la sexualidad en diferentes épocas y civilizaciones describe una constante relación entre la sexualidad y el control social a través de instituciones como la familia, la escuela, la religión, la psiquiatría y el estado. Judith Butler (2018) concibe la sexualidad como un espacio de resistencia.

Este análisis puede resultar desalentador al situarnos ante un poder ajeno y monolítico de difícil abordaje, sin embargo, el psicodrama ofrece alternativas.

Si hemos podido establecer la forma en que las estructuras de poder construyen los roles de género en base a su sostenimiento. Si establecemos al mismo tiempo la forma en que los roles de género condicionan la adquisición de la identidad sexual y el establecimiento de una relación con el propio cuerpo y con el sexo genital en la primera infancia, podremos entonces revertir esta secuencia de relaciones. Si lo político queda inscrito en lo personal, el trabajo de deconstrucción de lo personal podrá poner en marcha un cambio político, aunque sea inicialmente de pequeño alcance. Foucault (1979) dice "El poder se ha introducido en el cuerpo, se encuentra expuesto en el cuerpo mismo..." (p. 104).

Cuando en la escena psicodramática afloran contradicciones en la relación personal con los genitales propios y se constatan importantes desigualdades se visibiliza la violencia simbólica ejercida sobre el cuerpo dando la oportunidad de desarticular el poder

"Si hemos podido establecer la forma en que las estructuras de poder construyen los roles de género en base a su sostenimiento".

que oprime. Si este trabajo se hace en grupo tendrá un efecto multiplicador que trasciende lo personal.

Objetivos:

- Valorar la relevancia del cuerpo genital en la construcción de la identidad de género en las diferentes edades y culturas.
- Visibilizar la violencia simbólica ejercida sobre la sexualidad y restituir el diálogo con el propio cuerpo.
- Habilitar un espacio para el encuentro entre los diferentes géneros.

Metodología:

Preparación: Construimos con materiales utilizados en psicomotricidad, como son bloques y rulos de espuma forrados, un objeto transicional que representa a los genitales femenino y masculino y los situamos en el centro de la sala. Se cubren con telas para que el grupo no lo pueda ver al comienzo del taller. Colocamos las sillas de las personas participantes en círculo.

Caldeamiento: Se realiza un caldeamiento inespecífico con movimiento y sin palabras. Se pueden introducir juegos de mímica que introduzcan la temática del género.

Escena: Tras destapar los objetos se invita a las personas participantes a que ocupen el espacio escénico. De una en una, las personas protagonistas se sientan frente al

objeto que representa a sus genitales, le saludan y le hablan. Empiezan por recordar la forma en que se conocieron por primera vez para después entablar un diálogo espontáneo acerca de cómo ha sido su relación a lo largo del tiempo. El resto de participantes escuchan en silencio. En un segundo momento la persona protagonista se sitúa detrás del objeto y le hace un doblaje poniendo voz a lo que imagina que le respondería si pudiera hablarle. En este caso y siempre después de la intervención de la persona protagonista, el resto de participantes pueden hacer doblajes al objeto imaginando otras respuestas que serían posibles. La operación se repite con los otros genitales. La técnica es simple, pero de alta potencia.

Eco grupal y puesta en común: En la medida de que se van sucediendo las conversaciones de las personas participantes emergen gran cantidad de asociaciones entre el público que posteriormente van a dar lugar a un rico eco grupal. Cuando el grupo comparte sus impresiones se señalan en los discursos muchas semejanzas, pero también importantes diferencias en las formas de relacionarse con la genitalidad. En no pocas ocasiones aparece un diálogo inédito, largamente aplazado que sorprende y resulta reparador.

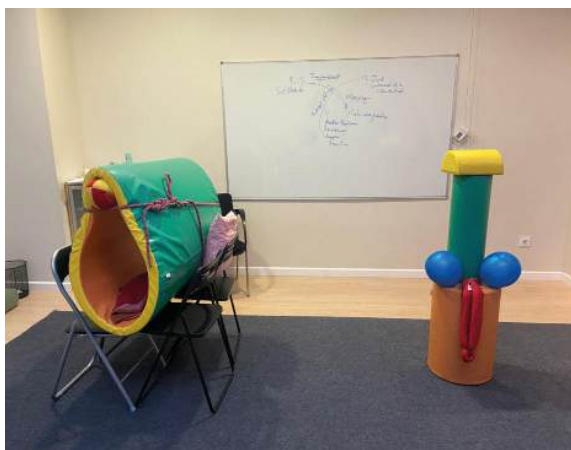
Procesamiento técnico de la experiencia: Se reservará un tiempo final para aclarar

dudas sobre la técnica empleada y la forma de reproducir el taller en diferentes poblaciones.

Resultados del taller realizado el 16 de octubre de 2025 en el XV Congreso Iberoamericano de Psicodrama en Tarragona.

Acudieron 20 personas al taller, 5 hombres y 15 mujeres. El tema generó interés ya que la mayor parte de las personas eran profesionales relacionados con la temática de la sexualidad desde enfoques diversos.

Tras la presentación y el encuadre del taller se realizaron varios caldeamientos con movimiento y trabajo corporal. El grupo se activó con rapidez. En el momento en que destapamos los objetos transicionales, colocamos dos sillas enfrente de los objetos e invitamos al público a sentarse en las sillas y entablar un diálogo verbal con los objetos. Se produjo un silencio tenso. Se percibía desconcierto ya que la expectativa del grupo era de continuar con un trabajo de tipo corporal. La propuesta impacta y cuesta cierto tiempo que alguien salga. Confrontarse con el hecho genital resulta duro. Dialogar con el sexo propio descoloca.



Emergentes principales:

De la relación de las mujeres con la vulva y la vagina:

- Las mujeres habían conocido a su vulva mucho más tarde que los hombres su pene. Algunas mostraron como tras un primer contacto lúdico en la primera infancia, en la latencia se olvidaron, se ignoraron durante años para reencontrarse en la adolescencia.
- No es una relación fácil ya que parte de una situación de ignorancia o incluso rechazo.
- En la juventud aparece cierta presión. En el diálogo se explicita una disculpa por exigirle más de lo que puede dar. Hay dificultad para entender y respetar sus ritmos de actividad cambiantes.
- En la madurez aparece necesidad de más tranquilidad, de una relación más sosegada sin presiones. Aparece una toma de conciencia de la necesidad de reconciliación, reparación y cuidado.
- Llama la atención la realización de un recorrido muy largo para conocerse, entenderse y respetarse no exento de presiones y dificultades.
- Las diferencias mayores aparecen más por cuestiones de edad que por los diferentes orígenes culturales.

La relación de las mujeres con el pene

- Aparece una relación no muy buena, más bien de rechazo.
- Le reprochaban ser egoísta, que sólo piensa en sí mismo y su placer.
- Llamó la atención que en un caso se reconoció que en una época se le había exigido más violencia en la relación sexual.

- El mensaje predominante fue: Estás sobrevalorado.

La relación de los hombres con el pene:

- Aparece una relación más fácil, con un tono de más conocimiento, de camaradería mucho más amigable.
- La relación es más precoz, larga e ininterrumpida.
- Se sentían a veces exigidos, tiranizados por él.
- También aparecía el mensaje: No te creas tan importante

La relación de los hombres con la vulva

- Reconocían tener una imagen de la vulva mediatizada por la pornografía.
- En el discurso apareció un tono de culpa por falta de reconocimiento.
- Alguien se sintió intimidado.
- Aparecía como misteriosa.
- También apareció un sentimiento de gratitud.

El tiempo se quedó corto y dio pena cerrar el taller ya que el grupo fue entrando cada vez mejor en la consigna y quedó muy interesado, quizás identificado, en los diferentes discursos.

DISCUSIÓN

Lo primero que llama la atención es una generalizada e importante diferencia en la forma en que las mujeres y los hombres se relacionan con los genitales propios. Ellas han de recorrer un largo camino para integrar sus genitales como una parte de su cuerpo amable. Podemos interpretar este hecho debido a la fuerte violencia simbólica ejercida sobre el cuerpo de la mujer y en especial sobre sus genitales. Rita Segato (2023) nos

hace pensar cuando dice: "A pesar de todas las victorias en el campo del Estado y de la multiplicación de leyes y políticas públicas de protección para las mujeres, su vulnerabilidad frente a la violencia ha aumentado..." (p. 17). En general se observó una evolución en los discursos desde el descoloque a la curiosidad y la necesidad de explorar algo desconocido.

Hubo una sensación de sorpresa al descubrir un diálogo muy accesible, útil y reparador. En alguna ocasión se deslizaron hacia una racionalidad con palabras que parecían más aprendidas que integradas.

Quedó en evidencia un fuerte desconocimiento y distancia de lo más íntimo y personal fruto de una genitalidad disociada. Hubo una oportunidad, todavía tímida, para el reencuentro, el reconocimiento y la reconciliación. Se pudieron aliviar exigencias y se tomó conciencia de la necesidad de respetar a los ritmos dejando a un lado la presión social y cuestionando estereotipos.

"Lo primero que llama la atención es una generalizada e importante diferencia en la forma en que las mujeres y los hombres se relacionan con los genitales propios".

APLICABILIDAD

Hemos de tener en cuenta que el perfil del grupo realizado en el congreso fue de personas profesionales de cierto nivel sociocultural. Una posible secuela de la agresión sexual es un rechazo hacia el propio cuerpo, hacia la sexualidad en general y hacia los genitales en particular. Habrá que ser muy prudentes al realizar este taller con personas con un alto grado de exposición a la violencia sexual ya que pudiera resultar en una retraumatización si no se cuenta con una fuerte cohesión grupal e importantes recursos para la contención emocional.

CONCLUSIONES

El taller no pretendió adentrarse en las vicisitudes personales del proceso de adquisición de la identidad sexual o de las relaciones sexuales de las personas participantes, sino que se centró en la explicitación de emergentes comunes que trascienden los procesos individuales. El constatar lo común en lo más privado e íntimo permite identificar la vigencia actual de la perpetuación de la violencia simbólica ejercida sobre la subjetividad sexual por las estructuras del poder en la sociedad globalizada actual muchas veces enmascarada por un discurso de una engañosa libertad sexual.

El psicodrama nos permite revertir esta cadena de violencias al permitirnos tomar conciencia de la forma en que está mediatizada nuestra relación con el cuerpo y el sexo propio y ajeno. La escena permite establecer un puente entre lo social y lo personal, entre lo público y lo privado y así poder restituir el diálogo íntimo que repara el daño, reconcilia y sin duda

contribuye al cambio social.

REFERENCIAS

- **Butler, J** (2018). Cuerpos que importan. Paidós.
- **Foucault, M** (1977). Historia de la sexualidad. Siglo XXI.
- **Foucault, M** (1979). La microfísica del poder. Las ediciones de la Piqueta, Madrid.
- **Reich, W.** (1980). La psicología de masas del fascismo. Bruguera.
- **Segato, R.L.** (2023). Las nuevas formas de la guerra y el cuerpo de las mujeres. Ediciones comunes.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- **Leonelli, E. L.** (1985) Más allá de los labios: Guía al misterio femenino. Noguer.
- **Leonelli, E. L.** (1990) Las raíces de la virilidad: Guía al misterio masculino. Noguer.

Ambos son libros divulgativos muy asequibles escritos por una periodista. Lástima que ya estén descatalogados, pero podrán encontrarse de segunda mano.



El encuentro en acción: diversidad de género, sexual y relacional

APLICACIONES PRÁCTICAS



MARTA ALAMAN

Psicóloga Sanitaria y Psicodramatista especializada en sistémica. Experta en Diversidad de Género, Sexual y Relacional (GSRD). Con experiencia en terapia humanista individual, de pareja, familiar y grupal tanto en modalidad online como presencial. Trabaja también con el Modelo Breve Psicodramático. Consulta privada. Madrid (España).

Paralelamente, facilita un espacio de psicoterapia social en el que integra el Modelo Breve Psicodramático con una perspectiva humanista, relacional y comunitaria, atendiendo de forma específica a las realidades, desafíos sociales y contextos culturales y económicos de las poblaciones GSRD.

marta.alaman@psicologialilith.es

RESUMEN

La diversidad de género, sexual y relacional (GSRD por sus siglas en inglés) constituye una dimensión esencial en la comprensión de las identidades humanas y las formas de vinculación afectiva. Las personas que se identifican dentro de estos espectros enfrentan retos únicos debido a las normativas sociales y culturales que a menudo no validan sus experiencias. En este contexto, el psicodrama emerge como una herramienta poderosa para explorar, comprender y sanar las vivencias relacionadas con la GSRD. En esta propuesta se analizará cómo el psicodrama puede facilitar la expresión de emociones complejas y el entendimiento de las dinámicas relacionales en personas GSRD, proporcionando una vía de transformación personal y colectiva en contextos terapéuticos y grupales.

Se propone también un taller dirigido a profesionales para que puedan explorar y confrontar experiencias ajenas y propias, desafíen estigmas y reconstruyan narrativas a través del sociodrama, la dramatización y la representación de situaciones clave en la vida de personas GSRD.

Palabras clave: Psicodrama, diversidad, encuentro, taller.

ABSTRACT

Gender, sexual, and relational diversity (GSRD) constitutes an essential dimension in understanding human identities and forms of emotional connection. People who identify within these spectra face unique challenges due to social and cultural norms that often do not validate their experiences. In this context, psychodrama emerges as a powerful

tool for exploring, understanding, and healing experiences related to GSRD. This proposal will analyze how psychodrama can facilitate the expression of complex emotions and the understanding of relational dynamics in GSRD individuals, providing a path for personal and collective transformation in therapeutic and group settings.

It also proposes a workshop aimed at professionals, allowing them to explore and confront both external and subjective experiences, challenge stigmas, and reconstruct narratives through sociodrama, dramatization and the representation of key situations in the lives of GSRD individuals.

Keywords: Psychodrama, diversity, encounter, workshop.

CAPÍTULO 1

INTRODUCCIÓN Y FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA REALIDAD GSRD Y DEL TALLER

¿PARA QUÉ ESTE ARTÍCULO?

Este artículo tiene un doble objetivo, por un lado, presentar la realidad de la diversidad de género, sexual y relacional de una manera teórica para facilitar la comprensión de las dificultades que las personas diversas habitan. Además, se propone el marco teórico del psicodrama como modelo afín para el acercamiento en contextos clínicos, sociales y educativos. Por otro lado, este artículo nace a raíz de un taller realizado en el 15º congreso Iberoamericano, por lo que el segundo objetivo de su publicación es presentar la propuesta realizada, objetivos del taller, metodología y conclusiones.

REALIDAD GSRD

La diversidad de género, sexualidad y relacional (GSRD, por sus siglas en inglés) abarca un amplio espectro de identidades y orientaciones que desafían las normas sociales predominantes y representan mejor la complejidad de la experiencia humana (Pink Therapy, 2022). Aunque históricamente marginadas y patologizadas, las personas GSRD siguen enfrentando desafíos emocionales, sociales y psicológicos (CONAPRED, 2012). Por ello, los enfoques terapéuticos deben adaptarse para ofrecer espacios seguros, afirmativos y empoderadores que fomenten la integración y el bienestar (Gobierno de Navarra, 2019).

La realidad GSRD está en constante evolución y ha empezado a recibir más atención académica y clínica (Profamilia, s.f.). Tradicionalmente, género, sexualidad y relaciones se han entendido desde un enfoque binario, heteronormativo y monógamo, lo que ha excluido a muchas identidades. Sin embargo, hoy se reconoce la importancia de incorporar una mirada más fluida y diversa (Pink Therapy, 2022).

La diversidad de género incluye múltiples identidades, expresiones y experiencias que van más allá del modelo biológico binario de hombre y mujer. El género es una construcción social ligada a cómo cada persona se identifica. Entre las identidades se encuentran las personas cisgénero, transgénero, no binarias, género fluido, agénero o bigénero, entre otras.

La diversidad sexual abarca las diferentes orientaciones sexuales, afectivas y eróticas,

como la heterosexualidad, homosexualidad, bisexualidad, pansexualidad o asexualidad. También incluye formas diversas de vivir la sexualidad, como el BDSM y otras prácticas consensuadas, que reflejan la creatividad y singularidad del deseo humano (GaminGEE, s.f.).

La diversidad relacional ha ganado visibilidad en la última década, con modelos no monógamos como las relaciones abiertas, el poliamor o el anarquismo relacional, que proponen vínculos más flexibles y menos jerarquizados (Ferrario, 2018). Estas formas no son superiores ni inferiores a la monogamia, sino alternativas igualmente válidas de experimentar el amor, el deseo y el compromiso.

SALUD MENTAL Y GSRD

En una sociedad cada vez más consciente de la diversidad en identidades, sexualidades y relaciones, es fundamental abordar estos temas desde enfoques inclusivos y respetuosos. La GSRD es clave para comprender la pluralidad humana, aunque quienes forman parte de este espectro enfrentan retos específicos por normas sociales que invalidan sus experiencias (Pink Therapy, 2022).

El colectivo GSRD sufre las consecuencias de una norma dominante que los percibe como “anormales”. Esta mirada tiene un impacto profundo en su salud mental, pues obliga a validar constantemente identidades que suelen ser invisibilizadas o patologizadas (Budge, Adelson & Howard, 2013). La discriminación —desde el rechazo directo hasta las microagresiones— es uno de los

principales desafíos. La experiencia del "salir del armario", aunque puede ser liberadora, suele ir acompañada de rechazo y soledad, afectando la autoestima y el bienestar emocional.

Este colectivo también experimenta estrés de minorías, un tipo de malestar crónico que surge no por su identidad en sí, sino por vivir en una sociedad que frecuentemente las discrimina, invisibiliza o invalida. Este estrés se manifiesta como ansiedad, depresión, aislamiento o hipervigilancia, y se ve agravado por la falta de referentes positivos y el miedo constante a ser juzgado (Budge et al., 2013). Además, muchas personas GSRD deben reconciliar sus identidades con estándares sociales opresivos, lo que puede derivar en disforia de género, confusión y dificultades en las relaciones. La escasa representación positiva en los medios refuerza la invisibilidad y contribuye a una baja autoestima.

Las relaciones no normativas también sufren el peso del estigma. El rechazo social y la presión para encajar en modelos monógamos y heterosexuales generan inseguridad, conflictos, celos y dificultades comunicativas, afectando la salud emocional de quienes las viven (Barker, 2019).

PSICOLOGÍA Y GSRD

El campo de la psicología ha recorrido un largo camino en su entendimiento de la realidad GSRD. En el pasado, muchas teorías psicológicas consideraban la homosexualidad, la transexualidad y otras formas de expresión de género o sexualidad no normativa como trastornos mentales. El DSM clasificó hasta hace poco la homosexualidad como un trastorno mental, lo que reflejaba

un paradigma médico y cultural que no reconocía la validez de las identidades fuera de los cánones heteronormativos (American Psychiatric Association, 2013). Sin embargo, el desarrollo de las ciencias sociales, los movimientos LGBTQ+ y una visión más diversa del género han transformado este enfoque.

"Las relaciones no normativas también sufren el peso del estigma. el rechazo social y la presión por encajar".

Uno de los avances más significativos ha sido la terapia afirmativa (True North Psychology, 2024), que parte del reconocimiento de que las identidades GSRD no son patologías, sino dimensiones fundamentales del ser. Este enfoque busca validar y respetar la identidad de cada persona, sin intentar corregir lo que se desvía de la norma dominante.

La terapia afirmativa ofrece un espacio seguro para que las personas GSRD puedan explorar y afirmarse en sus identidades sin temor a ser juzgadas. Se ha demostrado que este tipo de acompañamiento mejora el bienestar emocional, la autoestima y la capacidad para enfrentar el estrés vinculado a la discriminación.

Los terapeutas afirmativos ayudan a construir una identidad positiva, desafiar prejuicios y desarrollar herramientas para afrontar el estigma. Este enfoque reconoce el impacto

de la marginalización en la salud mental y enfatiza la importancia de un entorno acogedor y respetuoso.

En los últimos años, también se han incorporado perspectivas más integrales que abordan no solo los efectos del rechazo social, sino también las dinámicas relacionales propias del colectivo GSRD: relaciones no monógamas, consentimiento, comunicación emocional y construcción de comunidad.

PSICODRAMA Y GSRD

En este contexto, el psicodrama se presenta como una herramienta poderosa para explorar, comprender y sanar experiencias vinculadas al GSRD. A través de la dramatización de situaciones significativas, ofrece un espacio seguro donde las personas pueden confrontar vivencias, desafiar estigmas y reconstruir sus narrativas identitarias (Redsemlac, 2018).

Gracias a su carácter dinámico, el psicodrama permite abordar emociones complejas de forma simbólica y tangible. Dramatizar conflictos como la discriminación o el rechazo ayuda a tomar distancia, procesar emociones y ensayar respuestas, transformando a los participantes en protagonistas activos de su proceso terapéutico.

“Gracias a su carácter dinámico, el psicodrama permite abordar emociones complejas de forma simbólica y tangible”.

El trabajo grupal en psicodrama también aporta un fuerte componente de apoyo comunitario. En un entorno que valida la diversidad GSRD, los participantes encuentran empatía, reconocimiento y sentido de pertenencia, contrarrestando el aislamiento que muchas veces sufren.

Combinado con un enfoque afirmativo de género y sexualidad, el psicodrama potencia la expresión auténtica en un ambiente seguro. Representar situaciones de violencia simbólica o acoso permite procesarlas sin revivirlas, lo que facilita la comprensión emocional y fomenta la sanación y el empoderamiento (Moreno, 2011).

CAPÍTULO 2

PROCESO METODOLÓGICO Y DESCRIPCIÓN DE LAS TÉCNICAS PROPUESTAS PARA SU DESARROLLO

Para tener en cuenta: el taller propuesto a continuación se desarrolla como una herramienta didáctica dentro del XV Congreso Iberoamericano de Psicodrama. Cualquier réplica debe valorar las indicaciones exigidas para este congreso y en su defecto su consecuente adaptación. El objetivo del taller es acercar a las personas interesadas en trabajar terapéuticamente con población GSRD a las realidades que viven estas personas, sus contextos, sus historias de vida, etc., y las dificultades con las que nos encontramos como acompañantes de dichas realidades.

El taller “El encuentro en acción: diversidad de género, sexual y relacional” invita a una experiencia vivencial para reflexionar sobre la riqueza y complejidad de la diversidad

de género, sexual y relacional. A través de sociodrama y técnicas psicodramáticas, se explorarán las construcciones sociales, emociones y narrativas que moldean las identidades, las relaciones humanas y las diversas formas de vinculación afectiva y erótica. Este espacio seguro y creativo promueve el diálogo entre participantes, fomentando la empatía, la inclusión y la co-creación de nuevas perspectivas.

OBJETIVO

Promover una vivencia transformadora que sensibilice y movilice a los y las profesionales participantes en torno a las múltiples formas de vivir el género, la sexualidad y los vínculos, cuestionando sus propios marcos de referencia y abriendo nuevas miradas desde la práctica psicodramática.

ETAPAS Y TEMPORALIZACIÓN

1. Introducción (15 minutos)

- a. Bienvenida y presentación del grupo: participantes y ponentes.
- b. Explicación del objetivo del taller: que las persona que participen del taller tomen conciencia del contexto que viven las personas GSRD y puedan conectar con un quehacer profesional mejor adaptado a estas realidades.
- c. Breve introducción teórica: explicación de cada una de las partes del acrónimo GSRD, definición de algunas de las etiquetas más comunes de cada una de las tres diversidades y trigger warnings.

2. Caldeamiento (15 minutos + 15 minutos)

- a. Inespecífico: Dinámicas grupales para generar confianza y cohesión a través de ejercicios de sociometría, con preguntas

que poco a poco faciliten la conexión grupal y conduzcan al caldeamiento específico.

- i. Propuesta del taller: moverse por el espacio y conectar de manera individual con los retos personales y profesionales que nos puede generar el trabajo con personas GSRD. Después se propone hacer una escultura e irse juntando con personas con esculturas similares para comentar esos retos y crear más cohesión grupal.
- b. Específico: exploración de las distintas identidades, orientaciones, deseos sexuales y formatos relacionales mediante el cuerpo y el espacio. A través de cambio de rol las personas que participan pueden explorar la diversidad que mayor interés le suscite.
 - i. Propuesta en el taller: se presentan unas imágenes (Anexo I) para la exploración de roles. Para el taller se diseñaron 18 imágenes a través de inteligencia artificial con el objetivo de facilitar a quienes participaban a explorar sus sensaciones, dudas y teles con cada rol.

3. Escenificación psicodramática (30 minutos)

- a. Se propone que se elija un rol concreto de alguna imagen. Con dicho rol se divide el grupo en las tres diversidades que se están explorando y se propone que se unan con roles de su misma diversidad formando grupos.
- b. En cada grupo se da la consigna de construir una escultura en la que aparezca representada cada realidad con respecto al mundo exterior, el mundo normativo y

a la vez cada diversidad en relación con otras personas en su mismo grupo, con su misma diversidad.

- c. Cuando se hayan construido las esculturas se proponen dinámicas para facilitar tanto la exploración de cada diversidad como la aproximación personal y profesional a cada diversidad en grupo o individualmente. Por ejemplo: cambio de roles, acercamiento individual a una escultura, acción espontánea de cada escultura, multiplicación dramática etc. (López Barberá & Población Knappe, 2012; Ramírez, 1997).

4. Eco grupal/Compartir la experiencia

(30 minutos): terminadas las escenas y habiendo pasado todo el mundo por los roles deseados, se comparten las vivencias, dudas y experiencias entre las personas tanto desde el rol diverso individual y en colectivo y desde su aproximación personal y profesional.

5. Procesamiento técnico y cierre (15 minutos):

resolución de dudas, feedback breve del grupo sobre el taller. Despedida y entrega de recursos adicionales: al terminar el taller y para afianzar la parte teórica se reparte un folleto (Anexo II) con un resumen de las descripciones de cada rol presentado en el taller y datos de contacto para cualquier duda o sugerencia.

CONCLUSIONES DEL TALLER

A modo de conclusiones del taller, se recoge una breve síntesis de algunos comentarios y reflexiones expresadas por las personas participantes durante el eco grupal y el procesamiento técnico. Estos señalamientos permiten inferir que el objetivo propuesto

al inicio del taller —sensibilizar y ampliar la mirada profesional hacia las realidades de las personas GSRD— fue, en gran medida, alcanzado.

Entre los aspectos más destacados por el grupo se encuentran:

El acercamiento a realidades GSRD menos visibles, especialmente aquellas relacionadas con la diversidad relacional y con identidades o experiencias que suelen quedar fuera de los discursos más mainstream sobre diversidad sexual y de género. Las escenas permitieron tomar conciencia de la pluralidad de vivencias y de las diferentes formas en que estas se relacionan con el entorno normativo.

El valor del juego y de la acción psicodramática como vía de acercamiento a la diversidad. Varias personas señalaron que la exploración a través del cuerpo, el espacio y el rol facilitó una comprensión más vivencial y empática que la que se obtiene únicamente desde lo teórico.

La relevancia de la mirada interseccional. Durante el eco surgieron reflexiones sobre cómo las identidades de género, orientaciones sexuales y formatos relacionales se entrelazan con otros ejes como la cultura, la edad, el contexto social o la historia personal, generando experiencias diversas y complejas. La toma de conciencia de las propias ideas preconcebidas. Algunas personas participantes expresaron haber identificado creencias previas o marcos de referencia que condicionaban su aproximación profesional a estas realidades, señalando el taller como un espacio que permitió cuestionarlos y abrir nuevas preguntas.

"Permitieron tomar conciencia de la pluralidad de vivencias y de las diferentes formas en que estas se relacionan con el entorno normativo".

CAPÍTULO 3

CONSIDERACIONES FINALES

La propuesta articula una comprensión actualizada y situada de las realidades GSRD reconociendo su complejidad, pluralidad interna y los desafíos que estas realidades suponen para los marcos tradicionales en salud mental, educación y acción comunitaria. Desde esta perspectiva, el psicodrama se revela como un modelo terapéutico especialmente adecuado para trabajar con poblaciones GSRD, al permitir la exploración experiencial, la expresión emocional, la resignificación narrativa y la co-construcción de identidades en un espacio grupal seguro.

Aportaciones para contextos, terapéuticos pedagógicos y sociocomunitarios

- Visibilización y validación de experiencias GSRD: El trabajo desde el psicodrama contribuye a romper el silencio, el estigma y las narrativas patologizantes, permitiendo que las personas GSRD se reconozcan, expresen y elaboren sus vivencias desde una lógica de dignidad, agencia y deseo.
- Despatologización y enfoque afirmativo: Se promueve una mirada centrada en

la diversidad como valor, alejándose de enfoques clínicos normativos y generando herramientas para una práctica ética, informada y respetuosa con la pluralidad identitaria, relacional y afectiva.

- Transformación de marcos simbólicos: A través de escenas, roles y dramatizaciones, se abren posibilidades para cuestionar normas sociales hegemónicas, abrir alternativas identitarias y facilitar procesos de empoderamiento individual y colectivo.
- Sensibilización y capacitación de profesionales: Este tipo de intervenciones facilita una experiencia directa de contacto con narrativas GSRD y con dispositivos terapéuticos creativos, lo que enriquece la práctica profesional y amplía el repertorio metodológico.

Condiciones y posibilidades para replicar el taller

La experiencia descrita puede ser replicada en diversos contextos (terapéuticos, pedagógicos o sociocomunitarios) siempre que se cuiden una serie de condiciones:

- Preparación del equipo facilitador: Es fundamental que quienes conducen el taller tengan formación en psicodrama y competencias específicas en diversidad sexual, de género y relacional, así como habilidades para sostener emocionalmente los procesos que se activen en el grupo.
- Creación de un espacio seguro: Se requiere un entorno donde se garantice la confidencialidad, el respeto mutuo y el consentimiento, y donde se aborden las posibles intersecciones con otras opresiones (raza, clase, edad, capacidad,

etc.).

- Adaptación a los contextos específicos: Aunque el diseño del taller es replicable, debe ajustarse a las características del grupo (edad, nivel de exposición o vulnerabilidad, marco institucional, etc.) y a la cultura local.
- Articulación con marcos comunitarios o institucionales: Para que el impacto sea sostenible, es recomendable que el taller se inscriba en procesos más amplios de trabajo comunitario, educativo o institucional, de manera que sus efectos no queden aislados o sin seguimiento.

LISTA DE REFERENCIAS

- **American Psychiatric Association.** (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- **Barker, M.** (2013). Rewriting the rules: An integrative guide to love, sex, and relationships. Routledge.
- **Budge, S. L., Adelson, J. L., & Howard, K. A. S.** (2013). Anxiety and depression in transgender individuals: The roles of transition status, loss, social support, and coping. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 81(3), 545-557.
- **CONAPRED.** (2012). Diversidad sexual y de género. Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación.
- **Ferrario, C. M.** (2018). Poliamor, parejas abiertas y anarquía relacional: Una etnografía sobre el amor libre. X Jornadas de Sociología de la UNLP.
- **GaminGEE.** (s.f.). Identidad: Diversidad sexual. Guía para familias. Gobierno de Navarra. (2019). Guía básica sobre diversidad sexual y de género. Instituto

Navarro para la Igualdad.

- **López Barberá, E., & Población Knappe, P.** (2012). La escultura y otras técnicas psicodramáticas aplicadas en psicoterapia (2.ª ed.). Autoedición (ITGP).
- **Moreno, J. L.** (2011). Psychodrama: Volume 1: Theory and practice. Springer.
- **Pink Therapy.** (2022). What does GSRD mean? Retrieved from <https://pinktherapy.org/wp-content/uploads/2021/01/What-does-GSRD-mean-.pdf>
- **Profamilia.** (s.f.). Identidades de género - Diversidad sexual.
- **Ramírez, J. A.** (1998). Psicodrama: Teoría y práctica. Desclée de Brouwer.
- **Redsemlac.** (2018). Violencia de género y psicodrama: propuesta para tener en cuenta. Retrieved from <https://www.redsemlac-cuba.net/redsemlac/violencia/ck84-opinan-especialistas/violencia-de-genero-y-psicodrama-propuesta-para-tener-en-cuenta/>
- **True North Psychology.** (2024). LGBTQIA+ and GSRD Affirming Therapy. Retrieved from <https://www.truenorth-psychology.com/lgbtqia-gsrd-affirming-therapy-approach>

ANEXO

DIVERSIDAD DE GÉNERO



MUJER TRANSGÉNERO

Persona asignada hombre al nacer que se identifica y vive como mujer, sin importar si ha realizado cambios médicos o legales. Énfasis en la identidad de género, no en los cambios corporales.



HOMBRE TRANSEXUAL

Persona asignada mujer al nacer que se identifica y vive como hombre, y que ha realizado o desea realizar cambios médicos o legales para adecuar su cuerpo y/o documentación a su identidad.



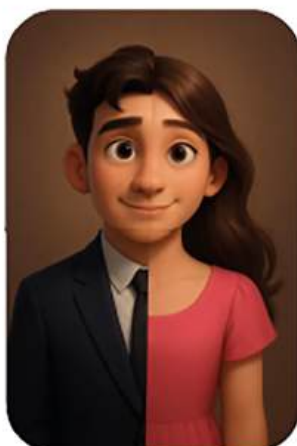
NO BINARIE

No se identifica exclusivamente como hombre o mujer. Puede sentirse en un punto intermedio o fuera del binario. Las personas no binarias suelen usar pronombres neutros (elle), pero también él o ella, según prefieran.



GÉNERO QUEER

Identidad o posición política de personas que rechazan las categorías binarias tradicionales (hombre/mujer) y/o las normas de género. También puede expresar una fluidez en la identidad o expresión de género.



GÉNERO FLUIDO

Es una identidad de género no fija, en la que la persona se identifica con diferentes géneros según el momento y/o el contexto, sintiéndose a veces como hombre, a veces como mujer, a veces con otro género, o con ninguno.



INTERSEXUAL

Persona que nace con características sexuales que no encajan en las definiciones médicas típicas de macho o hembra. Su genotipo, fenotipo e identidad de género pueden no coincidir.

DIVERSIDAD RELACIONAL



RELACIÓN ABIERTA

Acuerdo consensuado entre una pareja para mantener exclusividad romántica o emocional, pero no sexual o afectiva, estando permitidas relaciones de esta naturaleza con otras personas fuera de la relación.



TRIEJA

Es una relación sexoafectiva consensuada entre tres personas que se reconocen mutuamente como relación. Implica un compromiso estable basado en amor, respeto, cuidado mutuo y vida en común.



POLIAMOR JERÁRQUICO

Es una forma de relación poliamorosa donde se establecen diferentes niveles de compromiso entre las parejas, con una "principal" con quien se comparte más y otras "secundarias" o "terciarias".



POLIAMOR NO JERÁRQUICO

Es una forma de practicar relaciones afectivas simultáneas sin establecer una estructura que privilegie a una relación sobre otras y se fomenta la toma de decisiones justa para cada relación.



ANARQUISTA RELACIONAL

Filosofía relacional que rechaza las jerarquías y etiquetas predefinidas. Cada vínculo se construye libremente según las necesidades y acuerdos de las personas implicadas.



ARROMÁNTICA

Orientación relacional donde la persona experimenta poca o ninguna atracción romántica hacia los demás. Pueden experimentar el romance de una manera diferente a las expectativas sociales.

DIVERSIDAD SEXUAL



GAY

Hombre que siente atracción afectiva, emocional y/o sexual hacia otros hombres. La orientación sexual se centra en el objeto de atracción, independientemente de la identidad de género de la persona.



LESBIANA

Mujer que siente atracción afectiva, emocional y/o sexual hacia otras mujeres. No implica necesariamente tener experiencias sexuales, sino que describe la orientación y el deseo afectivo o romántico.



BISEXUAL

Sentir atracción sexual, afectiva y/o romántica hacia personas de más de un género o de diferentes géneros, normalmente hacia hombres y mujeres, y no necesariamente en la misma proporción o de manera simultánea.



ASEXUAL

La asexualidad es una orientación sexual que se define por la falta o baja atracción sexual hacia otras personas. No es una elección o una enfermedad, sino una forma natural y válida de experimentar la sexualidad.



FETICHISTA

Persona que siente excitación sexual o deseo erótico hacia objetos, materiales, partes del cuerpo o situaciones específicas que normalmente no se consideran sexuales: ropa, pies, cuero, látex u otros elementos.



BDSM

Conjunto de prácticas eróticas y sexuales basadas en el intercambio consensuado de poder. Se realizan con seguridad, sensatez y consentimiento, comunicando límites y acuerdos previamente.

Relaciones no monógamas. ¿Cómo abordarlas desde el sicodrama y la sicodanza?

APLICACIONES PRÁCTICAS

MYRIAM OSUNA



Sicóloga General Sanitaria, Directora de Sicodrama y Sicodanza. Formada en la Escuela de Sicodanza y Sicodrama Alea (Sevilla) y actualmente forma parte del equipo de formación de la misma. Trabaja en la consulta privada con adultos y menores tanto en sesiones individuales como grupales. Además, es coordinadora de varios proyectos que imparte en diferentes centros educativos de primaria y secundaria tocando temáticas como la violencia de género, el acoso escolar y la diversidad sexual. Ha formado parte activista de Gnomos (Grupo de No Monogamias de Sevilla) y colabora con la Asociación de Fibromialgia de Alcalá de Guadaira y la Asociación Algaba Orgullosa de La Algaba. Compagina su profesión de psicóloga con las artes escénicas. Es actriz y productora en la compañía de teatro social Teatrapadas y actriz y tallerista en la compañía Salamandra Teatro.

mosunalopez@gmail.com

RESUMEN

Las relaciones no monógamas son un término paraguas que abarca diversas formas de vincularse de manera consensuada, donde se pueden tener múltiples relaciones sexuales y/o románticas con el consentimiento de todas las partes involucradas. En este artículo se inicia un acercamiento al trabajo terapéutico con personas en relaciones no monógamas partiendo de dos técnicas corporales de Jaime Rojas Bermúdez.

Palabras claves: Sicodanza, Sicodrama, Relaciones No Monógamas, Poliamor, Pareja, Relaciones Abiertas, Swinger, Anarquía Relacional.

ABSTRACT

Non-monogamous relationships are an umbrella term encompassing various forms of consensual connections in which individuals may engage in multiple sexual and/or romantic relationships with the consent of all parties involved. This article seeks to initiate an approach to therapeutic work with people in non-monogamous relationships, drawing on two body-based techniques developed by Jaime Rojas Bermúdez.

Keywords: Psychodance, Psychodrama, Non-Monogamous Relationships, Polyamory, Couple, Open Relationships, Swinger, Relationship Anarchy.

INTRODUCCIÓN:

Según el diccionario de la lengua española de la Real Academia Española Poliamor se define como "relación erótica y estable entre varias personas con el consentimiento de todas ellas" (www.dle.rae.es). El concepto

de poliamor ha evolucionado a partir de los movimientos relacionados con el concepto "amor libre" de la feminista Victoria Woodhull en EE. UU. en 1870, que cuestionaban las estructuras monógamas tradicionales como instrumentos de opresión y control social.

Cada vez son más los libros, artículos, estudios, profesionales, audiovisuales, agrupaciones, redes sociales y testimonios personales los que están visibilizando esta realidad. La no monogamia no es infidelidad, la no monogamia consensuada o ética se diferencia de la infidelidad porque se trata de una decisión mutua, no de un engaño. Dentro de la no monogamia existen muchas estructuras y grados de libertad y no hay una única forma de hacerlo. Se habla de amor libre formalmente desde el siglo XIX, impulsado por movimientos sociales y anarquistas que criticaban el matrimonio tradicional y la represión sexual. El término fue popularizado en los años 60 y hoy se asocia a relaciones no monógamas, consensuadas y libres de posesividad, con ejemplos de intentos de primeras comunas utópicas (con una ética cuestionable) como la de Oneida en 1848 (Social Welfare History Project, 2017).

Hoy en día, el término se ha revitalizado para referirse a relaciones afectivas y sexuales honestas, consensuadas, no posesivas y respetuosas de la autonomía individual (poliamor, relaciones abiertas), donde las comunidades no se centran tanto en la convivencia diaria sino en conectar a través de eventos locales, grupos online, y comparten prácticas como la comunicación abierta, el establecimiento de límites claros y el uso de recursos educativos para

manejar la complejidad de las relaciones no monógamas. Se diferencia de la promiscuidad al enfocarse en la ética, la comunicación y el consentimiento mutuo, un concepto en constante evolución.

Brigitte Vasallo, filósofa y activista gallega, dice en su libro que “el discurso neoliberal propone las relaciones no-monógamas como quien vende cachivaches en una feria de telefonía móvil. Todo brillo, todo facilidades, todo superficialidad. Felicidad de supermercado. Mucha libertad y pocos cuidados. Mucho de lo de siempre disfrazado de otra cosa. Para el discurso académico, somos objetos de estudio, gentecita que pone el cuerpo en algo que ni siquiera entiende”. (Vasallo, 2018, pg 34-36).

Las parejas monógamas heterosexuales y con ideas de construir una familia han sido pilares fundamentales en la ciencia de las relaciones y la familia. Sin embargo, estudios en Puerto Rico (Soto-Morales, T. M., 2025) o Estados Unidos (Koepler Suárez, V., & Urrego Márquez, D., 2024) y Brasil (Leite, 2025) muestran que las relaciones no monógamas consensuadas son comunes, aunque aún se desconocen las tasas específicas de cada tipo. Un estudio publicado en *Frontiers in Psychology* (Moors, A. C., Gesselman, A. N., & Garcia, J. R., 2021) utiliza una muestra estadounidense de adultos/as solteros/as (N = 3.438) para estimar la prevalencia del deseo, la familiaridad y la participación en el poliamor. Los resultados revelan que 1 de cada 6 personas (16,8%) desea practicar el poliamor y 1 de cada 9 (10,7%) han participado en alguna etapa de su vida. Además, aproximadamente 1 de cada 15

personas (6,5%) conoce a alguien que ha estado o está actualmente involucrado en una relación poliamorosa. Entre quienes no sienten interés personal por este tipo de relación, 1 de cada 7 (14,2%) manifiesta respeto hacia quienes sí lo practican. Se encontraron pocas diferencias sociodemográficas: no hubo variaciones significativas según afiliación política, ingresos, religión, región geográfica o etnia. Sin embargo, las minorías sexuales, los hombres y los adultos jóvenes mostraron un mayor deseo de participar en el poliamor (en comparación con heterosexuales, mujeres y personas mayores, respectivamente).

Asimismo, los hombres y las personas con menor nivel educativo fueron más propensos a haber tenido experiencias previas con el poliamor. Dado que la intimidad emocional y sexual constituye un aspecto esencial en la vida de la mayoría de las personas, comprender las diversas formas en que la gente construye y gestiona sus vínculos afectivos resulta fundamental para las ciencias de la relación, la sexualidad y la familia. (Moors, A. C., Gesselman, A. N., & Garcia, J. R. 2021).

“Comprender las diversas formas en que la gente construye y gestiona sus vínculos afectivos resulta fundamental para las ciencias de la relación, la sexualidad y la familia”.

En contextos más cercanos, encontramos el trabajo final de Máster de Laura Valladares Roldán titulado "Amor y conflicto: tendencias poliamorosas en la ciudad de Sevilla" para la Universidad de Sevilla donde habla sobre las relaciones sexoafectivas en la ciudad de Sevilla. En esta investigación se lleva a cabo un estudio etnográfico con el grupo GNOMOS (Grupo de No Monogamias de Sevilla) y donde se describe el término "armario poliamoroso", en relación a las violencias percibidas por las personas de esta comunidad.

Teniendo en cuenta la amplitud de las relaciones no monógamas, seguidamente realizaré una breve descripción de los términos más frecuentes para aquellas personas que no estén familiarizadas con los mismos. Las relaciones no monógamas son relaciones en las que los participantes consienten tener más de una conexión sexual o romántica, rompiendo la exclusividad afectiva o sexual de la monogamia. Las formas más comunes incluyen el poliamor (múltiples relaciones románticas y sexuales con conocimiento mutuo), este puede ser jerárquico (donde existe una pareja/vínculo principal y otros secundarios) o no jerárquico (donde todas las parejas tienen la misma jerarquía). Las relaciones abiertas (donde existe exclusividad afectiva, pero no sexual).

El swingers (las parejas tienen relaciones sexuales con otras personas, a menudo en grupo o mediante intercambio de parejas, mientras que su relación principal se mantiene exclusiva afectivamente.) y la anarquía relacional (perspectiva que aplica los principios del anarquismo a las relaciones

humanas, rechazando las jerarquías y etiquetas preestablecidas como "pareja", "amigo", etc. Para construir vínculos basados en acuerdos mutuos y la comunicación. En lugar de seguir normas sociales, se enfoca en que cada relación sea única y se determine según las necesidades y valores de las personas involucradas, permitiendo una mayor libertad y descentralizando el modelo de pareja romántica.). No incluimos en este etiquetado la poligamia (un hombre casado con varias mujeres) o la poliandria (una mujer casada con varios hombres) la cual es una forma de matrimonio institucional en la que no se requiere el consentimiento de todas las partes involucradas y puede basarse en tradiciones culturales, religiosas o económicas.

La comunicación abierta, el respeto mutuo y el establecimiento de acuerdos son pilares fundamentales para que funcione. La clave de estas relaciones es el acuerdo sobre los límites y deseos de todos los participantes, las cuales presentan retos como los celos y la necesidad de una fuerte autoestima, confianza, intimidad y habilidad para gestionar las emociones que conllevan estas vivencias. No están ligadas a la orientación sexual, las personas en relaciones no monógamas son diversas en cuanto a su orientación y género. Casi siempre, los movimientos sociales están por delante de las teorías científicas y de las leyes políticas. De la teoría a la práctica hay un largo camino por recorrer y es en ese camino donde entra mi curiosidad como psicóloga y directora de sicodrama. Más allá de su limitada presencia en la literatura académica, las no monogamias consensuadas cuentan con una

“Casi siempre, los movimientos sociales están por delante de las teorías científicas y de las leyes políticas”.

infraestructura organizativa activa a nivel estatal. A partir de observaciones empíricas, en espacios de coordinación intercolectiva, se constata la existencia de al menos veinte grupos organizados en diferentes territorios del Estado español, con lo que se estima que pueden haber un número amplio de personas que practican las relaciones no monógamas o que están interesadas en las mismas. Con la cual, se plantean múltiples dudas a la hora de abordar las relaciones no monógamas en consulta. ¿Cómo hacemos si nos llega una trijea, trío o persona no monógama a la consulta? ¿Qué ocurre cuando un paciente nos plantea que necesita hablar con su pareja para abrir la relación? ¿Cómo tratamos una diada en personas que se definen como anárquicas relacionales? ¿Cuáles son las diferencias en los vínculos en personas sexuales o asexuales?

MÉTODO

Para ir indagando en estas cuestiones, me planteé realizar un taller junto a mi compañera Angela Arjona (como yo auxiliar), sobre No Monogamias en el 15º Congreso Ibero-Americano de Psicodrama y 39º Congreso Nacional de la Asociación Española de Psicodrama. La metodología utilizada está basada en la teoría de Jaime Rojas Bermudez estructurando el taller en un encuadre de aprendizaje de roles enmarcado en los elementos 3, 3, 5 (tres contextos, tres etapas, cinco instrumentos).

Esta modalidad de trabajo sicodramático, centrado en un rol a desarrollar (en este caso el rol de psicólogos/as sicodramatistas) se encuentra más próxima a lo pedagógico que a lo terapéutico. (Rojas Bermúdez, 2017). Con respecto a los elementos, los tres contextos hacen referencia al contexto social (el que se deja fuera del aula el cuál tiene que ver con lo extragrupal), el contexto grupal (formado por las personas que vinieron al taller, tanto participantes como director/a y yo auxiliar) y el contexto sicodramático (el espacio de lo posible). Se hace hincapié en este último, tratándose de un producto del protagonista.

En este contexto, artificial y fantástico, los protagonistas juegan sus roles en un permanente “como sí”. (Rojas Bermúdez, 2017). Las tres etapas hacen referencia al caldeamiento (warming up), la dramatización y los comentarios. Y los instrumentos serían el director/a, el yo auxiliar, el protagonista (o tema protagonico), el auditorio y el escenario. El objetivo principal del taller era tener un acercamiento a la temática de las No Monogámias en un contexto formativo y relacionado con la salud mental con profesionales o interesados en el Sicodrama y la Sicodanza. Y posteriormente, analizar cómo las dos técnicas podían ser adaptadas a relaciones no monógamas, actualizando así su uso y exploración.

En cuanto al desarrollo del taller.

CALDEAMIENTOS:

Iniciamos con un caldeamiento verbal donde cada participante del grupo de manera aleatoria fue expresando qué le generaba las No monogámias y qué buscaba del taller. Este caldeamiento se realiza en el contexto grupal sin pasar al escenario. Entre los comentarios de los asistentes fueron repetidas las palabras "vínculo", "acuerdos", "compromiso", "expectativas" y algunos comentarios relacionados con el interés personal que cada participante tenía o sus propias vivencias.

Al estar en un contexto pedagógico y no terapéutico, no se trabajó ni se sacó de protagonista ninguna de las vivencias personales de los participantes, intentando salvaguardar la intimidad de los mismos. Posteriormente, realizamos un caldeamiento de sicodanza, el cual va dirigido al cuerpo. Los cuerpos mismos serán el punto de partida y guía para la introducción de estímulos sonoros y musicales, y para los movimientos iniciales (Rojas Bermudez, 2017). Se comenzó con un caldeamiento inespecífico donde el yo auxiliar moviliza al grupo completo mientras sonaba música de juego y divertida, músicaailable.

Principalmente dando consignas relacionadas a seguir el movimiento de algunas personas, caminar a distintas velocidades, perseguir a alguien, saltar, tirarse por el suelo, saludarse con distintas partes del cuerpo y diferentes consignas de este tipo. Cuando el grupo comenzó a adquirir cierta autonomía, se pasó al caldeamiento específico, el cual debe ser llevado por la dirección. En esta ocasión, al estar en un encuadre pedagógico con una temática concreta preestablecida, el

caldeamiento específico se dirigió a consignas relacionadas con las No Monogamias. En una sicodanza terapéutica, el protagonista emerge del caldeamiento inespecífico y se convierte en específico cuando se centra en el protagonista. Las consignas ofrecidas fueron:

- Agarrar la mano de un compañero/a y moverse con él sin soltarse.
- Buscar a una tercera persona para incluir en la diada.
- Expulsar a una de las tres personas de la triada.

Estas tres consignas se fueron dando paulatinamente. Las cuales generaron diferentes formas según cada diada o triada. Una vez transcurrido un tiempo prudencial del caldeamiento se cortó y se pasó a los comentarios volviendo los/as participantes al contexto grupal.

COMENTARIOS

De los comentarios surgidos después del caldeamiento surgieron vivencias como que había diadas que rompieron otras para conseguir un tercero/a, diadas que se mantuvieron intactas son tener a un tercero/a, participantes que expulsaron rápidamente a uno de los miembros de la triada. Otros que se fueron de la misma por elección propia antes de ser expulsados. Los comentarios generaron una diversidad rica de las vivencias del caldeamiento lo que llevó a la etapa de dramatización de una forma muy natural.

TÉCNICAS DE SICODRAMA PARA TRABAJAR LAS NO MONOGAMIAS EN CONSULTA.

En esta etapa se trabajaron dos técnicas concretas de Jaime Rojas Bermudez que pasaremos a detallar a continuación.

Una de ellas es la utilizada en el entrenamiento de la Unidad Funcional (Director/a y Yo auxiliar) donde Rojas Bermúdez utiliza una forma dramática para evaluarla. Esta consiste en una figura compuesta por dos personas tomadas por las manos, frente a frente, y con los pies juntos, contactando la punta de los pies de su compañero, que se tiran hacia atrás hasta lograr el equilibrio. Esta posición lograda resulta de la interacción de las partes. Nadie podría alcanzarla solo. Se consigue por la presencia y colaboración del otro, por el trabajo en equipo. Además, a partir de este equilibrio se puede pasar a realizar toda una serie de movimientos. (Rojas Bermudez, 2017). En el taller, esta forma se realizó en varias ocasiones con diferentes participantes como protagonistas y con el auditorio observando lo que ocurría. En una tercera repetición, pedí a otro/a participante voluntario/a que intentase entrar en esta forma una vez que las dos primeras personas hubiesen alcanzado el equilibrio. Esto, para mí, podría ser una posible variación a la hora de trabajar con personas No Monógamas en consulta. ¿Qué ocurre cuando entra un tercero en la primera diada? Es algo a investigar y que dejo a la elección de cada director/a.

La segunda técnica que realizamos fue una técnica corporal específica para trabajar la seducción y las relaciones sexuales. Se le pide

a cada persona que se coloquen en esquinas opuestas del escenario con las manos cogidas a la espalda, indicándoles que van a realizar

“Resulta importante, que los psicólogos y psicólogas tengamos información sobre estas formas de relación que están surgiendo”.

un juego de seducción y que cuando choquen hombro con hombro simbolizará que han llegado al coito. Para esta técnica se suele usar música seductora (tango), y se les pide que comiencen a moverse. Con esta técnica el director/a debe tener en su imaginación una línea que atraviese el escenario desde la esquina que está vacía hasta la otra esquina vacía que separa los dos territorios de la diada, pudiendo observar durante el movimiento de los/as participantes quien pasa al territorio del otro/a primero, es qué territorio se está más tiempo, quién inicia el paso, cuáles de los dos ofrece su hombro primero, etc. A esta técnica se le puede añadir una tercera persona que entre a posteriori (ya puede ser un yo auxiliar profesional o espontáneo del auditorio) seduciendo a uno u los dos de los participantes del principio. Podemos observar, si se realizan comportamientos de conservación o de apertura a la integración del tercero/a y otras posibilidades que surjan espontáneamente en el escenario.

Estas dos técnicas se realizaron en el taller y dieron luego opción a múltiples comentarios

por parte de las personas que habían realizado la técnica como el auditorio que observó lo ocurrido.

CONCLUSIONES

Con este trabajo, simplemente he querido abrir un campo de investigación más y que pueda ayudar a los compañeros y compañeras profesionales en el trabajo con personas con relaciones no monógamas. Sería importante seguir investigando qué otras técnicas y acercamientos se pueden llevar a cabo con las personas que deciden introducirse en este mundo, así como valorar que el sicodrama y la sicodanza son teorías y metodologías que facilitan la clarificación de los pacientes gracias al trabajo con el cuerpo en el escenario. Resulta importante, que los psicólogos y psicólogas tengamos información sobre estas formas de relación que están surgiendo a mucha velocidad en nuestra sociedad, expuestas en medios de comunicación y las redes sociales, donde a veces son estereotipadas y estigmatizadas por prejuicios sociales que nada tiene que ver con la realidad cotidiana de las personas que deciden tener relaciones no monógamas.

Concluimos con una cita de Brigitte Vasallo para su reflexión:

“Y, de repente, vi el bosque. Vi a las personas que estaban haciendo turnos para que yo no durmiese sola, vi a las amigas que me chequeaban para asegurarse de que seguía a flote, vi las relaciones que han pasado por infinidad de etapas, también románticas, y siguen ahí, haciéndose bosque, encontrando su lugar en el ecosistema.” (Vasallo, 2018, p. 219)

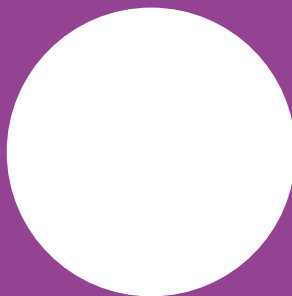
BIBLIOGRAFÍA

- **Leite, A. S. T.** Psicologías e Não Monogamias: Perspectivas e Desafios a partir de Entrevistas com Psicólogas Clínicas (Doctoral dissertation, Universidade de São Paulo).
- **Koegler Suárez, V.,** & Urrego Márquez, D. (2024). Más allá de dos: filiación y derechos de los niños en uniones poliamorosas.
- **Social Welfare History Project** (June 2017). The Oneida Community. Social Welfare History Project. Retrieved from <https://socialwelfare.library.vcu.edu/religious/the-oneida-community-1848-1880-a-utopian-community/>.
- **Soto-Morales, T. M.** (2025). Explorando El Poliamor: Pasión, Intimidad Y Compromiso En Relaciones De Parejas Poliamorosas En Adultos Puertorriqueños (Doctoral dissertation, Ponce Health Sciences University).
- **Rojas Bermúdez, J.G** (2017). Teoría y Técnicas Sicodramáticas. Punto Rojo. Sevilla
- Moors, A. C., Gesselman, A. N., & Garcia, J. R. (2021). Desire, familiarity, and engagement in polyamory: Results from a national sample of single adults in the United States. *Frontiers in Psychology*, 12, 619640. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.619640>
- Real Academia Española. (2024). Diccionario de la lengua española (23.^a ed., versión en línea). <https://dle.rae.es>
- **Vasallo, B.** (2018). Pensamiento monógamo, terror poliamoroso. La Oveja Roja.
- **Valladares Roldán, L.** (2022). Amor y conflicto: tendencias poliamorosas en la ciudad de Sevilla [Trabajo de fin de máster, Universidad de Sevilla].



Divulgación y reflexión

-069



Poliamor... pero ¿cómo?

UNA CONVERSACIÓN CON LA PROF. DR. SONJA BRÖNING
A PROPÓSITO DE SU NUEVO LIBRO: AMOR DIVERSO - DAR
FORMA AL POLIAMOR (VIELFÄLTIGE LIEBE - POLYAMORIE
GESTALTEN)

PROF. DRA. SONJA BRÖNING



La Prof. Dra. Sonja Bröning (ella) es psicóloga del desarrollo y centra su investigación en las influencias contemporáneas sobre la pareja, el amor y la sexualidad. Además de desarrollar su labor como investigadora y docente en la Medical School Hamburg, ejerce en consulta privada como mediadora y terapeuta de pareja y sexual. Su principal interés reside en tender puentes entre la investigación científica y la práctica profesional, favoreciendo un intercambio enriquecedor entre ambos ámbitos.

info@sonjabroening.de

A la espera de la publicación de Amor diverso: Dar forma al poliamor (Vielfältige Liebe. Polyamorie gestalten, Sonja Bröning & Agostino Mazziotta, en prensa), conversamos con la Prof. Dr. Sonja Bröning, psicóloga del desarrollo, terapeuta sistémica y sexual, e investigadora interesada en comprender cómo están cambiando hoy las formas de amar y relacionarnos. El poliamor y otras formas de no monogamia consensuada

cuestionan las normas tradicionales del amor y plantean nuevas preguntas sobre intimidad, compromiso y responsabilidad.

Su trabajo se centra en la diversidad relacional, las relaciones no monógamas consensuadas y las experiencias de personas LGTBQIA+ en el espacio terapéutico.

En esta conversación nos acercamos a lo

que muestran los estudios recientes y a cómo acompañar estos procesos desde la psicoterapia y el psicodrama de forma sensible e informada.

¿Qué observaciones en la psicoterapia, en la investigación o en la sociedad la motivaron a escribir "Amor diverso"?

Empecé a trabajar cada vez más con parejas LGBTQIA+. Llevo ya muchos años trabajando como terapeuta de pareja. Cuando me mudé a Hamburgo, empecé a atender a una nueva clientela y, con bastante frecuencia, vivían en relaciones no monógamas consensuadas.

Eso me pareció muy interesante. Al mismo tiempo, me di cuenta de que durante mi formación no había aprendido prácticamente nada sobre este tema. Así que empecé a investigar qué existía al respecto. Y como yo misma también investigo, comencé a abordarlo desde una perspectiva científica. Lo que más me interesaba era entender cómo funciona el apego en estos contextos. Hay personas que afirman que no es posible construir un apego sólido con varias personas. Y entonces ocurrió algo curioso: incluso antes de haber publicado esta investigación, ya se pusieron en contacto conmigo grandes medios de comunicación alemanes para hablar sobre el poliamor. Ahí me di cuenta de que el tema tenía en ese momento un fuerte impulso social, y decidí seguir investigando.

¿Qué ha mostrado hasta ahora la investigación sobre por qué las personas se interesan por el poliamor y qué desafíos aparecen con mayor frecuencia?

Al igual que ocurre con otras investigaciones en este ámbito, hasta ahora solo he realizado

un estudio transversal. Es decir, pregunté: ¿quién vive en relaciones poliamorosas? Y a partir de ahí entrevisté a esas personas. Lo que todavía no tenemos —y de eso hablaremos más adelante— son estudios longitudinales que analicen cómo evolucionan estas relaciones a lo largo del tiempo.

El estudio que realicé fue un estudio de entrevistas con personas que se ofrecieron voluntariamente y dijeron: vivimos así. Les pregunté qué era lo que más les gustaba de este modelo y qué era lo que les resultaba más difícil.

Muchas personas describieron como especialmente positivo una sensación de abundancia y diversidad, y la posibilidad de desarrollarse libremente, es decir, como un proceso de crecimiento personal. También aparecían la autonomía y la independencia: no depender de una sola persona ni ser la única figura de referencia para alguien. Algunas personas valoraban además el poder distanciarse de las expectativas sociales y no tener que encajar en un modelo relacional tradicional.

Lo que resultaba más difícil tenía que ver con la gestión de los recursos. El tiempo y el dinero son limitados, hay que organizar viviendas, vacaciones con varias personas y toda la logística del día a día. Preguntas como quién ve a quién y cuándo, y cómo equilibrar todo eso, eran percibidas como especialmente complejas.

Otra dificultad importante era la comunicación hacia el exterior. El entorno muchas veces no entiende lo que se está viviendo y reacciona

con incompreensión o desvalorización.

En este grupo, los celos aparecían como un tema menos relevante de lo que yo hubiera pensado. Eran personas que habían elegido conscientemente esta forma de relación y que llevaban ya tiempo viviendo en relaciones poliamorosas.

Antes lo ha mencionado brevemente. ¿Cómo influye la biografía de apego en la forma en que las personas viven o eligen sus relaciones? ¿Tiene sentido hablar de determinados factores que puedan facilitar o dificultar las relaciones no monógamas consensuadas?

Sí. Creo que es muy importante tener esto en cuenta, no solo de forma general, sino también en relación con la sexualidad. Sobre este tema hay muy poca investigación. Por ejemplo, acabamos de realizar un estudio — que aún no he publicado— con más de 1.000 participantes sobre experiencias de “rough sex”, es decir, “sexo duro” o experiencias con prácticas sexuales intensas llevadas a cabo de forma consensuada (en este contexto se ejerce una violencia erotizada y lúdica, similar a la del BDSM o el kink, aunque sin el marco estructurado ni las reglas específicas que suelen caracterizar a la comunidad BDSM...). También ahí encontramos una relación clara entre el apego seguro y el placer sexual al llevar a cabo este tipo de prácticas. Observamos sobre todo una ambivalencia mucho mayor respecto a este tipo de experiencia sexual en personas con apego inseguro. Por eso creo —y hay bastante investigación que lo respalda— que el apego inseguro puede afectar a la sexualidad en cualquier tipo de relación. Por ejemplo, que las personas

hagan cosas que en realidad no desean, movidas por el miedo a perder la relación.

“Cuando existe un apego más seguro, suele resultar más sencillo equilibrar cercanía y autonomía”.

Cuando alguien tiene un apego ansioso, suele haber más ambivalencia y emociones difíciles en la sexualidad. En nuestro estudio apareció más esfuerzo emocional, como fingir orgasmos o no mostrar el dolor y seguir adelante para no herir a la otra persona.

Al mismo tiempo, existe otra estrategia de apego, la evitación, que también es una forma de inseguridad. Esta influye en la sexualidad, por ejemplo, haciendo que se encuentre menos en relaciones.

En cuanto a los modelos de relaciones poliamorosas, hay estudios que muestran que las personas que logran vivir en este tipo de relaciones durante más tiempo suelen tener un apego más seguro. Esto también apareció en la pequeña investigación que hice.

Tiene sentido, porque estas relaciones implican manejar mucha complejidad. Y eso es más fácil cuando una persona se siente, en general, segura en los vínculos. Cuando existe un apego más seguro, suele resultar más sencillo equilibrar cercanía y autonomía, acceder a las propias emociones y comunicarse de forma abierta.

“También es importante poder definir bien los propios límites, ser comunicativamente hábil y tener ganas de hacerlo”.

También hubo participantes que decían haberse vuelto más seguras gracias a estas relaciones, viviéndolas como un espacio de desarrollo personal. Aun así, se trataba de un estudio transversal. Pero para mí hay una pregunta clave: ¿puedo sostener emocionalmente que mi pareja tenga relaciones con varias personas?

Acaba de hacer referencia a ello brevemente: ¿Qué formas de comunicación y qué otros factores importantes cree que son necesarios para poder estar en una relación de poliamor? Y también sería interesante saber: ¿qué pueden aprender las relaciones monógamas de esta complejidad? ¿Qué podría ser útil en cualquier relación?

Sí, sí, exactamente. En mi trabajo y a partir de mi experiencia práctica he observado que las personas que viven estos modelos hablan mucho sobre la relación y sobre cómo se relacionan. Para ello es necesario tener capacidad para la reflexión y, además, disfrutarla.

Porque hay que tomar muchas decisiones autónomamente. Por ejemplo, si tengo una relación con dos personas y ambas quieren verme, tengo que decidir: ¿quién tiene prioridad ahora y por qué? Y debo poder sostener esa decisión. Para eso necesito una posición interna clara.

También es importante poder definir bien los propios límites, ser comunicativamente hábil y tener ganas de hacerlo. Muchas personas acaban dejando las relaciones poliamorosas porque les parece demasiado exigente emocional y comunicativamente.

Eso es lo que yo observo. Y creo que la monogamia puede aprender mucho del poliamor cuando está bien construido. Se puede gestionar mal cualquier relación, tanto monógama como poliamorosa, pero también se pueden gestionar muy bien.

Hay algunos aspectos muy transferibles: por ejemplo, hablar de forma clara sobre los límites. O entender la fidelidad no como exclusividad, sino como lealtad a los acuerdos compartidos. Vivir la transparencia como un valor.

También la autonomía es clave: poder ser uno mismo, una misma, sostenerse autónomamente, sin perderse en una fusión simbiótica. Eso es algo que las relaciones monógamas pueden aprender.

Las personas poliamorosas suelen ser bastante abiertas hacia el exterior. A menudo tienen muchas amistades, comunidad y una red social amplia. Las parejas monógamas, en cambio, tienden a aislarse más. En este sentido, se puede aprender mucho en términos de inclusión. Además, las personas

poliamorosas suelen afrontar emociones intensas como los celos o el miedo de forma parecida a como pensamos a veces el estrés: está ahí y hay que aprender a manejarlo, no a evitarlo. Muchas personas monógamas dicen: yo no podría, soy demasiado celosa. Las personas poliamorosas dicen más bien: sí, siento celos, tengo emociones intensas, y aprendo a convivir con ellas. Aprendo a escuchar mi cuerpo y a navegar esas emociones. En todo esto hay mucho trabajo personal y mucha autoexploración.

Gracias. Pasamos ahora al tema de la familia. ¿Qué sabemos sobre la vida de niños, niñas y adolescentes que crecen en familias poliamorosas? ¿Y qué tipo de estrés viven estas familias, especialmente en relación con la crianza?

Es un tema sobre el que todavía hay muy, muy poca investigación. Yo misma estoy intentando conseguir financiación para investigar más, porque observo que hay muy poco conocimiento, a pesar de que muchos niños y niñas crecen en familias donde sus progenitores forman parte de polículas. Hay una investigadora, Elizabeth Sheff, que ha trabajado mucho este tema, aunque sobre todo en familias LGTBQIA+. Ella ha encontrado —y esto coincide con mi propia observación— que los niños suelen tener adultos muy competentes a nivel social, que les transmiten muchas habilidades emocionales, sociales y comunicativas.

Al contar con varias figuras de referencia, los niños conocen diferentes tipos de relaciones, tienen una perspectiva más amplia y, en general, se desarrollan bien.

Al mismo tiempo, las familias se hacen muchas preguntas. Sobre todo en torno al salir del armario: ¿se lo contamos a los hijos?, ¿lo contarán luego a abuelos, tíos o tías?, ¿vivirán situaciones de estigmatización? O cuestiones como: ¿cómo es presentarse como un equipo parental de tres personas en la escuela infantil?

Muchas dudas tienen que ver con la visibilidad hacia el exterior y con preguntas como: ¿qué es más difícil para los niños, guardar un secreto o hablar abiertamente de ello? ¿Cuánta información necesitan y cuándo? ¿De qué se dan cuenta realmente?

También aparecen preguntas muy cotidianas: mamá no está dos tardes en casa, ¿qué decimos?, ¿dónde está?, ¿es eso difícil para los niños, niñas y adolescentes? Las familias tienen muchas inquietudes.

En general, a los niños les suele ir bien, de forma similar a lo que ocurre en las familias LGTBQIA+. Sin embargo, se salen de la norma, y eso no lo han elegido ellos. Son los adultos quienes han elegido esta forma de vida, y los niños a veces tienen que responder a preguntas como: ¿por qué tienes tres madres o padres?

Una diferencia con las familias LGTBQIA+ es que el poliamor puede ocultarse. Una pareja LGTBQIA+ es visible; el poliamor puede esconderse diciendo que alguien es solo un amigo o amiga de la familia. Por eso, muchas familias viven en una tensión constante entre cuánta apertura y cuánta discreción es posible o deseable.

¿Qué cree que podría ayudar a reducir los prejuicios en la sociedad?

Esto está muy relacionado con lo anterior. Creo que los prejuicios sociales cambian cuando vemos ejemplos que funcionan bien en la vida cotidiana, no solo en los medios de comunicación.

Como el poliamor puede ocultarse, muchas veces no se ve. Suele vivirse en determinadas burbujas, por ejemplo en contextos progresistas, académicos o más jóvenes, sobre todo en grandes ciudades. A menudo también dentro de la comunidad LGTBIQA+, aunque no exclusivamente.

Sería importante contribuir a una mayor normalización de estas formas de relación: mostrar cómo estas formas de relación pueden vivirse de manera responsable en el día a día. Al mismo tiempo, la investigación muestra claramente que las personas en relaciones no monógamas siguen siendo fuertemente desvalorizadas.

Se les acusa de promiscuidad, de infidelidad o de hacer daño a otras personas. Estas ideas negativas siguen muy presentes.

Esto genera tensiones también en los círculos de amistad. Cuando alguien vive abiertamente de forma poliamorosa y tiene amistades monógamas, esto puede resultar muy confrontativo. La monogamia tampoco es sencilla, y muchas parejas prefieren no hablar de sus dificultades. Cuando otras personas viven modelos de relación no normativos de forma abierta, ponen estos temas encima de la mesa, y muchas personas prefieren evitarlos. Esto puede llevar a la exclusión.

Esta posibilidad de ocultamiento y el estigma hacen que el poliamor sea menos visible. Aun así, creo que esto irá cambiando. Las aplicaciones de citas han contribuido a que el poliamor sea más visible, ya que se puede indicar explícitamente qué tipo de relación se busca. Esto ha llevado a que más personas se pregunten por qué el amor debería definirse exclusivamente a través de la exclusividad sexual, y algunas empiezan a explorarlo. Ahí vemos cambios claros.

¿Y de qué manera puede contribuir la investigación a que disminuya la estigmatización?

Confiamos en que nuestro libro, que se publicará próximamente, pueda aportar algo en este sentido. En él ofrecemos muchas propuestas de reflexión, pero también herramientas concretas para profesionales de la terapia y del acompañamiento.

Sobre todo mostramos lo que ya sabemos por la investigación: no es tanto la estructura de la relación —si es monógama, monoparental, reconstituida o de otro tipo— lo que marca la diferencia, sino cómo se viven las relaciones. Y precisamente para eso ofrecemos muchas orientaciones en el libro.

“Esto ha llevado a que más personas se pregunten por qué el amor debería definirse solamente a través de la exclusividad sexual”.

Creo que este enfoque basado en valores puede ayudar a reducir prejuicios. No se trata de actuar de forma irresponsable ni de dejar solos a los niños en su crecimiento, sino de asumir responsabilidad en los vínculos.

Esto puede facilitar que las personas se abran a nuevas miradas y reconozcan que, según la investigación, quienes viven en estas configuraciones relacionales están al menos igual de satisfechos, y en algunos casos incluso más, que las personas que tienen relaciones monógamas.

Para algunas personas, como las bisexuales o pansexuales, los modelos relacionales abiertos están también muy ligados a la identidad. Especialmente en la bisexualidad se da a menudo que, dependiendo de con quién estén en pareja, se las lea de una u otra manera: si están con una mujer, se las considera parte de la comunidad LGTBIQA+; si están con un hombre, se las percibe como heterosexuales y pueden experimentar rechazo por parte de amistades de la propia comunidad LGTBIQA+. Por ello, para estas personas, los modelos relacionales no monógamos son muchas veces también una forma de vivir su identidad. Esta "doble vida" la conocemos también a partir de un estudio más amplio que acabamos de finalizar y que presentaremos en una o dos semanas. En él hemos entrevistado a muchas personas bisexuales y pansexuales.

Creo que la investigación puede ayudar a visibilizar este tipo de temas y de voces. Es un campo que todavía está emergiendo y que se va desarrollando poco a poco.

Desde su punto de vista, ¿qué es importante para acompañar bien a

personas que viven o quieren probar formas de relación no monógamas consensuadas? Ha comentado que en su libro también ofrecen muchas herramientas.

Sí, exactamente. Creo que, en primer lugar, es importante revisarse a una misma y reflexionar bien: ¿cuáles son mis propias ideas sobre las relaciones?

Las personas acuden a terapia o a consulta porque tienen problemas; si no, no vendrían. Y entonces sería fácil pensar: bueno, ahí se ve que esto no funciona. Pero eso mismo se podría decir de las relaciones monógamas, porque también en ese caso la gente llega siempre con dificultades.

Por eso es importante revisar las propias ideas, incluso las no conscientes, igual que cuando una persona heterosexual trabaja con personas LGTBIQA+. Hay que conocer los propios privilegios, normas y valores, y no dar por hecho que ya se sabe cómo es la experiencia de las otras personas. Para mí, esta es una condición básica: no mirar estas formas de relación solo desde la crítica, sino también poder reconocer sus fortalezas. En este tipo de relaciones también hay mucho que ganar. Para eso hace falta cierto conocimiento, para no acercarse desde una mirada negativa.

Sabemos, por ejemplo, por un estudio que publicamos el año pasado en el *Psychotherapeutenjournal*, que muchas personas en relaciones no monógamas han tenido experiencias muy negativas en contextos de acompañamiento profesional. Se

encuentran con que su forma de relación se considera inviable, deficitaria o directamente se les dice que no puede funcionar.

Creo que sí, en cambio, se parte de decir: sí, esto puede funcionar igual de bien, todo depende del cómo, entonces ya se ha avanzado mucho.

La otra mitad tiene que ver con que estas personas suelen manejar el cambio, la flexibilidad y la autonomía de una manera más fluida que muchos profesionales. Por eso es importante ofrecerles espacios de reflexión. Darles la posibilidad de, por así decirlo —y aquí ya estamos casi en el psicodrama— sentirlo en el cuerpo: ¿dónde estoy?, ¿qué quiero?, ¿cómo se siente esta autonomía, esta singularidad? Es decir, ofrecer una especie de plataforma que acompañe el proceso en el que están ahora mismo.

“Las distintas voces internas, los conflictos y las posiciones se pueden sentir muchas veces mejor en el cuerpo que pensándolos solo de forma racional”.

Aquí vendría la pregunta: ¿conoce el psicodrama? ¿Ha trabajado con técnicas psicodramáticas? ¿Cómo cree que el trabajo corporal o el trabajo con roles, escenas y métodos creativos puede ayudar a comprender mejor lo que aparece en las relaciones no monógamas?

Sí, exactamente. No tengo formación en psicodrama, pero trabajo mucho con el cuerpo, con partes internas y también con

pequeñas escenas. Me resulta muy útil porque el psicodrama permite entrar en contacto con la complejidad. Por ejemplo, cuando hay una parte que dice: debería irme, y otra que dice: debería quedarme. ¿Dónde me sitúo yo en esa configuración? Creo que una capacidad clave es poder sostener la ambigüedad y la multiplicidad de significados. Eso suele estar muy entrelazado en este tipo de relaciones.

Mi pareja llega a casa de muy buen humor. ¿Es porque se alegra de verme? ¿O porque acaba de tener una experiencia sexual muy satisfactoria con otra persona? Yo percibo cosas, hay mucho en el ambiente, mucha complejidad.

Las distintas voces internas, los conflictos y las posiciones se pueden sentir muchas veces mejor en el cuerpo que pensándolos solo de forma racional. Por eso el trabajo escénico me parece tan útil: la cercanía, la distancia, cómo nos colocamos en relación. Se puede trabajar con varias personas, con películas, o hacer visibles las distintas partes internas. Muchas de las personas con las que trabajo reflexionan mucho también a nivel corporal. Además, como a menudo se trata de personas LGTBQIA+, muchas de ellas arrastran experiencias de trauma en el cuerpo. Por eso el cuerpo es un acceso fundamental y la regulación emocional tiene un papel muy importante.

Para todos estos temas, considero que los enfoques corporales y escénicos son especialmente adecuados.

¿Qué preguntas siguen abiertas en la investigación sobre la diversidad en

las relaciones y hacia dónde debería desarrollarse este campo desde su punto de vista?

Como ya he dicho, seguimos sabiendo muy poco sobre las familias. También sabemos poco desde una perspectiva diferencial, es decir, sobre quién se beneficia más o menos de determinadas formas de relación a lo largo del tiempo. A menudo hacemos algo así como poner un termómetro en un momento dado y preguntar: ¿vives en una relación poliamorosa? Cuéntame. Pero sabemos muy poco sobre cómo evolucionan estas relaciones con el tiempo.

Por eso me gustaría —aunque sea muy costoso y para ello se necesite financiación, que lamentablemente casi nunca se consigue— que se pudiera acompañar a las familias durante períodos más largos. Eso sería muy importante.

También echo en falta más investigación sobre las distintas posiciones o roles dentro de las relaciones no monógamas. Por ejemplo: una familia y, además, una segunda pareja que vive sola. ¿Cómo viven las personas esos distintos roles? Sabemos muy poco también sobre personas mayores en este tipo de relaciones: qué ocurre cuando aparece la necesidad de cuidados, la enfermedad o la muerte? Sobre ese extremo del ciclo vital no hay casi nada de investigación.

Algo parecido ocurre con las personas LGTBIQA+: todavía faltan muchos estudios sobre temas como la generatividad. Y, por último, me gustaría que se desarrollaran más programas de prevención e intervención, como

entrenamiento en competencias relacionales. Este tipo de programas existen —aunque pocos— para parejas, y sería importante ampliarlos también a modelos relacionales abiertos y acompañarlos con investigación.

¿Cómo se imagina el futuro de las conversaciones sociales sobre sexualidad, amor, apego y las distintas formas de relación?

¿Cómo me imagino el futuro? ¿Algo así como the future of conversation? Es decir, ¿cómo vamos a hablar de todo esto?

Al principio comentaba que creía que sería importante hablar más de estos temas también en el espacio público.

Sí, exactamente. Creo que estas conversaciones se volverán más plurales. Habrá más diversidad y más opciones legítimas. Al mismo tiempo, también seguirá habiendo rechazo y corrientes más reaccionarias que digan: todo esto es una tontería. Eso forma parte del proceso.

Pero espero que lleguemos a un punto parecido al que se ha dado con la separación y el divorcio. Antes estaban muy estigmatizados —y en algunos contextos aún lo están, dependiendo de si se vive en una ciudad o en un entorno rural, o religioso—. Aun así, cada vez más personas entienden que lo importante es cómo se gestiona: ¿cómo se organiza el contacto después de una separación?, ¿cómo puede hacerse de una manera que sea buena para los hijos e hijas?.

Y eso es lo que también me gustaría para las relaciones en general: que pensemos más en el cómo. Porque también muchas relaciones

monógamas se rompen, a menudo de formas muy dolorosas, sin que apenas se reflexione sobre límites, transparencia o la singularidad. Me gustaría contribuir a este tipo de conversaciones, centradas en los procesos.

Y para terminar, la última pregunta: ¿qué impacto le gustaría que Amor diverso tuviera en profesionales y en la sociedad en general?

Sí. Justo eso sería lo ideal: que se produjera ese cambio en la conversación, poniendo el foco en el cómo. Para ello he desarrollado una especie de brújula de valores, una guía para preguntarnos: ¿cómo puedo construir una buena relación? En el libro ofrecemos también muchas herramientas concretas.

Me gustaría que se entendiera que la responsabilidad no tiene que ver con la etiqueta que lleva una relación, sino con lo que realmente ocurre dentro de ella. Y creo que lo que pasa en las relaciones tiene una fuerza profundamente transformadora.

Por ejemplo, cuando los hombres asumen más tareas de cuidado y conceden más autonomía a las mujeres. O cuando las mujeres dicen cada vez con más seguridad: “no, hoy quiero salir, y no vas a impedírmelo”. En las relaciones podemos entrenar valores que en el patriarcado han estado históricamente poco desarrollados.

En este sentido, las relaciones funcionan como un laboratorio social: si practicamos ese cómo en la vida cotidiana, tiene un enorme potencial de transformación. Porque el cambio social empieza siempre en nuestras relaciones, de forma muy concreta, en casa.

Muchas gracias. Para terminar, ¿hay algo más que le gustaría añadir?

Sí, me gustaría añadir un último pensamiento que se me acaba de ocurrir. Algo que observo a menudo en estas películas es que, a veces, las personas se separan y aun así siguen vinculadas.

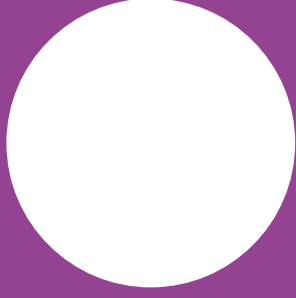
Es decir, consiguen mantenerse como amigas, seguir viviendo de alguna forma como una comunidad familiar y desarrollar una idea más fluida de lo que puede ser una relación. Piensan el amor de una forma más diversa. Creo que esto también podría venirnos bien a nivel social. Actualmente tendemos a pensar de forma muy binaria: dentro o fuera, bien o mal. Y las redes sociales han reforzado todavía más esa lógica.

Para mí, esta complejidad, esta ambigüedad, es un tema muy interesante. ¿Cómo podemos volvernos un poco más flexibles en nuestra manera de pensar? En ese sentido, estas formas de relación funcionan también como un laboratorio.

**Entrevista realizada el 12 de diciembre de 2025. Redactada y traducida del alemán al español por Mar Trillo, con la colaboración y revisión de Marta Alamán, especialista en diversidad de género, sexual y relacional.*

Infografías

libros, películas, series y podcast



LIBROS



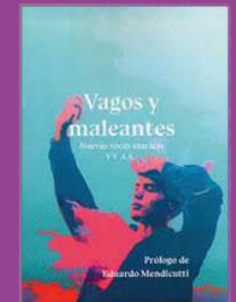
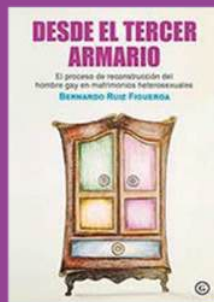
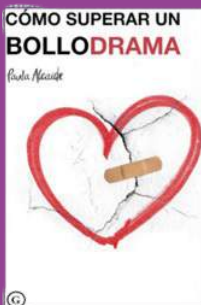
LIBROS



SERIES, DOCUMENTALES Y PODCAST



LIBROS



MATERIAL DE CONSULTA RECOMENDADO

ORDENADA DE IZQUIERDA A DERECHA Y DE ARRIBA ABAJO, SIGUIENDO LAS PORTADAS DEL PDF:

PÁGINA 1

1. Rodríguez, A. (2024). ¡Eres tan travesti! Breve historia del transformismo en España. Egales.
2. Halberstam, J. (2018). El arte queer del fracaso. Egales.
3. Halberstam, J. (2020). Criaturas salvajes: El desorden del deseo. Egales.
4. Martín, G. J. (2024). Grindrburgo (y otros barrios): Un manual gay para sobrevivir en las redes. Roca Editorial.
5. Cerón Plaza, I. (2023). Psicoterapia queer: Una introducción. Bellaterra.
6. Trujillo, G., & Abril, E. (Eds.). (2020). Maternidades cuir. Egales.
7. Barker, M.-J., Gupta, K., Twist, J., & Vincent, B. (Eds.). (2023). Vidas no binarias: Una antología de identidades interseccionales. Continta Me Tienes.
8. Feinberg, L. (2021). Stone butch blues. Levanta Fuego.
9. Feinberg, L. (2023). Drag king dreams. Levanta Fuego.
10. Barker, M.-J., & Scheele, J. (2017). Queer: Una historia gráfica. Melusina.
11. Olmeda, F. (2023). El látigo y la pluma: Homosexuales en la España de Franco (2.ª ed.). Dos Bigotes.
12. Vidarte, P. (2007). Ética marica: Proclamas libertarias para una militancia LGTBQ. Egales.
13. Íncera Fernández, D., Moreno Guillén, S., & Gámez Guillén, M. (Coords.). (2024). Chemsex: Consecuencias sobre la infección por VIH y otros aspectos de la salud. Universidad de Alcalá.
14. Martín, G. J. (2020). Gay sex: Manual sobre sexualidad y autoestima erótica para hombres homosexuales. Roca Editorial.
15. Apoyo Positivo. (s. f.). Sexo y drogas: Tú decides. Guía de reducción de riesgos y daños y autocuidado en chemsex.
16. Imagina MÁS, & Apoyo Positivo. (2021). Aproximación al chemsex en España 2021.
17. Grupo de Trabajo sobre Tratamientos del VIH. (2017). Chemsex y hepatitis C: Una guía para profesionales sanitarios.
18. CESIDA. (2024). Guía de buenas prácticas en el ámbito de la prevención y el abordaje del chemsex.
19. Grupo de Trabajo sobre Tratamientos del VIH. (s. f.). Cuidado de la salud mental y chemsex.
20. Grupo de Trabajo sobre Tratamientos del VIH. (2017). La rueda de las drogas: Un nuevo modelo de clasificación de las sustancias psicoactivas.
21. Curto Ramos, J., & Martín Carbonero, L. (s. f.). Guía rápida de abordaje del chemsex para profesionales sanitarios.
22. Apoyo Positivo. (s. f.). Reducción de riesgos, daños y autocuidado en chemsex.

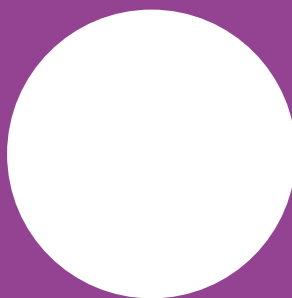
PÁGINA 2

23. Ambrossi, J., & Calvo, J. (Creadores). (2020). Veneno [Serie de televisión]. Atresmedia Televisión.
24. Ambrossi, J., & Calvo, J. (Creadores). (2023). Vestidas de azul [Serie de televisión]. Atresmedia Televisión.
25. Giner, J., & Arregi, A. (Creadores). (2024). Yo, adicto [Serie de televisión]. Alea Media.
26. Del Arco, M. (Creador). (2023). Las noches de Tefía [Serie de televisión]. Buendía Estudios.
27. Canals, S., Falchuk, B., & Murphy, R. (Creadores). (2018–2021). Pose [Serie de televisión]. FX Productions.
28. Livingston, J. (Directora). (1990). Paris is burning [Documental]. Off White Productions.
29. RTVE. (2016). Después de Samuel [Documental; episodio de En portada].
30. RTVE. (2018). Nosotrxs somos [Serie documental].
31. Radio Primavera Sound. (s. f.). Maldito bollodrama [Pódcast].
32. Velduque, D. (Presentador). (s. f.). Sabor a queer [Pódcast]. Neurads.
33. Marín, A. (Director). (2023). Te estoy amando locamente [Película]. Escándalo Films.
34. Alcaide, P. (2019). Cómo superar un bollodrama. Egales.
35. Domenech, C. (2019). Señoras que se empotraron hace mucho. Plan B.
36. Locas y perversas: Voces bolleras. (2020). Egales.
37. Alonso Vidal, M. (2022). Las intermitencias de los infinitos lésbicos: Relaciones de género entre lesbianas. Una autoetnografía feminista. Egales.
38. Martín, G. J. (2016). Quiérete mucho, maricón: Manual de éxito psicoemocional para hombres homosexuales. Roca Editorial.
39. Samusenko, J., & Martínez, R. (2020). Maricones de antaño: Historias LGTB de la historia. Egales.
40. Arnalte, A. (2020). Redada de violetas: La represión de los homosexuales durante el franquismo. Egales.
41. Mira, A. (2021). Crónica de un devenir: Tiempo, experiencia, generaciones. Egales.
42. Ruiz Figueroa, B. (2015). Desde el tercer armario: El proceso de reconstrucción personal de los hombres gais separados de un matrimonio heterosexual. Egales.
43. Martínez, R. (2017). Lo nuestro sí que es mundial: Una introducción a la historia del movimiento LGTB en España (2.ª ed.). Egales.
44. Martínez, R. (2019). Nos acechan todavía: Anotaciones para reactivar el movimiento LGTB. Egales.
45. Vagos y maleantes: Nuevas voces maricas. (2019). Egales.

Lista elaborada por Eduardo Coronilla Delgado (Edu Cordel).
Psicólogo General Sanitaria y Sexólogo.

Eventos y convocatorias

-085



Premio de Investigación en Psicodrama J. L. Moreno

BASES DE LA VI EDICIÓN PREMIO J.L. MORENO DE INVESTIGACIÓN EN PSICODRAMA

1. DENOMINACIÓN

Premio Iberoamericano J.L. Moreno de INVESTIGACIÓN EN PSICODRAMA.

2. OBJETO

Los premios serán otorgados a aquellos trabajos de investigación sobre el PSICODRAMA de entre aquellos/as que se presenten como candidatos/as.

Los trabajos pueden ser presentados en dos modalidades:

- A) Trabajo Completo de Investigación.
- B) Proyecto de investigación (Accésit), para aquellos trabajos que aún se encuentren en esta fase.

De esto se desprende que un trabajo no puede participar en las dos modalidades (trabajo completo de investigación y accésit).

Los trabajos, han de haber aplicado la METODOLOGÍA CIENTÍFICA en su vertiente cuantitativa o cualitativa.

Los trabajos en ningún caso podrán vulnerar derechos de autoría o de propiedad intelectual de terceros.

No podrán optar a estos premios aquellos trabajos que estén siendo subvencionados por otras entidades científicas, de naturaleza pública o privada.

3. DOTACIÓN

La dotación económica de los premios según las diferentes modalidades es de:

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PREMIO 600€

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN (ÁCCESIT): PREMIO 200 €

Igualmente, el jurado tendrá la potestad de declarar el premio desierto.

4. PRESENTACIÓN DE LOS TRABAJOS

Los trabajos deberán presentarse dentro del plazo establecido en estas bases y serán enviados mediante CORREO DE EMAIL. premioinvestigacion@aepsicodrama.es con la siguiente información en el asunto: Premio Iberoamericano J.L. Moreno.

Contará como fecha máxima de entrega las 23h59 del último día de plazo (hora de Madrid). El 31 de agosto de 2026.

Las personas aspirantes deberán tener en cuenta los siguientes puntos a la hora de presentar sus trabajos:

A) Los trabajos podrán tener una o varias autoras/es, debiéndose identificar en la Página de Título si hay investigador principal.

B) Los manuscritos deberán seguir las normas A.P.A., 7º edición y estar acompañados obligatoriamente por una bibliografía también con normas A.P.A., 7º edición y tendrán la extensión, incluyendo referencias bibliográficas/bibliografía:

-Trabajo Completo de Investigación: mínima de 15 y máxima de 25 páginas;

-Proyecto de investigación (Accésit): mínima de 10 y máxima de 15 páginas;

-Los manuscritos de los trabajos serán enviados por email en formato Word y PDF.

El formato de la presentación será A4, vertical, margen 2,5 en todo el manuscrito. El tipo de letra usado será Arial 12, el espaciado será doble a una sola cara.

Las hojas deberán estar enumeradas debiendo incluirse también en la numeración los anexos de que pudiera disponer el trabajo.

Todos los manuscritos deberán incluir un índice de contenidos y tener las figuras que se consideren necesarias en cada una de las páginas en las que éstas sean referidas y no al final como sucede en otras publicaciones.

Las partes de las que debe constar el manuscrito son las siguientes:

a) *Página de Título:*

- a1) Título

- a2) Nombre de todos/as los/as autoras/es
- a3) Filiación de todos/as los/as autoras/es
- a4) email de todos/as los/as autores/as
- a5) Nombre del/a autora/or (si hay) que es el investigador principal

b) Índice

c) Página de Resumen:

- c1) Resumen en español
- c2) Palabras-claves en español
- c3) Resumen portugués
- c4) Palabras-clave portugués
- c5) Resumen en inglés
- c6) Palabras-claves en inglés

d) Cuerpo del manuscrito

- d1) Introducción
- d1.1) Título del trabajo
- d1.2) Introducción al problema de investigación
- d1.3) Antecedentes si los hubiere
- d1.4) Objetivos, justificación de su necesidad o conveniencia

e) Método

- e1) Participantes
- e2) Instrumentos y/o materiales
- e3) Procedimientos
- e4) Resultados
- e5) Discusión/ conclusión

f) Referencias bibliográficas/Bibliografía

4.2.9) Se aceptan trabajos escritos en castellano y portugués.

4.2.10) El trabajo no deberá contener cualquier identificación directa o indirecta del nombre/ de (de las) /de lo (s) concurrente(s) o filiación (por ejemplo, deberán referir “un centro del sur de España” en vez de “Centro Sevillano de Psicoterapias”), tampoco a través de notas de agradecimientos.

5. CONCURSANTES

Podrán optar a este premio todas/os aquellas/os profesionales que hayan tenido la oportunidad de investigar sobre el psicodrama o que tengan planteado mediante proyecto el hacerlo.

De esta forma, tienen cabida profesionales del ámbito de la psicología, medicina, ciencias sociales, de la educación... y cualquier otra disciplina en la que el psicodrama tenga cabida.

6. PUBLICACIÓN EN LA REVISTA HOJA DE PSICODRAMA DE LA AEP

Los/as premiadas/os serán invitadas/os a presentar sus trabajos para revisión por los/as

editores/as y posterior publicación en la revista Hoja de Psicodrama de la AEP.

6.1. Y así, aceptan hacer los cambios propuestos por las/os revisoras/es.

7. JURADO

Integrarán el jurado de estos premios 5 personas, 4 de la Asociación Española de Psicodrama y una persona externa a ella. Además, formará parte del jurado una persona del Comité de prensa y premio de investigación.

8. FECHA TOPE ENTREGA DE TRABAJOS

31 de agosto a las 23h59.

9. INCUMPLIMIENTO

El incumplimiento de cualquiera de las cláusulas anteriores es motivo de exclusión del trabajo. Cualquier exclusión sólo se comunicará al final del proceso.

10. APELACIÓN

No habrá apelación contra la decisión del jurado, que puede decidir no otorgar el Premio si no se cumplen los requisitos definidos.

11. FALLO DEL JURADO

La comunicación a las/os autoras/es se hará el 30 septiembre del año en curso.



I
AM
LOVED

