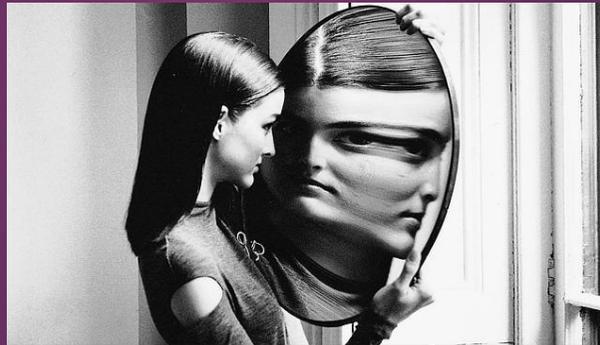


# “ Mi yo en el espejo ”

Taller para mujeres con EII y familiares feminas.



Taller Impartido por Fayna Doreste Falcón, psicóloga de ACCU Canarias e incluido en el Proyecto de Atención Psicosocial a los pacientes de EII subvencionado por el Cabildo de Gran Canaria.



# ¿Qué es la sexualidad?



Imagen Freepikes

- ▶ La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera la sexualidad un aspecto central del ser humano a lo largo de su vida.
- ▶ La sexualidad abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual.
- ▶ Se vivencia y expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales.

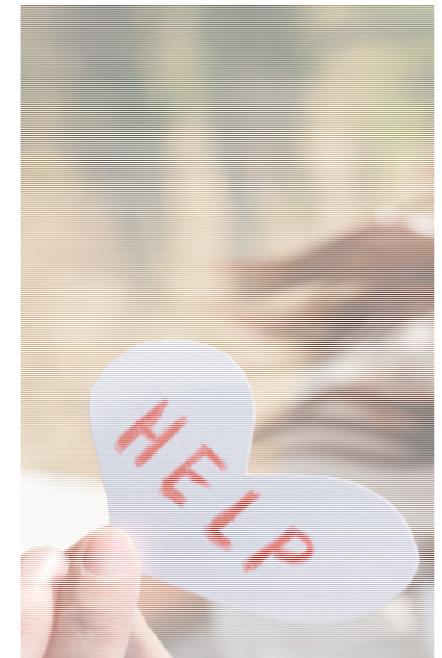
# Sexualidad y enfermedad crónica



- ▶ El proceso de adaptación a la enfermedad crónica implica tiempo, esfuerzo y energía, y la manera en que las personas lo llevan a cabo es muy variable.
- ▶ Entre las tareas que la persona ha de llevar a cabo se incluyen regular el malestar, mantener la valía personal, asegurar relaciones interpersonales satisfactorias con las personas significativas, restablecer el funcionamiento en las dimensiones afectadas, y reforzar la probabilidad de alcanzar un funcionamiento personal y social aceptable.
- ▶ Aunque las alteraciones sexuales asociadas a las enfermedades crónicas son frecuentes, es raro que los pacientes las planteen abiertamente como un problema.

# Sexualidad y EII

- ▶ La EII no sólo es un conjunto de síntomas somáticos y físicos, sino que incluye un estrés psicológico y una presión psicosocial, a veces externa y otras autoimpuesta, con potenciales efectos en las relaciones interpersonales.
- ▶ La causa de estas dificultades y/o alteraciones sexuales es diversa.
- ▶ La sintomatología de la EII, los cambios anatómicos y la alteración de la imagen corporal, secundarios al tratamiento farmacológico y/o quirúrgico y a factores de carácter psicosocial, suelen ser los principales causantes de las mismas.



# Factores de la sexualidad y EII



- ▶ Un abordaje eficaz de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal (EII) considera el impacto que genera en todas las dimensiones de la vida de la persona incluyendo la sexual.
- ▶ En esta línea, se entiende la salud sexual como un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad que es parte fundamental de la calidad de vida.

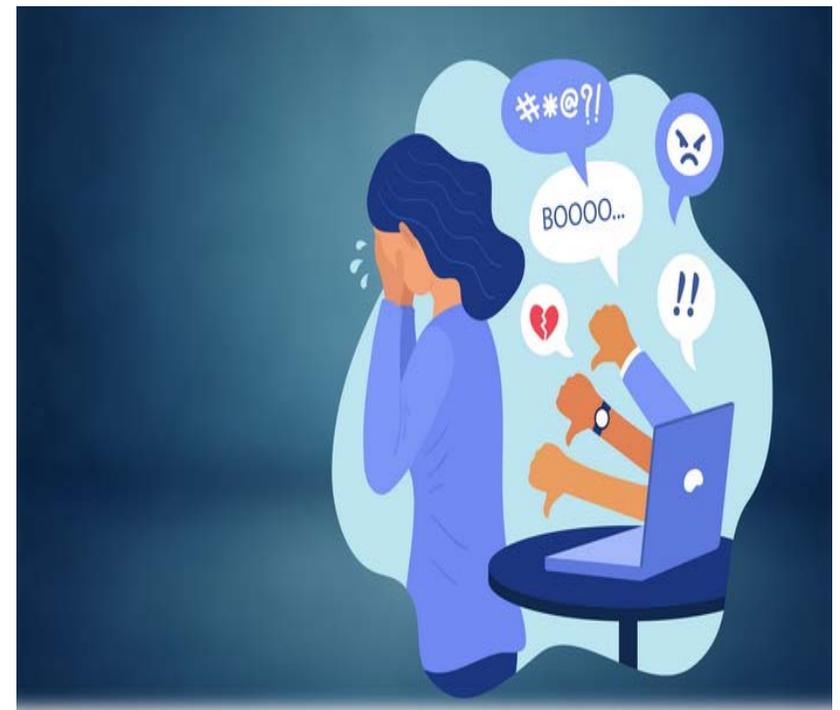
# Factores físicos o biológicos

- ▶ Derivados de la propia enfermedad:
  - ▶ Presencia de un brote
    - ▶ Fatiga
    - ▶ Dolor abdominal
    - ▶ Diarrea
    - ▶ Afectaciones perianales (Fistulas y fisuras)
  - ▶ Cirugías
  - ▶ Fármacos
  - ▶ Ostomía



# Factores sociales

- ▶ La percepción de la imagen corporal está influenciada por los medios de comunicación, las redes sociales,...
- ▶ Tabú o temor a la hora de hablar de la sexualidad
- ▶ Presión social
- ▶ Creencias
- ▶ Dificultad de establecer relaciones



# Factores psicológicos



- ▶ Los factores psicológicos tienen un papel fundamental en el desarrollo de la sexualidad de los pacientes con EII.
- ▶ Las alteraciones del ánimo, especialmente la depresión, son el factor de riesgo más importante relacionado con el descenso de la función sexual.
- ▶ Además:
  - ▶ la autoestima,
  - ▶ el miedo al rechazo o
  - ▶ la vergüenza, pueden hacer que evitemos el contacto sexual.

# Estado de ánimo depresivo

- ▶ El estado de ánimo depresivo, en muchos casos, inhibe el deseo sexual.
- ▶ Podemos ayudarnos con profesionales (psicólog@s, sexólog@s,...) o tratamientos si queremos recuperar nuestro bienestar sexual.
- ▶ Lo importante es no desarrollar una coraza que nos aisle del mundo, de nuestros seres queridos y de la necesidad de afecto que todo ser humano tiene, porque la sexualidad es más que el sexo en sí, y abarca muchos otros aspectos, que en el caso de la depresión pueden verse mermados.



# Autoconcepto



- ▶ El autoconcepto es el conjunto de ideas, características y creencias que constituyen la imagen mental de lo que somos o de cómo somos según nosotros mismos.
- ▶ El autoconcepto sería un tipo de información más objetiva.

# Autoestima

- ▶ La autoestima es la interpretación emocional o valoración que hacemos de nuestro autoconcepto, es el cómo nos juzgamos.
- ▶ La autoestima es un concepto más subjetivo.



# Diferencias entre autoconcepto y autoestima

AUTOCONCEPTO	AUTOESTIMA
Concepto cognitivo	Concepto emocional
Se puede expresar con palabras	Es difícil expresarlo con palabras
No hace juicios de valor	Cómo nos juzgamos
Es más racional y lógica	Es más irracional y emocional
Objetivo y más fácil de modificar	Subjetivo y más difícil de modificar

# El Principito

*Es mucho más difícil juzgarse a sí mismo,  
que juzgar a los otros.  
Si consigues juzgarte rectamente,  
es que eres un verdadero sabio.*



# ¿Cómo nos juzgamos?

- ▶ Probablemente, si algún ser querido o persona de nuestro entorno nos dijese algo que piensa sobre si mismo, y nosotros le contestásemos lo que nos diríamos a nosotros mismos, esa persona nos dejaría de hablar.
- ▶ Si somos capaces de ser comprensivos con los demás, de ser compasivos e incluso de tratar de hacerle ver las cosas de una forma más positiva, de animarlo a poner en valor sus características; porque somos incapaces de hacerlo con nosotros mismo.



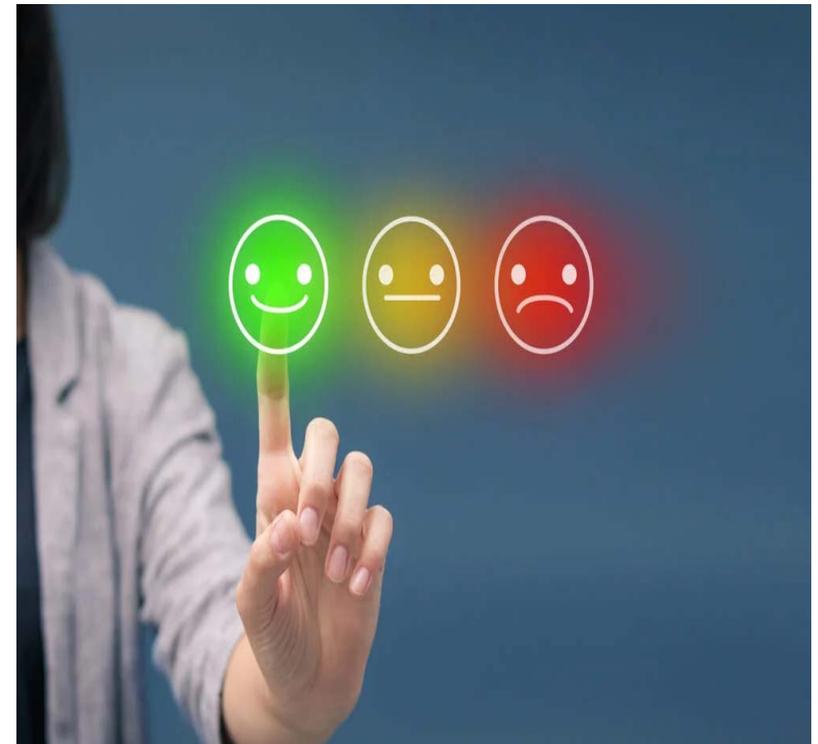
# Autocrítica



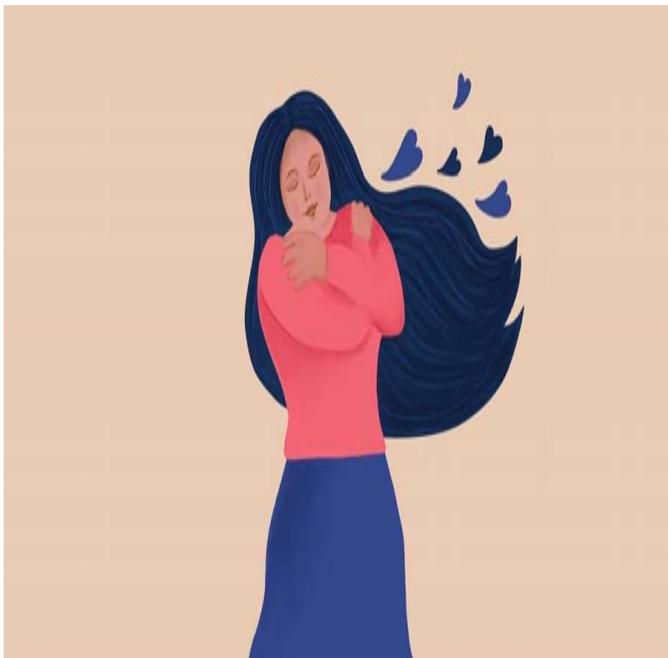
- ▶ La respuesta la tiene la autocrítica, las personas demasiado autocríticas ven su vida en términos negativos. Se centran en sus errores e imperfecciones, pasando por alto sus cualidades, éxitos y todo lo que hacen bien. Se enfocan en sus debilidades olvidándose de sus fortalezas. Como resultado de ese negativismo, suelen mantener un diálogo interior autodestructivo que rompe su autoestima.
- ▶ La autocrítica destructiva nos habla de una relación inadecuada con nosotros mismos. Por lo general, va acompañada de vergüenza, sentimientos de culpa y autodesprecio.

# De la autocrítica negativa a la autocrítica constructiva

- ▶ El sentido de la autocrítica sana o constructiva es un propósito de corrección.
- ▶ Sentimos que algo no sale como esperamos y nos cuestionamos para identificar aquello que puede estar fallando y mejorarlo, aprender del error cometido, ...
- ▶ Sería una herramienta que nos ayuda a mejorar como persona, como profesional, ...
- ▶ Como su propio nombre indica nos ayuda a construir.



# De la autocrítica a la autocompasión y el autoperdón



- ▶ Cuando somos demasiado duros con nosotros mismo, cuando somos demasiado autoexigentes, cuando nuestra autocrítica nos lleva a destruirnos, debemos trabajar en la autocompasión y el autoperdón, debemos trazar una línea que no sobrepasar y pensar en como trataríamos a cualquier otra persona si estuviese atravesando la misma situación que nosotros, que le diríamos, ...
- ▶ Debemos tratarnos con más cariño y respeto, sin caer en la autocomplacencia.

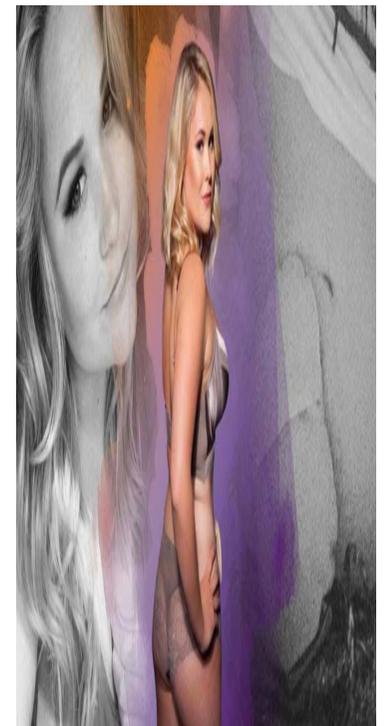
# Autoestima y sexualidad



- ▶ Existe una estrecha relación entre autoestima y sexualidad, tanta que a menudo la autoestima puede ser detonante para una sexualidad en plenitud.
- ▶ Si una persona tiene una autoestima adecuada, vivirá de forma sana y saludable la sexualidad con su pareja.
- ▶ La autoestima es uno de los factores psicológicos que influyen en cómo nos enfrentamos a la sexualidad o cómo vamos construyendo su concepto, el cual no solo se refiere al encuentro sexual en sí, sino que también a cómo nos relacionamos con nuestro propio cuerpo.
- ▶ Los pensamientos negativos hacia uno mismo, las sensaciones de vergüenza o la inseguridad respecto al propio desempeño son situaciones que se enlazan con la autoestima y que finalmente provocan la falta de bienestar sexual.

# El discurso interno, la sociedad y el paso del tiempo

- ▶ En la autoestima hay dos elementos que son importantes: el discurso interno y el cómo vemos nuestra propia corporalidad.
- ▶ En la sociedad las personas están expuestas a ciertas imágenes externas o estereotipos de lo que se estima es un cuerpo perfecto, por lo tanto, hay quienes se comparan con un ideal social y sus expectativas.
- ▶ También nos influye el cómo éramos antes y cómo somos ahora, necesitamos queremos tal y como somos en cada momento e ir aceptando los cambios que nuestro cuerpo va experimentado, enfermedades, cicatrices, embarazos, paso del tiempo, ...
- ▶ Esto también va a suponer un aspecto importante en nuestra autoestima, nuestra sexualidad y nuestra aceptación de la corporalidad.



# La relación de pareja



- ▶ Comunicación
- ▶ Confianza
- ▶ Establecer límites
- ▶ Soluciones conjuntas
- ▶ La sexualidad es mucho más que genitalidad y penetración
- ▶ Otras formas de sexualidad
- ▶ Tiempo para el encuentro
- ▶ Preparación para el encuentro
- ▶ Autodescubrimiento

# De todo un poco

- ▶ “Cuando aprendas a aceptar en lugar de esperar, tendrás menos decepciones”. El Caballero de la Armadura Oxidada.
- ▶ “Ninguna persona, ningún lugar y ninguna cosa tiene poder sobre nosotros, porque nosotros somos los únicos pensadores en nuestra mente. Cuando creamos paz, armonía y balance en nuestras mentes, la encontraremos en nuestras vidas”. Louis L. Hay
- ▶ “Debes brindar amor para después pedir, hay que perdonar para poder seguir, recuerda que tenemos sólo un viaje de ida y hay que darle gracias siempre a la vida”. Madre tierra, Chayanne.
- ▶ “La vasija agrietada” Cuento hindú

[https://www.tiktok.com/@eldivandebibiana/video/7055624454566644997?is\\_copy\\_url=1&is\\_from\\_webapp=v1&lang=es](https://www.tiktok.com/@eldivandebibiana/video/7055624454566644997?is_copy_url=1&is_from_webapp=v1&lang=es)

