

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO FACULTAD DE SOCIEDAD, CULTURA Y CREATIVIDAD GRUPO DE INVESTIGACIÓN DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y CULTURA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN PSICOLOGÍA EDUCATIVA-CLÍNICA DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

PROYECTO DE PRÁCTICA II - INVESTIGACIÓN APLICADA

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE A LA DISCRIMINACIÓN, QUE CONTRIBUYEN CON LA RESILIENCIA DE ADULTOS LGBTI, EN EDADES ENTRE LOS 28 A 36 AÑOS EN BOGOTA COLOMBIA

PRESENTA:

VALLE CANTILLO SILVIA MARCELA COD.1711021589 GUERRERO TORRES SONIA MILENA COD.1521022188 PATARROYO PINILLA DIEGO ALEJANDRO COD.1621023637 URIBE DIAZ CRISTINA ANDREA COD.1711026915

SUPERVISOR:

CASTRO CASTIBLANCO YIRA MARIETA MGS.

BOGOTÁ, MARZO - JUNIO DE 2021

Tabla de Contenidos

	n	
Capítulo	1. Introducción.	
1.1.	Descripción del Contexto General del Tema.	
1.2.	Planteamiento del Problema	
1.3.	Pregunta de Investigación.	3
1.4.	Objetivo General.	3
1.5.	Objetivos Específicos.	
1.6.	Justificación	
Capítulo	2. Marco de Referencia.	
2.1.	Marco Conceptual.	
2.2.	Marco Teórico.	6
2.3.	Marco Empírico	
	3. Metodología.	
3.1.	Tipo y Diseño de Investigación	
3.2.	Participantes.	
3.3.	Instrumentos de Recolección de Datos.	
3.4.	Estrategia del Análisis de Datos.	
3.5.	Consideraciones Éticas.	
-	4. Resultados.	
4.1.	Discusión	
4.2.	Conclusiones.	
4.3.	Limitaciones.	
4.4.	Recomendaciones.	
	cias Bibliográficas	
	Anexos	
	. Formato de Entrevista.	
	2. Consentimiento Informado	
	Registro Fotográfico.	
	Lista de Palabras	
	. Nube de Palabras.	
	6. Administrador de Códigos.	
	. Gráfico Frecuencia de Datos.	
	S. Transcripción de Entrevistas	
Anexo 9	Enlace de la Presentación Multimedia	36

Índice de Tablas	iii
Tabla 1. Analisis de Datos	. 10
Tabla 2. Transcripcion de Entrevistas	. 31

Indice de Figuras

Figura 1. Mapa de Redes	. 13
Figura 2. Lista de Palabras	
Figura 3. Nube de Palabras	
Figura 4. Administrador de Códigos	
Figura 5. Frecuencia de Datos Cualitativos	

Resumen.

Introducción: La población LGBTI, frecuentemente se encuentra expuesta a actitudes de estigmatización y discriminación por parte de la sociedad; por lo tanto, este proyecto pretende estudiar las diferentes estrategias de afrontamiento que contribuyen con la resiliencia frente a la discriminación percibida por adultos LGBTI, en edades entre los 28 a 36 años en Bogotá Colombia. Objetivo: Analizar cuáles son las estrategias de afrontamiento (Cognitivas, Conductuales y Emocionales) frente a la discriminación que contribuyen con la resiliencia de adultos de la comunidad LGBTI. Método: Se implementará un diseño cualitativo aplicando el método biográfico- narrativo de carácter descriptivo, con la realización de una entrevista semiestructurada con diez preguntas abiertas practicada a cinco participantes, dos mujeres y tres hombres, en edades entre los 28 a 36 años, pertenecientes a la comunidad LGBTI, utilizando la herramienta de análisis cualitativo Atlas. Ti. Resultados: El análisis de la entrevista realizada permite relacionar y comprender, qué tipo de estrategias son las más utilizadas por los participantes de acuerdo con sus emociones, pensamientos y experiencia vivida. **Conclusiones**: Nuestros hallazgos apoyan las tres estrategias de afrontamiento, proporcionando una imagen más completa sobre las estrategias cognitivas y conductuales. Según los resultados, y basados en el análisis del software Atlas. Ti, evidenciamos que las estrategias conductuales son las más utilizadas.

Palabras Clave: discriminación, estrategias de afrontamiento, LGBTI, prejuicio, resiliencia

Summary.

Introduction: The LGBTI population is frequently exposed to stigmatizing attitudes and discrimination by society therefore, this project intends to study the different coping methods that contribute to the resiliency against the discrimination perceived by LGBTI adults ages 28-36 years in Bogota, Colombia. Objective: Analyze the coping strategies (cognitive, behavioral, and emotional) against discrimination that contribute to the resiliency of the adult LGBTI community. Method: A qualitative design will be implemented applying the descriptive biographical-narrative method with a semi-structured interview with 10 open questions practiced with 5 participants, two women, and three men aged between 28 to 36 years belonging to the LGBTI community using the qualitative analysis tool, Atlas. Ti. Results: The analysis of the interview carried out allows them to relate and understand what type of strategies are the most used by the participants according to their emotions, thoughts, and lived experiences.

Conclusions: Our findings support the three coping strategies by providing a more complete picture of cognitive and behavioral strategies according to the results and based on the analysis of the Atlas software. We show you what behavioral strategies are the most used.

Key Words: discrimination, coping strategies, LGBTI, prejudice, resilience.

Capítulo 1.

Introducción.

Esta investigación está enfocada en las estrategias de afrontamiento frente a la discriminación, que contribuyen con la resiliencia de adultos LBGTI, en edades entre 28 a 36 años en Colombia. Estas estrategias se definen como el conjunto de medios en los que interviene el esfuerzo cognitivo y conductual, para afrontar factores estresantes desencadenantes de la discriminación.

La característica principal de estas estrategias es la resiliencia. Para examinar esta problemática es necesario estudiar sus causas principales como lo son los prejuicios y estereotipos sociales debido a la predisposición, cultura, creencias y tradiciones que desestabilizan la convivencia social.

1.1.Descripción del Contexto General del Tema.

En Colombia se siguen generando barreras que impiden la expresión libre en cuanto a la identidad de género, datos que fundamentan este estudio como el de Arévalo, et al (2011), determinaron que aproximadamente "El 96,15% de los participantes identificaron comportamiento de discriminación tanto personal como a otros" (Arévalo, Gómez, Loaiza, y Botero, 2011, p.44)

Como consecuente, la comunidad LGBTI busca afrontar las adversidades y tomar el control de su equilibrio emocional. Según Londoño, et al (2006) aproximadamente el 57.7 % expresan sus dificultades de afrontamiento o buscan apoyo social, como un principio de defensa ante las dificultades emocionales; generando lazos de mayor confianza al momento de divulgar su condición sexual a su círculo más cercano como familiares y amigos, permitiendo la aceptación propia de su identidad de género. Por lo tanto, se considera que esta investigación podría permitir al lector profundizar en la eficacia de las estrategias de afrontamiento, en el desarrollo de su crecimiento físico, emocional y psicológico.

1.2. Planteamiento del Problema

El asunto central del estudio surge a partir de la importancia de reconocer cómo la experiencia, identidad de género y orientación sexual, se relaciona con la salud mental, y con las habilidades para combatir la discriminación por parte de la población LGBTI, en edades entre los 28 a 36 años en Colombia, dado que, pese a que existe una mayor aceptación social y apoyo a la igualdad de derechos, esto, no siempre ha resultado a favor para las personas LGBTI.

Un antecedente estadístico recopilado por la Secretaría de Planeación de Bogotá, en su boletín No. 25, encontró que el 59.32% de la comunidad LGBTI, ha solicitado ayuda profesional para tratar problemas mentales, sin embargo, no se observan intervenciones en las cuales se empleen posibles roles mediadores que maximicen el afrontamiento de esta comunidad, centrado en los prejuicios sociales.

A medida que el conjunto de estos factores protectores se traduzca en mejoras hacia los efectos negativos de situaciones de riesgo con relación a la salud mental, aportarán un nuevo enfoque de mecanismos de protección frente a experiencias discriminatorias y estimularán el desarrollo de las potencialidades a nivel cognitivo, conductual y emocional.

1.3. Pregunta de Investigación.

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento frente a la discriminación, que contribuyen con la resiliencia de adultos LGBTI en edades entre los 28 a 36 años en Bogotá Colombia?

1.4. Objetivo General.

Analizar cuáles son las estrategias de afrontamiento frente a la discriminación, que contribuyen con la resiliencia de adultos de la comunidad LGBTI.

1.5. Objetivos Específicos.

Identificar estrategias de afrontamiento cognitivas frente a la discriminación, en adultos LGBTI de edades entre 28 a 36 años.

Describir las estrategias de afrontamiento conductuales que promueven la resiliencia frente a la discrimación en adultos LGBTI.

Detallar las habilidades emocionales que hacen resilientes a los adultos LGBTI frente a la discriminación y estigmatización.

1.6. Justificación.

Los motivos por los cuales se investigó este tema se dan debido al uso de estrategias de afrontamiento orientadas a la resiliencia, las causas y consecuencias de los prejuicios y estereotipos sociales y culturales que afectan la convivencia dada la discriminación y la exclusión de estas minorías. La utilidad de este estudio para el campo académico y profesional se enfatiza en conocer, analizar e identificar qué tipo de estrategias son más eficaces, generando datos empíricos reveladores y significativos pudiendo generar un beneficio para esta población.

Por último, el énfasis de esta justificación es de tipo práctico ya que puede ayudar a fortalecer su estructura mental, resiliencia, autoestima, y de esta forma contribuir con una solución para la calidad de vida de esta comunidad.

Capítulo 2.

Marco de Referencia.

2.1.Marco Conceptual.

Para comenzar, los grupos LGBTI son conformados por Lesbianas, Gays, Bisexuales, Transgeneristas, que se clasifican en Transformistas, Travestis y Transexuales e Intersexuales. Estas siglas se crearon con el fin de incluir a todas aquellas personas que tuvieran diferentes orientaciones sexuales a las heterosexuales. "Con el paso del tiempo se han incluido otros tipos de conceptos por minorías que han buscado generar tendencias de lucha contra la discriminación, liberación sexual, protestas por Derechos Humanos (DD. HH.) e identidad de género y reconocimiento, confrontándolo con la realidad de exclusión que se vivía en todo el continente". (Figari & Smith, como lo cita López, 2018, p. 5).

Según Puyol (2006) afirma que "La discriminación consiste en proferir un trato excluyente a individuos o colectivos por motivos racistas, sexistas, clasistas, culturales" (p.2). Ahora bien, se sigue presentado como una diferenciación entre la sociedad, debido a las creencias y estructuras mentales basados en estereotipos y prejuicios sociales, de esa forma se sigue discriminado desde edades muy tempranas, desencadenando en graves trastornos mentales e ideaciones suicidas.

Por otro lado, Toro (2012) menciona que, la base de la discriminación se origina en los estereotipos, reconociendo estos como las creencias, imágenes mentales o sentimientos negativos, hacia ciertos individuos que pertenecen a un grupo concreto, después de ejecutarse una evaluación negativa con base al estereotipo da como resultado el prejuicio. Cuando los prejuicios conllevan a actuar de una manera predispuesta respecto a las personas prejuzgadas, da como resultado la discriminación.

Mediante estas circunstancias, se ha identificado que estos grupos desarrollan algunas estrategias de afrontamiento, como lo refieren Macías, Madariaga, Valle y Zambrano (2013) quienes lo definen como el conjunto de medios psíquicos, en los cuales interviene el estado de ánimo, la espiritualidad, los cambios y esfuerzos cognitivos y conductuales, para afrontar factores estresantes internos como son los miedos, la angustia, la baja autoestima, desencadenantes de la discriminación.

De modo que como lo refiere Macías et al. (2013, p.1) "Las estrategias de afrontamiento, son entendidas como recursos psicológicos, que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes". Por consiguiente, una de las características principales es la resiliencia, entendiéndose ésta, como la habilidad de adaptarse al medio a pesar de percibir dificultades en cualquier contexto de la vida diaria.

"La resiliencia se refiere fundamentalmente a la adaptación positiva o a la habilidad de mantener o recuperar la salud mental, a pesar de experimentar adversidad". (Wald, Taylor, Asmundson, et al, como lo citan Fernández y Vásquez, 2013, p.3).

2.2.Marco Teórico.

La Teoría Cognitivo-Conductual ha sido desarrollada a partir de grandes exponentes en los cuales se encuentra la adaptación al cambio, a través de la adaptación de la conducta, llevando a tener un control de sus emociones, pensamientos, acciones e interacción de la persona con su entorno. Bandura (1977), dentro de esta sinopsis, encontramos la propuesta realizada por Beck y Ellis, donde la persona por medio de la introspección puede modificar su pensamiento.

También Bandura (1977), aporta a esta teoría que la observación hace que se cree una modificación en la participación social. De acuerdo con la interpretación del mundo, la persona, puede ir reestructurando y resignificando el pensamiento. Complementando a esta teoría, tenemos a Lazarus y Folkman (1984), quienes indican que, a través de la emoción, se produce también un cambio en la conducta, enfocando así una reestructuración a través de esta.

Según Patiño (2018) desde el enfoque cognitivo-conductual, es correcto afirmar que el comportamiento de una persona es el resultado de cómo interpreta una situación en particular, por lo cual asevera que la conducta es consecuencia de las interpretaciones del sujeto, es decir, de fenómenos internos. Estos elementos, permiten comprender la relación directa con la capacidad de resiliencia, como estrategia cognitiva, debido a que los adultos LGBTI, aumentan su autoconciencia, identifican sus creencias, y descubren sus conexiones, como factor principal de su comportamiento, y de la intensidad de sus acciones frente a las situaciones difíciles o desagradables como la discriminación, trato diferenciado, que los afecta en gran medida.

Las diferentes estrategias de intervención que comprenden el modelo cognitivoconductual fomentan reacciones de adaptación al estigma en general, y al desarrollo de respuestas adaptativas de estrés cognitivo, afectivo y conductual, como las que surgen del estrés de las minorías y provocan la salud adversa, tal y como sucede con los adultos LGTBI en Colombia.

2.3. Marco Empírico.

López, Gallego y David (2019), a través de su estudio realizado en la ciudad de Medellín Colombia, determinaron que existen algunas formas de discriminación laboral hacia la población LGBTI, a través de acciones como el acoso, las burlas, los señalamientos, el rechazo, el

hostigamiento, y sobre todo el trato despectivo por su orientación sexual; situación que se origina según el sentir de estas personas, debido a las creencias religiosas que ven en esta forma de manifestación de la libertad, un comportamiento que quebranta los valores de la comunidad.

Por otra parte, Idrogo (2020) en su estudio relacionado con discriminación y resiliencia, realizado a un grupo de homosexuales de la ciudad de Lima - Perú, utilizó dos instrumentos, la Escala de Discriminación Percibida y la Escala de Resiliencia, concluyendo que, cada vez que estas personas se concientizan de la discriminación se adaptan y desarrollan varias habilidades de afrontamiento ante la adversidad.

Entre tanto, Vílchez (2019), realizó un estudio similar relacionando identidad de género y discriminación, identificando que hay una correlación que expone que, la condición de ser transexual induce a una mayor discriminación en casos como: la edad, ya que las personas transexuales de menor edad suelen ser más discriminadas, así como las que presentan menor educación y, por último, conseguir un empleo es bastante complejo y discriminatorio para esta población.

De igual manera, Fernández y Vásquez (2013), analizaron resiliencia y salud mental en 44 participantes identificados como bisexuales, lesbianas y gays, a través de una encuesta y entrevistas semiestructuradas. Como resultado se evidenció, que el 75% de los participantes que respondieron, presentaron muy buenos niveles de autoestima y resiliencia. Se logró determinar que existe una característica importante a ser aceptado como bisexuales, lesbianas y gays, y que estas personas desean expresarse inclusive, con los costos sociales que esto implica.

Destacando el análisis e investigación de Arévalo, et al (2011), en cuanto a las estrategias de afrontamiento donde se identifica que el 96.15% de 37 personas perciben discriminación, y en específico acudían a tres tácticas que les permitían incorporase a su contorno, las cuales eran de tipo social, emocional y afrontamiento ante las dificultades, de igual forma se contempla que la educación en los contextos más cercanos influía en la segregación hacia la comunidad LGBTI, si la condición sexual se hacía evidente, el modelo social de género se rompía, lo cual concluye una búsqueda de adaptación al medio.

Tal como lo percibe Rincón y Zambrano (2017), las estrategias de afrontamiento sobre el bienestar psicológico que sé que utilizan en un contexto discriminativo hacia las personas LGBTI son el apoyo social, donde se genera un efecto mediador en los diferentes contextos, sean laborales, familiares entre otros, donde se destacan los efectos directos a la discriminación, y el resultado final muestra satisfacción personal, relaciones positivas y autonomía. Igualmente se subraya que diversas estrategias de afrontamiento no manifestaron el efecto intermediario que se quería obtener por el investigador.

Por otra parte, Arguello (2020), en su investigación indica que no es cuestión de aceptar las estrategias de afrontamiento o ser resilientes y ya, sino que, por el contrario, esta elección hace parte de toda una construcción de identidad en donde el personaje debe cruzar por procesos de afrontamiento y aceptación al encontrarse en un contexto en donde la divergencia no es admitida. El objetivo primordial reside en detallar cómo estos elementos se desenvuelven y la influencia que ejercen los distintos contextos en los miembros de comunidades LGBTI.

Y por último, Grafsky, Hickey, Nguyen y Wall (2018), realizaron un estudio a población LGBTI, en una ciudad del Medio Oeste de los Estados Unidos, a través de entrevistas en las que exploraron los procesos y experiencias asociadas con revelar la orientación sexual a sus familias, y concluyeron que, la revelación de orientación sexual a hermanos proporcionan comodidad e intimidad, mientras que las tías, además de lo anterior, también tenían la capacidad de mediar, orientar y aconsejar sobre la mejor manera de divulgar su orientación a padres y demás familiares.

Capítulo 3.

Metodología.

3.1. Tipo y Diseño de Investigación.

En esta investigación se implementará un tipo de diseño cualitativo aplicando el método biográfico- narrativo, el cual realiza una exploración para identificar cómo la población adulta LGBTI en Colombia, aplica estrategias de afrontamiento frente a la discriminación, estando

presente la resiliencia como habilidad contribuyente en los diversos entornos y su adaptación al medio.

Por lo tanto, teniendo en cuenta que nuestra investigación es de carácter descriptivo, se requiere para la recolección de datos la utilización de una entrevista semiestructurada, con el fin de comprender las experiencias, pensamientos, emociones y vivencias, y qué tipo de estrategias cognitivas, conductuales y emocionales son las más utilizadas por los adultos.

3.2.Participantes.

La recolección e interpretación de datos se realiza mediante una entrevista semiestructurada, practicada a cinco adultos de la comunidad LGBTI en edades entre los 28 a 36 años, pertenecientes a estrato socioeconómicos dos y tres, actualmente laboran como empleados, están ubicados en Bogotá, localidades de Suba, Engativá y Soacha, que han sido víctimas de discriminación en diferentes ámbitos, debido a su orientación sexual y, asisten al Centro de Atención Integral a la Diversidad Sexual y Géneros CAIDSG - LGBTI, ubicado en Teusaquillo.

3.3.Instrumentos de Recolección de Datos.

Por ser una investigación de tipo cualitativo, se opta por utilizar como instrumento una entrevista, en donde se redactarán diez preguntas semiestructuradas abiertas, las cuales permitirán tener un margen de maniobra flexible, con la finalidad de conocer las experiencias relacionadas con la discriminación en los diferentes contextos de la comunidad LGBTI y las estrategias de afrontamiento frecuentemente utilizadas. La intención es recopilar datos cualitativos fiables que permitan identificar la problemática tratada en la investigación, comparando los testimonios, vivencias y así encontrar los resultados más relevantes.

3.4. Estrategia del Análisis de Datos.

Este proyecto comprende un análisis de contenido cualitativo, que utiliza el método de entrevistas semiestructuradas, así pues, la estrategia de análisis de datos se realizará en modalidad narrativa, a través de la recolección de datos clasificados en categorías, y se ejecutará

mediante el proceso de codificación Atlas. Ti, el cual es óptimo y flexible para gestionar visualmente diferentes tipos de datos.

En consecuencia, se elaborará una tabla de frecuencia de datos, que buscará palabras y frases más comúnmente utilizadas por los adultos LGBTI, y se cotejarán los patrones, a partir de los resultados de la revisión de la literatura, e identificará la información faltante, sobre los aspectos de las estrategias de afrontamiento, que no fueron mencionados por los adultos.

3.5. Consideraciones Éticas.

En esta investigación se da pleno cumplimiento a la ley 1090 de 2006 "por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el código deontológico y bioético y otras disposiciones" y a la resolución 8430 de 1993 "por medio de la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud".

Se utiliza como instrumento una entrevista semiestructurada, se informa a los participantes por medio del consentimiento informado sobre la justificación, los objetivos y el procedimiento del estudio. Se les garantiza los principios éticos de privacidad, dignidad, respeto, y confidencialidad, salvaguardando su bienestar y sus derechos.

Capítulo 4.

Resultados.

Tabla 1

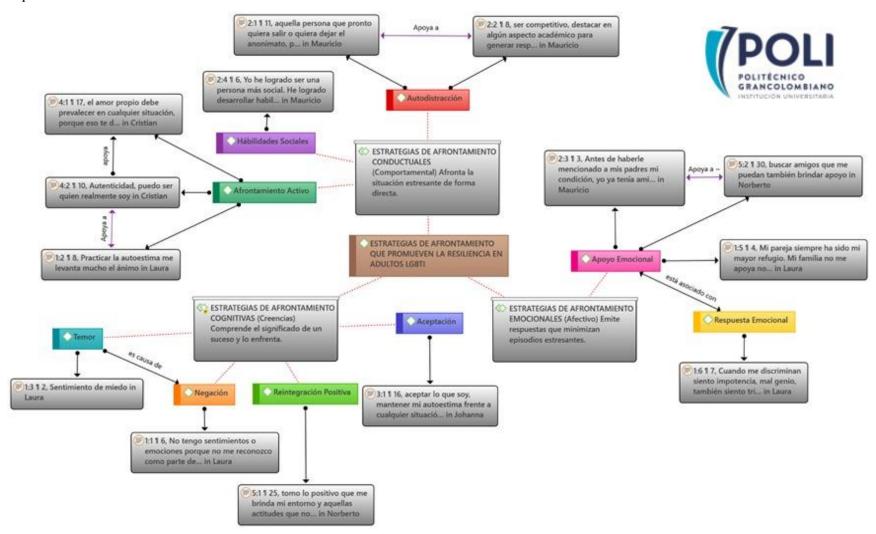
Análisis de Datos

Categoría	Subcategorías	Fragmento	Análisis 11			
	Respuesta Conductual	"Sentí que me miraban, mi reacción fue agachar la cabeza"	La respuesta conductual posibilita la identificación de los estímulos, tanto internos como externos, e impactan en e manejo de la toma de decisiones, lo cual se manifiesta, a través de una reacción física o verbal.			
Estrategias Conductuales	Autodistracción	"Ser competitivo, y destacar en algún aspecto académico"	Para Krzemien y Urquijo (2009) La autodistración, consiste, en concentrarse en actividades alternativas para distraer la mente. Los participantes reducen sus reacciones desafiantes, aumentando así su calidad de vida. Esta estrategia ocurre, a través del aprendizaje, a partir de las estrategias de reforzamiento positivas.			
	Afrontamiento Activo	"Hablo del tema con autenticidad, puedo ser quien realmente soy sin importar el qué dirán"	La persona se centra específicamente en adoptar actitudes positivas, debido a que tiene conciencia del factor estresante, y busca resolver el problema.			
	Respuesta Cognitiva	"Por el hecho de ser madre, y tener una orientación sexual diferente, somos juzgadas"	La estrategia se basa en sus conocimientos y experiencias pasadas. Desde la actividad cognitiva, esta respuesta, explica la experiencia adquirida de los adultos LGBTI, puesto que ellos, tienen conciencia del concepto tradicional de parentesco, y la heteronormatividad.			
Estrategias Cognitivas	Reintegración Positiva	"Tomo lo positivo que me brinda mi entorno y aquellas actitudes que no aportan nada a mi vida simplemente las ignoro"	Ruiz y Lopez (2012), afirman, que la categoría de reintegración resiliente suscita, que las personas pueden elegir consciente o inconscientemente, los resultados de las crisis y el sufrimiento de los acontecimientos de la vida. De tal manera que, a partir de la estrategia de reintegración positiva, se crea un nuevo significado de la situación del problema, y se intenta extraer todo lo positivo de dicha situación.			

	Aceptación	"Aceptar lo que soy, mantener mi autoestima frente a cualquier situación o problema al que me enfrente, se lo que valgo y sé quién soy"	Esta estrategia es un proceso activo, que renuncia y tolera situaciones que ya han sucedido, o que podrían suceder en la vida. En particular, el instrumento del diálogo socrático se ha empleado como estrategia de aceptación, para procesar la información, desde la autocomprensión.
	Negación	"No tengo sentimientos o emociones porque no me reconozco LGBTI"	Generalmente, usamos mecanismos de defensa, para protegernos de la ansiedad y la culpa, que surgen de sentirnos amenazados o ansiosos. La negación, es un mecanismo de afrontamiento que, según Anna Freud, como lo cita McLeaod (2020) Implica negarse a aceptar la realidad, evitando así, eventos fuera de la conciencia.
Estrategias Emocionales	Respuesta Emocional	"Sentimiento de miedo, de no ser aceptada, confusión, vergüenza"	El efecto de los factores estresantes excesivos, se manifiestan principalmente a nivel psicoemocional, por lo tanto, las emociones que se derivan durante el proceso de comunicar a las familias la orientación sexual en los participantes, en gran parte son el miedo y la tristeza, abonando otras emociones, como el mal genio por el hecho de no sentirse libres, de expresar lo que son o lo que quieren representar, vergüenza o temor al rechazo, a ser juzgados, frustración etc.
	Apoyo Emocional	"Buscar amigos que me puedan brindar apoyo"	Buscar el apoyo emocional y el apoyo de familiares y amigos puede ser una forma eficaz de mantener la salud emocional durante situaciones de estrés.

Nota. Esta tabla, presenta las estrategias de afrontamiento, que los participantes utilizan ante situaciones de discriminación, y se analiza, desde el enfoque cognitivo-conductual.

Figura 1. *Mapa de Redes*



Nota. Este Mapa de Redes representa el análisis cualitativo de las estrategias de afrontamiento desde el enfoque cognitivo conductual. Tomado de Atlas Ti. (Elaboración Propia).

4.1.Discusión.

El objetivo principal de este proyecto investigativo fue analizar cuáles son las estrategias de afrontamiento (Cognitivas, Conductuales y Emocionales) frente a la discriminación que contribuyen con la resiliencia de adultos LGBTI de 28 a 36 años en Bogotá Colombia. Desde el enfoque Cognitivo Conductual, de acuerdo con el instrumento utilizado (entrevista semiestructurada) y el objetivo específico propuesto sobre detallar las habilidades emocionales que hacen resilientes a los adultos LGBTI frente a la discriminación y estigmatización, los resultados que encontramos son: buscar apoyo en la familia, amistades y colegas.

El poder contar con la familia y los amigos permite la confianza y la aceptación, provocando el afrontamiento positivo desde el pensamiento y la acción, en contextos de discriminación. En este sentido estos resultados coinciden con lo que dicen los autores Arévalo, et al (2011), y los autores Rincón y Zambrano (2017), ya que concuerdan en que una de las estrategias de afrontamiento más importantes en las personas LGBTI, que perciben discriminación y que influye en la resiliencia y la adaptación al entorno es la esfera social, incluyéndose en esta la familia, los amigos y/o compañeros del área laboral, pues al ser de índole emocional, se obtiene un mejor desarrollo del afrontamiento a las dificultades que pudiesen presentarse, generando una gran complacencia, autonomía y relaciones positivas.

Así mismo, los resultados también demuestran una tendencia al apoyo familiar en el momento de revelar la orientación sexual, mostrando en la mayoría de los casos comprensión del círculo más cercano y los amigos. Yendo más allá, y en las propias palabras de algunos participantes, dándole una gran importancia a los consejos recibidos, la orientación acompañada de apoyo y escucha, siendo este resultado concordante con lo que piensan los autores Grafsky, et al (2018), en su estudio realizado, demuestran que la revelación a los hermanos sobre la orientación sexual proporciona comodidad e intimidad y, al revelarlo a las tías, estas se convertían en mediadoras, generando una respuesta positiva y de ayuda emocional para comunicárselo a los padres.

Sin embargo, uno de los resultados concuerda con que no solo se trata de estrategias de afrontamiento y resiliencia, como lo indica Arguello (2020), quien en su investigación expresa que hace parte de toda una construcción de identidad en donde el personaje debe cruzar por

procesos de afrontamiento y aceptación, pues, según los resultados es necesario primero reconocerse como parte de la comunidad y aceptarse tal cual se es, para poder llegar a un estado de tranquilidad, libertad y paz consigo mismo.

Por consiguiente, según el objetivo propuesto de identificar estrategias de afrontamiento cognitivas frente a la discriminación, en adultos LGBTI de edades entre 28 a 36 años, los resultados demuestran que las personas que perciben la discriminación por hacer parte de los grupos LGBTI han sentido tristeza, mal genio e impotencia, pero también los resultados demuestran que han logrado superar estas emociones debido a que, han creído en ellos mismos, teniendo amor propio y tomando solo lo positivo de otras personas, siendo la reintegración cognitiva la estrategia de afrontamiento.

De acuerdo con esto, el enfoque cognitivo conductual y el objetivo propuesto de describir las estrategias de afrontamiento conductuales que promueven la resiliencia frente a la discriminación en adultos LGBTI, demuestra que el ser humano logra hacer una interpretación del mundo que lo rodea y al tiempo puede reestructurar y resignificar el pensamiento. Bandura (1977) y Lazarus y Folkman (1984), indican que, a través de la emoción se produce también un cambio en la conducta, enfocando así una reestructuración a través de ésta. Entonces concuerdan con lo que piensan los autores Ruiz y Lopez (2012) quienes refieren que el ser humano tanto consciente o inconscientemente tiene la oportunidad de elegir qué es lo más positivo para él, creando un nuevo significado sobre la situación discriminatoria experimentada.

Así mismo, Idrogo (2020) concuerda con Patiño (2018) quien, en su estudio sobre discriminación y resiliencia, concluyo que cuando estas personas se concientizan sobre la discriminación, se adaptan y desarrollan varias habilidades de afrontamiento ante la adversidad. Patiño (2018) le llama Resiliencia, debido a que aumenta la autoconciencia, identifica sus creencias, y descubre sus conexiones, frente a situaciones difíciles o desagradables.

Por último, los resultados de este estudio nos indican que las principales estrategias conductuales utilizadas por los participantes son la autodistración, como ser competitivo y destacarse en aspectos académicos y concuerda con lo que piensan los autores Krzemien y Urquijo (2009) al enfocarse en una actividad en la cual la persona pueda destacarse, promueve una mejor comunicación, reduciendo las respuestas desafiantes, aprendiendo sobre el

reforzamiento positivo y generando una mejor calidad de vida. Otra estrategia encontrada en estos resultados es el hecho de poder ser auténticos, sentirse libres, y seguros de sí mismos, al querer escucharse, conocerse y continuar con sus objetivos y proyectos de vida, haciendo parte del afrontamiento activo.

4.2. Conclusiones.

Para los psicólogos que se dedican a la práctica o a la investigación, cuyo objetivo es mejorar el bienestar de la comunidad adulta LGBTI, no es suficiente comprender los factores que conducen al sufrimiento en esta población. También es de suma importancia comprender y analizar los atributos que conducen al progreso y la realización personal de la comunidad LGBTI.

El modelo propuesto en este artículo se ajusta a la literatura de investigación sobre las estrategias de afrontamiento en personas adultas LGBTI, el modelo se basa en la literatura de investigación más ampliamente para examinar la resiliencia frente a situaciones de discriminación. Una mayor comprensión de las estrategias que conducen a la resiliencia entre los adultos LGBTI, arrojarán pautas para el desarrollo de intervenciones para los pertenecientes a este grupo de minorías, una necesidad crítica en nuestro campo. Esto es especialmente importante dado que como lo menciona Barrientos, Vega, Gutierrez, Zaffirri y Ramirez (2016) en el caso de la identidad de género, ocurre un proceso mucho más complejo para la minoría sexual, en la construcción de la identidad de género, que, para las personas heterosexuales y por lo tanto, los adultos LGTBI, buscan estrategias de afrontamiento con más frecuencia.

Nuestros hallazgos apoyan las tres estrategias de afrontamiento de este modelo, pero proporcionó una imagen más completa al especificar aún más, dos de las categorías originales (estrategia cognitiva y conductual).

El marco del presente estudio tiene varias implicaciones potenciales en el desarrollo de intervenciones con apoyo empírico para personas LGTBI. Las estrategias conductuales son las más utilizadas por los adultos de la comunidad LGTBI, cuando se encuentran en situaciones de discriminación, realizar actividades para aumentar la productividad, o incluso hablar y

expresarse acerca del tema, pueden ser estrategias eficaces dada la importancia de las diferentes perspectivas como un elemento de distracción.

En el presente estudio, evidenciamos que las estrategias con enfoque cognitivo, pueden ser importantes, debido a que la aceptación de estos fenómenos y la tolerancia frente a las situaciones de discriminación, se asocian con un mejor ajuste psicológico, y una menor reacción inadecuada frente a la problemática, sin embargo, no podemos ignorar la estrategia de negación como estrategia de afrontamiento, que también enfrentan los adultos LGBTI en la sociedad, como lo menciona Castrillón, Anganoy, Bustamante y Ordoñez (2020) al enfatizar el elemento cognitivo del prejuicio, que a menudo, se sabe que está asociado con el estigma social.

Los adultos LGBTI deben tener redes sociales de apoyo, aceptar sus emociones y procesarlas con perspicacia, ver el futuro con esperanza y optimismo. Estos factores de resiliencia son poderosos porque permite que las personas LGBTI afronten adecuadamente las situaciones de discriminación debido a los prejuicios sociales. Las habilidades como el apoyo y el control de los impulsos emocionales pueden ser estrategias productivas para afrontar y hacerse resilientes, aumentando las valoraciones positivas para este grupo comunitario estigmatizado.

4.3.Limitaciones.

Aunque los participantes responden más a las estrategias de afrontamiento conductuales, que, a las estrategias emocionales, estudios anteriores han demostrado que los adultos LGTBI son más propensos a utilizar estrategias de afrontamiento cognitivo-conductuales, en caso de victimización por discriminación.

Este estudio utilizó escenarios hipotéticos y los participantes no necesitaron ninguna experiencia discriminatoria. En resumen, las estrategias y las contribuciones a la resiliencia apoyadas no reflejan las realidades de la comunidad LGTBI adulta. Cuando los participantes se enfrentan a una situación en su vida personal, es probable que utilicen una estrategia de afrontamiento diferente a las respuestas que surgen de situaciones hipotéticas.

La investigación, también fue limitada en términos de demografía y selección de participantes. La muestra no es necesariamente representativa de la comunidad adulta LGBTI en términos de edad, estatus socioeconómico, etnia cultural, y género, entonces, la generalización de los hallazgos es limitada.

4.4. Recomendaciones.

Se sugiere que para futuras investigaciones se utilice una metodología mixta, ya que al combinar los instrumentos de los dos métodos se profundiza con una mayor facilidad el fenómeno observado, debido a la amplitud y diversidad, tanto de la muestra como de los instrumentos.

De manera que, si se hubiera utilizado una metodología mixta en esta investigación, se hubiera aplicado un instrumento que pudiera medir la Resiliencia, como, por ejemplo, La Escala de Resiliencia de Wagnild y Young o, la Escala de Resiliencia desarrollada por de Jew, Green y Kroger (1999). Para medir y cuantificar las Estrategias de Afrontamiento, se hubiera podido aplicar la Escala de Medición del Proceso de Afrontamiento y Adaptación (CAPS) de Callista Roy, entre otras. De esta manera se alcanzaría un análisis y una visión completa que hubiera favorecido la interpretación y comprensión de los datos y sus resultados en relación con estrategias de afrontamiento y resiliencia.

En cuanto a los participantes, se sugiere que se tenga en cuenta un rango de edad desde los quince años en adelante, porque se pudo evidenciar durante las entrevistas realizadas que, durante esta etapa, por lo general, se comienza a hacer pública la orientación sexual en los diferentes contextos y se empieza a experimentar estrés por el temor a ser discriminados, y es ahí cuando se refuerzan las estrategias de afrontamiento que logran fomentar la resiliencia de esta población.

Referencias Bibliográficas.

- Alcaldía Mayor de Bogotá, Secretaría Distrital de Planeación Econometría s.a. (2011).

 Boletín No 25. *Bogotá Ciudad de Estadísticas. Lesbianas, gays, bisexuales y transgeneristas en cifras.* http://www.sdp.gov.co/sites/default/files/dice108-cartillaestadisticaslgbt-2011.pdf
- Arévalo Cortés, M. P., Gómez Romero, A. M., Loaiza Zapata, J. A. y Botero, C. C. (2011).

 **Estrategias de afrontamiento ante la percepción de discriminación en personas homosexuales. [Tesis de Pregrado, Pontificia Universidad Javeriana].

 https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/7886/tesis147.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Arguello Tenorio, D. F. (2020). Procesos de aceptación y afrontamiento de la orientación sexual de los integrantes de la comunidad LGBTI: un estudio de revisión [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional UCC. https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/20104
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. DOI: 10.1037/0033-295X.84.2.191
- Castrillón León, J. J., Anganoy Bustamante, L.C. y Ordoñez Angulo, A. (2020). *La invisibilizarían de la discriminación por orientación sexual en el contexto caleño*.

 [Tesis de pregrado, Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium].

 https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/1881/INVISIBIL

 IZACI%c3%93N_DISCRIMINACI%c3%93N_ORIENTACI%c3%93N_SEXUAL_

 CONTEXTO_CALE%c3%91O.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Colombia Diversa. (2021). *Informe de derechos humanos de personas LGBT en Colombia*2019: Informe Nacional Derechos Humanos 2019. Editorial Colombia Diversa.

 https://colombiadiversa.org/c-diversa/wp-content/uploads/2021/03/Mas-que-cifras.pdf
- Barrientos Delgado, J., Vega, A., Gutierrez, K., Zaffirri, I. y Ramirez, P. (2016). Identidad sexual en jóvenes gay del norte de Chile. *Sexualidad, Salud y Sociedad (Rio de Janeiro)*, (23), 118-139. DOI: 10.1590/1984-6487.sess.2016.23.05.a
- Fernández Rodriguez, M. del C. y Vásquez, Calle, F. (2013). En torno al rechazo, la salud mental y la resiliencia en un grupo de adultos universitarios gays, lesbianas y bisexuales. *Revista Griot*, 6(1), 44–65.

 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4318519/
- Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. 6 de septiembre de 2006. D.O. No. 46383.
- López Gómez, S., Gallego Patiño, C.V. y David Úsuga, G. E. (2019). La discriminación a la comunidad LGBTI en el ámbito laboral. Ciudad de Medellín. *Prácticas y Resultados en Formación Investigativa*, 140-159. https://americana.edu.co/medellin/wp-content/uploads/2020/12/Pra%CC%81cticas-y-resultados-en-formacio%CC%81n-investigativa.-Semilleros-de-investigacio%CC%81n-generando-conocimiento-completo.pdf#page=140
- Grafsky, E. L., Hickey, K., Nguyen, H. N. & Wall, J. D. (2018). Youth disclosure of sexual orientation to siblings and extended family. *Family relations*, 67(1), 147-160. DOI: 10.1111/fare.12299

- Idrogo Urquía, J. C. (2020). *Discriminación percibida y resiliencia en adultos homosexuales*de Lima Metropolitana, 2020. [Tesis de Grado, Universidad César Vallejo de Lima].

 https://hdl.handle.net/20.500.12692/58459
- Jew, C. L., Green, K.E. & Kroger, J. (1999). Development and validation of a measure of resiliency. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 32, 75-89. DOI: 10.1080/07481756.1999.12068973
- Krzemien, D. y Urquijo, S. (2009). Estilos y estrategias de afrontamiento a eventos de vida críticos y estilos de personalidad en mujeres adultas mayores. *En Investigación en Ciencias del Comportamiento. Avances Iberoamericanos*. Buenos Aires (Argentina): CIIPME-CONICET. https://www.aacademica.org/sebastian.urquijo/96.pdf
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company. https://Richard_S_Lazarus_PhD_Susan_Folkman_PhD.pdf
- Londoño, N. H., Henao López, G.C., Puerta, I.C., Posada, S., Arango, D. y Aguirre Acevedo, D. C. (2006). Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *Universitas Psychological*, 5(2), 327-350.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672006000200010

López Pacheco, J. A. (2018). Movilización y contramovilización frente a los derechos LGBTI. Respuestas conservadoras al reconocimiento de los derechos humanos. *Estudios sociológicos*, *36*(106), 161-187. DOI: 10.24201/es.2018v36n106.1576

- Macías, M. A., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico.

 *Psicología desde el Caribe, 30(01), 123-145.

 https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf
- McLeod, S. (2020). Defensemechanisms. *SimplyPsychology*. https://www.simplypsychology.org/defense-mechanisms.html#den
- Patiño, L. (2018). *Teorías y Métodos Conductismo y Enfoque Cognitivo*. Fundación Universitaria del Área Andina. DOI: 10.33132/9789585539037
- Puyol González, Á. (2006). ¿Qué hay de malo en la discriminación? *Revista Doxa*, 29, 77-91. https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/9957/1/Doxa_29_04.pdf
- Resolución 8430 de 1993 [Ministerio de Salud]. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. 9 de octubre de 1993.
- Roy, C., Whetsell, M. V. & Frederickson, K. (2016). Coping measurement: Creating short form of Coping and Adaptation Processing Scale using item response theory and patients dealing with chronic and acute health conditions. *Nursing Science Quarterly*, 22, 73-79. DOI: 10.1177/2F0894318409338692
- Rincón, I. y Zambrano, J. (2017). Mediación y apoyo social percibido y las estrategias de afrontamiento en la relación entre el sexo, la discriminación, la homofobia internalizada, la apertura y bienestar psicológico en hombres y mujeres Caraqueños que se identifican como lesbianas, gays. [Tesis de Pregrado, Universidad Católica Andres Bello, Caracas].
 - http://biblioteca2.ucab.edu.ve/anexos/biblioteca/marc/texto/AAT6999.pdf

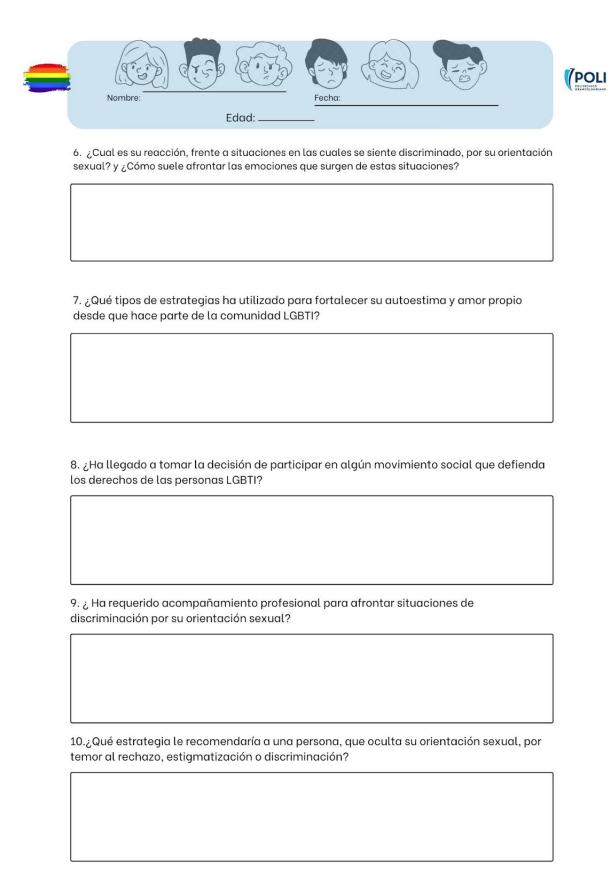
- Ruiz Párraga G. T. y Lopez Martinez A. E. (2012). Resiliencia psicológica y dolor crónico. *Escritos de psicología*. 5(2), 1-11. DOI: 10.5231/psy.writ.2012.1001
- Toro-Alfonso, J. (2012). El estado actual de la investigación sobre la discriminación sexual. *Terapia psicológica*, 30(2), 71-76. DOI: 10.4067/S0718-48082012000200007
- Vílchez Calderon, A. L. (2019). *Asociación entre identidad de género y discriminación en Perú, a partir de la primera encuesta virtual LGBTI 2017*. [Tesis Profesional, Universidad Nacional Mayor de San Marcos de Perú].

 http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/10347/Vilchez_ca.pdf
 ?sequence=3&isAllowed=y
- Wald, J., Taylor, S., Asmundson, G. J. G., Jang, K. L. & Stapleton, J. (1 Julio 2006).
 Psychological resiliency. Final Report. W7711-057959/A.
 https://apps.dtic.mil/sti/citations/ADA472961
- Wagnild, G. M. & Young, H. M. (1993). Development and psychometric validation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2),165–178. https://cyberleninka.org/article/n/255719.pdf

Lista de Anexos.

Anexo 1. Formato de Entrevista.

	Cuáles fueron los sentimientos o emociones que surq municado a su entorno su orientación sexual?	gieron, cuar	ndo aún no habíc	į.
2. ¿C	ómo fue la reacción de su entorno, ante la revelación	n de su orie	ntación sexual?	
	recibido el apoyo por parte de su entorno cercano? ativamente a la pregunta anterior, describa breveme			
afirm		ente qué tip	o de apoyo.	
afirm	ativamente a la pregunta anterior, describa breveme	ente qué tip	o de apoyo.	
afirm	ativamente a la pregunta anterior, describa breveme	ente qué tip	o de apoyo.	



Anexo 2. Consentimiento Informado.



CONSENTIMIENTO INFORMADO

PROCESO	MISIONAL
CODIGO	TE RE FORMATO
VERSION	01
PAGINA	1 DE 2

INFORMACIÓN Y DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO Práctica II – Investigativa Educativa - Clínica

Título del estudio

Estrategias de afrontamiento frente a la discriminación, que contribuyen con la resiliencia de adultos LGBTI, en edades entre los 28 a 36 años en Bogotá Colombia.

Investigadores

Valle Cantillo Silvia Marcela	Cod.1711021589
Guerrero Torres Sonia Milena	Cod.1521022188
Patarroyo Pinilla Diego Alejandro	Cod.1621023637
Uribe Díaz Cristina Andrea	Cod.1711026915

Supervisor

Castro Castiblanco Yira Marieta MGS.

Objetivo del estudio: El objetivo principal de este estudio es analizar cuáles son las estrategias de afrontamiento frente a la discriminación que contribuyen con la resiliencia de adultos de la comunidad LGBTI.

Procedimiento: Si usted acepta participar de este estudio se le pedirá que responda una entrevista de 10 preguntas, que le tomará un máximo de 20 minutos. Esta entrevista será grabada con el fin de que los investigadores puedan transcribir las respuestas que luego serán codificadas de manera anónima. Es importante aclararle que se le garantizaran los principios éticos de respeto, dignidad, privacidad y confidencialidad, salvaguardando su bienestar y sus derechos y que por lo tanto, la información no será usada para otros propósitos fuera de los de este estudio, como lo establece la ley 1090 de 2006.

Posibles riesgos: El presente trabajo de practica no representa ningún riesgo, pues no se realizará ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los participantes.

Participación voluntaria / **Retiro del estudio:** Su participación en este estudio es totalmente voluntaria. Usted puede negarse a seguir participando de este estudio en cualquier momento. Su decisión no afectará en modo alguno la continuidad del proyecto.



CONSENTIMIENTO INFORMADO

PROCESO	MISIONAL
CODIGO	TE RE FORMATO
VERSION	01
PAGINA	2 DE 2

Declaración de Consentimiento Informado

Fecha:
Yo identificado con C.C. manifiesto que he leído las declaraciones
y demás información detallada en esta declaración de consentimiento y he sido informado(a) del objetivo del trabajo de investigación denominado "Estrategias de Afrontamiento frente a la discriminación, que contribuyen con la resiliencia de adultos LGBTI, en edades entre los 28 a 36 años en Bogotá Colombia, que están realizando los practicantes de Psicología de la Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano, y autorizo mi participación, aportando los datos que sean necesarios para el estudio.
He sido informado(a) que este proyecto no representa ningún riesgo para mi integridad y que además, se respetará mi privacidad y confidencialidad; se me han dado amplias oportunidades de formular preguntas y todas las preguntas que he formulado han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria. Entiendo que las entrevistas serán grabadas en video y registradas fotográficamente y que no serán usadas para ningún otro propósito fuera de los de este estudio, sin mi consentimiento.
Acepto que se haga uso de citas textuales de forma anónima. Todos los espacios en blanco o frases por completar han sido llenados y todos los puntos en los que no estoy de acuerdo han sido marcados antes de firmar este consentimiento.
FIRMA:
NOMBRE:
C.C.:

Anexo 3. Registro Fotográfico.



Anexo 4. Lista de Palabras

Figura 2. *Lista de Palabras.*

Palabra	≜ Largo	Frecue	ncia%	Aceptacion	%	Afrontamiento act	ivo %	Apoyo emocional	%	Autodistracción	%	Ne
abandoné	8	1	0,17	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0
aceptada	8	1	0,17	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0
aceptar	7	1	0,17	1	25,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0
acompañami	ento 14	1	0,17	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0
actitudes	9	1	0,17	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0
actuar	6	1	0,17	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0
acudí	5	1	0,17	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0
afronta	7	1	0,17	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0
agradar	7	1	0,17	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0
alegría	7	1	0,17	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0
alguien	7	1	0,17	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0
amigos	6	1	0,17	0	0,00	0	0,00	1	4,35	0	0,00	0
amistades	9	1	0,17	0	0,00	0	0,00	1	4,35	0	0,00	0
amor	4	3	0,52	0	0,00	1	1,96	0	0,00	0	0,00	0
ánimo	5	1	0,17	0	0,00	1	1,96	0	0,00	0	0,00	0
anonimato	9	1	0,17	0	0,00	0	0,00	0	0,00	1	2,56	0
aporta	6	1	0,17	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0
apoyado	7	1	0,17	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0
apoyo	5	3	0,52	0	0,00	0	0,00	1	4,35	0	0,00	0
autenticidad	12	1	0,17	0	0,00	1	1,96	0	0,00	0	0,00	0
autoestima	10	4	0,70	0	0,00	2	3,92	0	0,00	0	0,00	0
avergonzarm	e 12	1	0,17	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0
avergonzarse	12	1	0,17	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0
ayuda	5	1	0,17	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0
brindan	7	1	0,17	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0
buscar	6	1	0,17	0	0,00	0	0,00	1	4,35	0	0,00	0
competitivo	11	1	0,17	0	0,00	0	0.00	0	0.00	1	2.56	0

Nota. Este gráfico representa la visualización de las palabras más frecuentes en las entrevistas. Tomado de Atlas Ti. (Elaboración Propia).

Anexo 5. Nube de Palabras.

Figura 3. *Nube de Palabras.*

```
ocultar personas
entonces
sentimientos qué
comunidad porque SOY
puedan
se
siempre hay porvida al mis es los
estar autoestima
sentirme he
ignoro amor las normal nada apoyo emociones objetivos
tranquila hecho misma

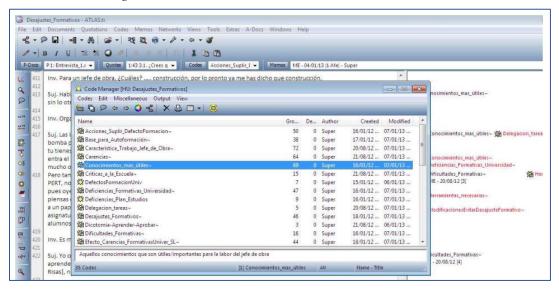
seguridad
dirán puedo cumplimiento
cualquier
miedo su para
frente eso muy
mis es los
estar autoestima
mísiento como temor
seguir
todo
normal nada apoyo emociones objetivos
tranquila hecho misma
```

Nota. Este gráfico, representa la exploración de palabras más frecuentes. Tomado de Atlas Ti. (Elaboración Propia).

Anexo 6. Administrador de Códigos.

Figura 4.

Administrador de Códigos.

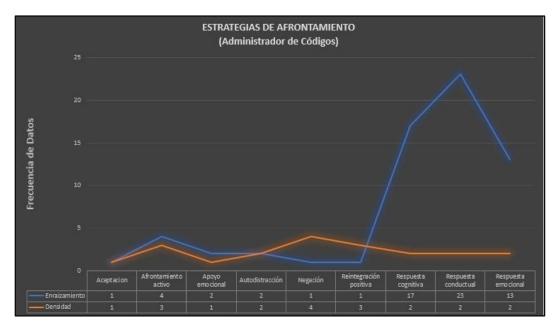


Nota. Esta imagen corresponde a la búsqueda avanzada de textos. Tomado de Atlas Ti. (Elaboración Propia).

Anexo 7. Gráfico Frecuencia de Datos.

Figura 5.

Frecuencia de Datos Cualitativos.



Nota. Frecuencia de citas asignadas a los códigos de las estrategias de afrontamiento y los vínculos que se han establecido entre estas citas encontradas. Elaboración Propia a través de Microsoft Excel.

Anexo 8. Transcripción de Entrevistas

Tabla 2. *Tabla de Transcripción de Entrevistas.*

Entrevistados

			Entrevistados		
Preguntas	Laura	Cristian	Norberto	Jesus Mauricio	Johanna
1. ¿Cuáles fueron los	Sentimiento de miedo, de no ser	El sentimiento fue temor	Temor, temor al rechazo,	Sentí inhibición. No podía	Miedo es el sentimiento
sentimientos o	aceptada, confusión, vergüenza.	al rechazo, ese fue uno de	temor al qué dirán, miedo,	expresarme con las personas a	que más se destacó al
emociones que	Sentimientos de duda.	los factores que más	miedo de pronto al rechazo.	plenitud, sentía que las personas	momento de dar a conocer
surgieron, cuando aún		influyo al momento de		me juzgaban, me miraban a pesar	mi orientación sexual,
no había comunicado		tomar la decisión de		de que tal vez no sucedía en ese	pena.
a su entorno su		expresar mi orientación		momento. Sentía que sabían mis	
orientación sexual?		sexual o no hacerlo.		pensamientos y mi actuar.	
				Entonces sentía mucho miedo y	
				temor al qué dirán, a la	
				discriminación y sobre todo a que	
				no me aceptarán como persona.	
				Sentía temor a cualquier entorno	
				al que me pudiera enfrentar,	
				siempre tuve sentimientos de	
				incertidumbre.	

					32
2. ¿Cómo fue la	Finalmente, cuando yo decidí	Afortunadamente tuve el	Apoyo total siempre, por	Antes de haberle mencionado a	La reacción que tomo mi
reacción de su	dejar el miedo, las personas que	apoyo de la mayor parte	ejemplo, me daban	mis padres mi condición, yo ya	familia fue positiva, con
entorno, ante la	siempre han estado conmigo,	de mi familia, sin	consejos, mucho apoyo,	tenía amistades, entonces ya me	mi familia siempre he sido
revelación de su	me apoyaron, unas	embargo, mi hermana no	cariño, amor.	sentía respaldado. Yo veía que	muy abierta en muchos
orientación sexual?	definitivamente no, otras decían	lo tomo muy bien y		mis amigos estaban en mí misma	temas, tengo una hija sin
	que sí, pero realmente no me	discutimos por bastante		situación. Otros que eran muy	embargo siempre tuve
	apoyaban o no me respetaban.	tiempo, pero ya se		libres. Mi familia lo sabía.	conocimiento sobre mi
	Hubo personas que se	arregló todo y hoy en día		Entonces eso me respaldaba	orientación sexual, las
	quedaron, otras que se alejaron.	tenemos una muy buena		mucho. Tenía un vínculo	palabras de mi núcleo
		relación, creo que es por		emocional con mis padres y mis	familiar siempre fueron de
		el choque del momento		amigos. En mi caso yo decidí	apoyo, y mis amigos
		ya que ninguna familia lo		revelar mi orientación a los	aceptaron mi orientación
		espera.		dieciséis años, y la reacción de mi	sexual nunca me juzgaron.
				entorno fue positiva.	
3. ¿Ha recibido el	Mi pareja siempre ha sido mi	Al inicio sentí frustración	Me apoyaron, me decían	Mi familia, siempre ha estado ahí.	Si he tenido apoyo de mi
apoyo por parte de su	mayor refugio. Mi familia no	y tristeza ya que con la	que estaba bien, que no	Siempre me han apoyado. No me	familia, a pesar de que mi
entorno cercano? En	me apoya no me acepta.	persona que pensaba	había nada de qué	suspendieron el apoyo económico	familia es conservadora lo
caso de responder		contar más era con mi	preocuparme, entonces	o el apoyo en el estudio.	tomaron muy tranquilos, a
afirmativamente a la		hermana, no sentí su	siempre fue esa confianza,		pesar de que había bromas
pregunta anterior,		apoyo en ese momento,	me dieron mucho amor y se		del tema siempre había
describa brevemente		sin embargo, con el resto	abrieron mucho para que		aceptación y no me sentía
qué tipo de apoyo.		de mi nucleó familiar y	contara mis cosas, contara		juzgada.
		mis amigos fue un apoyo	cómo me sentía y así mismo		
		total, y ya todo se logró	poder seguir mi rutina.		
		superar.			

final todos somos iguales.

					33
4. ¿Qué sentimientos o	No tengo sentimientos o	Autenticidad, puedo ser	Alegría, Seguridad. Todo	Puedo ser yo mismo, puedo	Me siento orgullosa,
emociones ha	emociones porque no me	quien realmente soy sin	fue enfocado en la	expresarme con libertad. A través	tranquila porque no tengo
experimentado desde	reconozco como parte de la	importar el qué dirán. En	seguridad, me sentía más	de los años he logrado sentirme	que esconder lo que siento,
que pertenece	comunidad.	mi caso no me he sentido	seguro de mí mismo de	fortalecido, con autoestima. He	ya que al principio todo era
a la		discriminado.	seguir con todos los	dejado de un lado el qué dirán, ya	difícil, me siento libre y
comunidad LGBTI?			objetivos, con el	no está dentro de mis	puedo estar tranquila,
			cumplimiento de mi	pensamientos.	aunque soy muy
			proyecto de vida. Eso fue		respetuosa con mi entorno
			muy importante para poder		social ya que para mí es
			relacionarme también, algo		importante por la razón de
			que me ayudó también para		tener un hijo, siempre he
			poder seguir mi vida		sido clara con mi hijo
			normal.		sobre el tema de mi
					orientación sexual.
5. ¿Estos sentimientos	No tengo sentimientos o	Claro porque no dejo de	Digamos que pues, aunque	Yo he logrado ser una persona	Claro ya que puedo
o emociones le han	emociones porque no me	ser quien soy con el fin	soy muy conservador, trato	más social. He logrado desarrollar	demostrar quién soy, hay
sido útiles para	reconozco como parte de la	de agradar a los demás, y	de no divulgar mi vida	habilidades de comunicación. Yo	personas que reprimen sus
mejorar sus relaciones	comunidad.	ya que puedo ser yo en	personal, pero mi entorno	creo que eso me ha ayudado	sentimientos y no
interpersonales? ¿por		todas partes, me ha	más cercano siempre estuvo	mucho en mis relaciones	demuestran lo que son por
qué?		permitido sentirme	pendiente y esto me ayudó	interpersonales.	el hecho de no divulgar su
		tranquilo.	muchísimo		orientación sexual, cuando
					lo haces te entiendes y a la

6. ¿Cómo describiría su reacción ante situaciones donde percibe discriminación por su orientación sexual? ¿Cómo suele manejar estas emociones, durante estas situaciones?	Cuando me discriminan siento impotencia, mal genio, también siento tristeza.	Me sentí rechazado y distanciado, pero logré superarlo creyendo en mí y teniendo amor propio.	Simplemente yo tomo lo positivo que me brinda mi entorno y aquellas actitudes que no aportan nada a mi vida simplemente las ignoro y ya.	Cuando las personas actúan discriminantes, mi reacción es agachar la cabeza y hacer de cuenta que no estoy presente en esas situaciones, mi reacción es sentirme mal, sentirme excluido, sentirme triste.	Los ignoro totalmente, ya que todos no piensan igual, no son igual de abiertos ante mi orientación como lo es mi familia, en algunos momentos siento temor porque hay personas que te atacan o te insultan, pero lo que hago es ignorar, no me afectan porque mi familia está de acuerdo con lo que soy y
7. ¿Qué tipos de estrategias ha utilizado para fortalecer su autoestima y amor propio desde que hace parte de la comunidad LGBTI?	Practicar la autoestima me levanta mucho el ánimo. Hablarme a mí misma. Construir una vida normal. El Respeto que me brindan las personas alrededor ayuda en el proceso.	Todos somos seres humanos independientemente de lo que creamos, la orientación que tengamos y el amor propio debe prevalecer en cualquier situación, porque eso te da seguridad.	Básicamente escucharme a mí mismo, escuchar mis emociones, escuchar y de pronto también buscar amigos que me puedan también brindar apoyo.	He tratado de ser competitivo, destacar en algún aspecto académico para generar respeto.	Seguridad en mí, aceptar lo que soy, mantener mi autoestima frente a cualquier situación o problema al que me enfrente, se lo que valgo y se quién soy.
8. ¿Ha llegado a tomar la decisión de participar en algún movimiento social que defienda los derechos de las personas LGBTI?	No soy muy amante de las marchas porque creo que lo hacen de manera errónea entonces no visibilizan correctamente los derechos. También pienso que es muy difícil cambiarle el pensamiento al otro.	No lo he pensado	No, realmente no considero que cuente con ese liderazgo que es característico de estas personas.	No, por el momento no. He asistido a una marcha, pero no me he vinculado algún movimiento ni a ser partícipe activamente.	No, pero me gustaría, ya que por el hecho de ser madre y tener la orientación sexual que tengo somos muy juzgadas, no deberían existir estereotipos que designen que por el hecho

					de ser madres tengo que estar al lado de alguien que no me hace feliz.
9. ¿Ha requerido	Si he requerido	Cuando empecé a	No en ningún momento,	No, en ningún caso he requerido	Nunca, porque siempre
acompañamiento	acompañamiento Psicológico.	entender mi orientación	pues como no lo considere	la compañía de algún profesional.	sentí apoyo de mi familia,
profesional para	En algún momento acudí a un	sexual si lo solicite, ya	que era necesario ese	Alguna vez la tuve, cuando le	si me hubiera sentido
afrontar situaciones de	psicólogo en la universidad por	que soy padre de dos	acompañamiento, fue	conté a mis padres, pues la	discriminada por mi núcleo
discriminación por su	el tema discriminación, pero no	hijas y sentía temor al	suficiente con el apoyo	aceptación del tema involucró la	familiar si lo hubiera
orientación sexual?	conseguí un resultado con el	qué dirán como la madre	cercano como te comenté	presencia de un psicólogo. En	hecho.
	proceso entonces lo abandoné.	de mis hijas, mis hijas o	anteriormente.	cuanto a la discriminación no he	
		mi familia.		requerido ninguna ayuda	
				profesional.	
10. ¿Qué estrategia le	No creo que haya una estrategia	Que exprese su	Que se escuchen, que se	Sigo pensando que las personas	Primeramente, hay que ser
recomendaría a una	específica, porque cada persona	orientación sexual,	sientan seguros, en que	deben ser libres de tomar	honesto con uno mismo
persona, que oculta su	es diferente, cada persona tiene	porque si no lo hacen va	puedan ser conscientes de	cualquier decisión que quieran	eso es la base de todo,
orientación sexual, por	su propio proceso. Yo intenté	a iniciar el pensamiento	que no tienen por qué	tomar. Si quieren vivir en el	afrontar su condición saber
temor al rechazo,	manejarlo desde la autoestima,	de suicidio, el sentirse	avergonzarse sino	anonimato es aceptable. Sin	quién eres y que es lo que
estigmatización o	estando tranquila, hablándome	mal con uno mismo,	simplemente seguir con su	embargo, aquella persona que	quieres realmente, a pesar
discriminación?	a mí misma, diciéndome que no	creando una burbuja que	vida normal, con el	pronto quiera salir o quiera dejar	de que hay personas que
	tengo de que avergonzarme, no	llegue al tope solo por el	cumplimiento de sus	el anonimato, pienso que debería	no lo entiendan es tu vida y
	tengo que ocultar nada, no	miedo al qué dirán, hay	objetivos y su proyecto de	enfocarse en algo diferente a su	tú eres quien la vive.
	tengo por qué ocultar el amor	que ponerle el mejor	vida.	orientación sexual. Lo importante	
	por otra persona. Si ese amor	frente a la vida.		es destacar como personas Ser	
	no les hace daño a las demás			personas transparentes,	
	personas, no tengo por qué			respetuosas con los demás,	
	ocultarlo.			responsables con nuestro entorno,	
				con nuestra familia, con nuestro	
				trabajo.	

Anexo 9. Enlace de la Presentación Multimedia

https://youtu.be/jkbWuy4qmEg