



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO

FACULTAD DE SOCIEDAD, CULTURA Y CREATIVIDAD

GRUPO DE INVESTIGACIÓN CIUDADANÍAS, ACCIÓN SOCIAL Y DESARROLLO

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA VIRTUAL

TRABAJO DE GRADO COMO OPCIÓN DE GRADO

DISCRIMINACIÓN Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PERSONAS LGBTIQ+. DISEÑO DE
UNA ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL.

PRESENTA:

SANDRA ROCIO LÓPEZ JIMÉNEZ	CODIGO -100065912
VIVIANA MUÑOZ BUITRAGO	CODIGO - 100153744

SUPERVISOR:

YURY ESTEFANÍA PERDOMO JURADO. MGS.

BOGOTÁ, MARZO - JULIO DE 2025.

Tabla de contenido

Resumen	3
Introducción	4
Marco de referencia.....	6
Marco conceptual.....	6
Marco teórico	7
Marco empírico	8
Diseño Metodológico	11
Participantes	11
Instrumentos.....	11
Consideraciones éticas	12
Resultados	13
Entrevista semi estructurada	13
Discriminación explícita	13
Tabla 1.	14
Discriminación sutil	16
Tabla 2	16
Afectación familiar, laboral y social	17
Tabla 3.	18
Estereotipos y prejuicios (culturales, psicológicos y estructurales):	19
Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995):.....	21
Gráfico 1:	22
Tabla 6:	24
Gráfico 2:	25
Conclusión diagnóstica	27
Propuesta de intervención psicosocial.....	28
Tabla 7. Actividad 1	29
Tabla 8. Actividad 2.....	38
Tabla 9. Actividad 3.....	48

Referencias	58
Anexos.....	61
Anexo 1. Protocolo de técnica cualitativa usado en el trabajo de campo	61
Anexo 2. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995):	63
Anexo 3. Formato de consentimiento informado	68
Anexo 4. Consentimientos informados firmados.....	75
Consentimiento 1	77
Consentimiento 2	83
Anexo 5. Registro fotográfico del trabajo de campo	89
Viviana Muñoz Buitrago.....	75
Sandra Rocio López Jiménez.....	76
Anexo 6: Respuestas de los participantes (M49) y (H27) a la prueba de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995):	77
Mujer de 49 años.....	91
Hombre 27 años:	95
Anexo 7. Enlace del video de socialización del proyecto	77

Resumen

Este trabajo analiza la discriminación hacia la población LGBTIQ+ en Colombia desde la psicología social, evidenciando su impacto en el bienestar psicológico. Aunque existen avances legales, persisten formas de exclusión que afectan la salud mental de personas con orientaciones sexuales e identidades de género diversas. Con base en Gregory M. Herek y Carol Ryff, se entiende la discriminación como una condición estructural que se internaliza, afectando la autoimagen y el desarrollo personal. La investigación combinó entrevistas semiestructuradas y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, aplicadas a dos personas LGBTIQ+ víctimas de violencia simbólica y directa. Los resultados muestran afectaciones en contextos familiares, laborales e institucionales, así como en la construcción identitaria. En respuesta, se diseñaron tres intervenciones psicosociales centradas en el abordaje del estigma internalizado, la reconstrucción de la identidad y el fortalecimiento de vínculos familiares. Estas propuestas promueven el bienestar psicológico desde un enfoque afirmativo, comunitario y basado en derechos humanos.

Palabras clave: Bienestar psicológico, discriminación, LGBTIQ+, intervención psicosocial.

Introducción

La discriminación hacia las personas LGBTIQ+ continúa siendo una problemática estructural en América Latina, y Colombia no es la excepción. A pesar de los avances legislativos en materia de derechos humanos y diversidad sexual, las personas con orientaciones sexuales e identidades de género diversas siguen enfrentando múltiples formas de exclusión, violencia y estigmatización en ámbitos fundamentales como la familia, el sistema educativo, el trabajo y los servicios de salud (Amnistía Internacional, 2019). Según Colombia Diversa (2023), en 2022 se registraron 118 homicidios de personas LGBTIQ+ en el país, cifra que evidencia la persistencia de la violencia motivada por prejuicios. Si bien existen políticas públicas orientadas a la inclusión, la implementación sigue siendo desigual, y muchas personas continúan expuestas a discriminación cotidiana que impacta directamente su salud mental, entendida como un proceso influenciado por las condiciones sociales y culturales, no solo como un estado individual.”.

Diversos estudios han demostrado que la discriminación basada en la orientación sexual o identidad de género actúa como un estresor social crónico, con consecuencias negativas para el bienestar psicológico de quienes la padecen. Meyer (2003) plantea que el estrés de minorías, producto de la estigmatización social, se asocia con mayores niveles de depresión, ansiedad y aislamiento. Esto se ve reflejado en la comunidad LGBTIQ+, donde se reportan tasas elevadas de ideación suicida, consumo problemático de sustancias y trastornos de salud mental (American Psychological Association [APA], 2022).

El presente proyecto se orienta por los siguientes objetivos:

Objetivo general: Diseñar una estrategia de intervención psicosocial sobre discriminación para mejorar el bienestar psicológico en la población LGBTIQ+.

Objetivos específicos:

- Analizar el impacto psicológico que tienen los actos de discriminación en la comunidad LGBTIQ+, con el fin de comprender cómo estos afectan su bienestar psicológico
- Identificar estrategias de atención psicosocial efectivas que se hayan implementado en contextos similares, orientadas a contrarrestar la discriminación y fortalecer el bienestar psicológico de la población LGBTIQ+.

- Diseñar una estrategia de intervención psicosocial que aborde la discriminación y promueva el bienestar psicológico de las personas LGBTIQ+.

Este trabajo se justifica por la necesidad urgente de articular el conocimiento académico con acciones concretas que respondan a las realidades de exclusión que vive la población LGBTIQ+. La producción de estrategias de intervención no solo tiene un valor práctico, sino también político, en la medida en que contribuye a la transformación de imaginarios sociales, promueve la equidad y fortalece la salud mental comunitaria desde un enfoque de derechos humanos.

Marco de referencia

Marco conceptual

Este estudio se sustenta en una serie de conceptos clave que permiten comprender de manera más profunda la relación entre discriminación, bienestar psicológico e intervención psicosocial en personas LGBTIQ+. La sigla LGBTIQ+ hace referencia a lesbianas, gais, bisexuales, personas transgénero e intersexuales, y alude a una diversidad de orientaciones sexuales e identidades de género que históricamente han sido marginadas. Estas identidades no solo constituyen aspectos íntimos, sino también sociales y políticos, ya que su expresión suele desafiar las normas tradicionales de género y sexualidad (Butler, 2001).

La discriminación hacia personas LGBTIQ+ se expresa en múltiples niveles, desde la exclusión institucional hasta formas más sutiles como la invisibilización. Este rechazo constante afecta profundamente la autoestima, el sentido de pertenencia y el bienestar de quienes lo padecen (Herek, 2009). Esta experiencia de estigmatización puede ser internalizada, generando sentimientos de culpa o vergüenza, y dando lugar a lo que Meyer (2003) denomina “estrés de minorías”, es decir, una presión crónica asociada a la necesidad de ocultarse o defenderse en contextos hostiles.

Frente a este panorama, el bienestar psicológico se construye en un marco de tensiones entre reconocimiento e invisibilización, lo que requiere intervenciones situadas, colectivas y culturalmente sensibles —entendido como el desarrollo del potencial humano, la construcción de vínculos significativos y una visión positiva de uno mismo— se ve directamente influido por el

entorno social (Ryff, 1995). En el caso de las personas LGBTIQ+, este bienestar se construye en medio de desafíos constantes, lo cual hace necesario abordarlo desde una perspectiva contextualizada.

En este sentido, la intervención psicosocial se plantea como una estrategia que busca no solo aliviar el sufrimiento individual, sino transformar las condiciones que lo generan. A través del trabajo colectivo y participativo, estas intervenciones fortalecen las capacidades personales y comunitarias, promoviendo espacios más justos e inclusivos (Montero, 2004).

Marco teórico

El marco teórico de esta investigación se sustenta en el modelo de **bienestar psicológico de Carol Ryff (1995)**, que propone una comprensión integral de la salud mental más allá de la mera ausencia de síntomas clínicos. Este modelo resulta especialmente útil para analizar la experiencia de personas LGBTIQ+ que enfrentan discriminación, ya que permite valorar cómo factores sociales e identitarios influyen en su capacidad de vivir una vida plena y significativa.

El modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff: Ryff (1995) plantea que el bienestar psicológico está compuesto por seis dimensiones esenciales: **autoaceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal**. Cada una de estas áreas representa un aspecto fundamental para el desarrollo humano y para la construcción de una identidad saludable.

La autoaceptación, por ejemplo, implica tener una actitud positiva hacia uno mismo, incluyendo la aceptación de aspectos personales que podrían generar conflicto. Para personas LGBTIQ+, esto supone un proceso complejo debido a la presión social para ocultar o modificar su orientación sexual o identidad de género.

Las relaciones positivas se vinculan con la capacidad de establecer vínculos afectivos profundos y empáticos. Sin embargo, la exclusión social y el rechazo familiar pueden limitar estas experiencias en personas LGBTIQ+, afectando su red de apoyo y su sentido de pertenencia.

La **autonomía** se refiere a la capacidad de actuar de manera independiente, guiada por convicciones personales. Esta dimensión es particularmente relevante en contextos donde la

conformidad con normas de género heteronormativas es exigida, dificultando la expresión auténtica de la identidad.

El dominio del entorno implica manejar con eficacia las demandas de la vida cotidiana. En un entorno hostil, muchas personas LGBTIQ+ enfrentan barreras estructurales —como discriminación en el trabajo, la educación o la salud— que afectan esta capacidad.

El propósito en la vida se relaciona con tener metas claras y una dirección vital. Cuando las experiencias de violencia simbólica o material interrumpen los proyectos personales, esta dimensión se ve erosionada.

Finalmente, el **crecimiento personal** alude a la sensación de desarrollo continuo como persona. Las identidades LGBTIQ+, al ser validadas social y subjetivamente, pueden convertirse en fuente de crecimiento, resistencia y transformación personal, a pesar de las adversidades.

Discriminación y malestar psicológico. Desde esta perspectiva, la discriminación no es solo una agresión externa, sino un proceso que deteriora directamente las bases del bienestar. Tal como lo plantea Meyer (2003), vivir bajo un sistema de estigmatización constante genera un "estrés de minorías" que impacta la salud mental. Este estrés no deriva de la identidad LGBTIQ+ en sí misma, sino del contexto social que la invalida o persigue.

Intervención psicosocial con enfoque comunitario: Para abordar este malestar, es necesario recurrir a estrategias de **intervención psicosocial** con enfoque comunitario. Según Montero (2004), este tipo de intervención debe apuntar al fortalecimiento del tejido social, reconociendo a los sujetos como agentes activos de cambio y no como víctimas pasivas. En este sentido, promover el bienestar psicológico en personas LGBTIQ+ implica tanto el acompañamiento emocional como la transformación de los entornos donde se reproduce la exclusión, por lo tanto, toda intervención psicosocial debe orientarse a transformar tanto lo subjetivo como lo estructural, reconociendo la agencia colectiva.

Marco empírico

Intervenciones psicológicas desde el enfoque de Gregory M. Herek para abordar la discriminación y promover el bienestar en personas LGBTIQ+: En el campo de la psicología,

Gregory M. Herek ha realizado contribuciones fundamentales para comprender el impacto de la discriminación hacia las personas LGBTIQ+, así como para proponer estrategias de intervención que fortalezcan su bienestar psicológico. Desde su enfoque, el malestar emocional no proviene de la identidad diversa en sí misma, sino de las respuestas sociales hostiles que la rodean. A partir de esta perspectiva, se han desarrollado diversas formas de acompañamiento terapéutico que buscan reparar el daño causado por el estigma y la exclusión. A continuación, se detallan cinco intervenciones clave y su contribución al abordaje de la discriminación y la promoción del bienestar.

1. Terapia de apoyo para el estigma internalizado: Esta intervención permite abordar los efectos psicológicos de la discriminación cuando han sido interiorizados por la persona. Mediante la validación emocional y el trabajo introspectivo, se ayuda a resignificar las creencias negativas sobre la propia identidad que fueron adquiridas en contextos hostiles. Este trabajo terapéutico permite restablecer una imagen positiva de sí mismo, reconociendo que el problema no radica en su identidad, sino en la mirada discriminatoria de su entorno (Herek, Gillis & Cogan, 2009). Además, ayuda a reducir los efectos de la autoestima y favorece el desarrollo del bienestar personal al promover un sentido de autoestima más sólido. La participación en espacios grupales facilita la contención emocional y el desarrollo de un sentido de pertenencia, lo que también actúa como barrera de protección frente a nuevos episodios de discriminación.

2. Terapia cognitivo-conductual adaptada: La adaptación de la terapia cognitivo-conductual para personas LGBTIQ+ se orienta a modificar pensamientos automáticos y creencias disfuncionales que derivan de experiencias de rechazo. Se interviene directamente sobre los efectos de la discriminación internalizada, promoviendo una narrativa más realista y compasiva sobre la propia identidad. Técnicas como la reestructuración cognitiva o el entrenamiento en habilidades sociales permiten desafiar la invisibilidad, el miedo y la inseguridad, promoviendo mayor autoestima y seguridad emocional (Herek et al., 2009). Esta intervención contribuye a mitigar el impacto psicológico de los prejuicios, fomentando una mayor autoconfianza y disminuyendo síntomas de ansiedad y depresión derivados del estigma.

3. Terapia familiar centrada en la aceptación: Esta intervención se dirige a los sistemas familiares para deconstruir los prejuicios que sostienen la homofobia y la transfobia,

promoviendo la aceptación como eje transformador del vínculo familiar. El acompañamiento terapéutico permite abrir canales de comunicación, fomentar la empatía y generar entendimientos más amplios sobre la diversidad sexual y de género. Como resultado, se reduce el rechazo, se mejora la convivencia y se protege el bienestar emocional de las personas LGBTIQ+ en sus entornos más cercanos (Herek et al., 2009). Al transformar el entorno familiar, se disminuyen significativamente las situaciones de violencia simbólica o directa que afectan la salud mental, lo cual tiene un efecto directo sobre el bienestar y la resiliencia de quienes han sido discriminados.

4. Terapia grupal para el fortalecimiento identitario: Los espacios grupales terapéuticos funcionan como escenarios de validación y reconocimiento donde las personas LGBTIQ+ pueden compartir experiencias sin temor al juicio. Al desindividualizar el dolor, se reconoce que el sufrimiento ha sido producto de una estructura social opresiva. Esto permite resignificar vivencias y reconstruir una identidad fortalecida. Las terapias grupales ofrecen contención, reducen el aislamiento social y permiten consolidar un sentido de comunidad, clave para la salud mental (Herek et al., 2009). Así, se combate directamente el aislamiento y se facilita la integración social, promoviendo emociones positivas y fortaleciendo redes de apoyo.

5. Terapias de afrontamiento para el estrés minoritario: El concepto de estrés de minorías, desarrollado a partir de los trabajos de Herek, reconoce el impacto crónico que tiene la discriminación sobre las personas LGBTIQ+. Estas terapias se centran en fortalecer las estrategias de afrontamiento ante entornos adversos, utilizando herramientas como la atención plena, la respiración consciente y la construcción de redes de apoyo. De esta manera, no solo se ofrece alivio emocional inmediato, sino que se refuerzan capacidades personales para sostener el bienestar en el largo plazo (Herek et al., 2009). Este enfoque permite reducir los efectos acumulativos del estrés social, aumentar la capacidad de autorregulación emocional y favorecer la resistencia psicológica ante futuras situaciones de discriminación.

Conclusión: Las intervenciones propuestas por Gregory M. Herek ofrecen un enfoque integral que no busca "corregir" la identidad de las personas LGBTIQ+, sino acompañarlas en un proceso de sanación frente al rechazo social. Cada modalidad terapéutica descrita interviene en diferentes dimensiones del daño psicosocial producido por la discriminación, y contribuye a

restablecer el bienestar emocional, la dignidad personal y la posibilidad de vivir plenamente desde la autenticidad.

Diseño Metodológico

Participantes

Esta investigación se enfocó en personas que se identifican como miembros de la comunidad LGBTQ+, específicamente un hombre de 27 años (adultez emergente) y una mujer de 49 años (adultez media). Esta diversidad etaria y de género permitió observar cómo las experiencias de discriminación variaron según el momento del ciclo vital y la construcción identitaria, periodos clave en la conformación de la identidad personal y social, así como en el desarrollo del bienestar psicológico. Se priorizó la inclusión de personas que hubieran vivido experiencias de discriminación relacionadas con su orientación sexual, identidad de género o expresión de género.

La selección de participantes se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, el cual consiste en seleccionar sujetos accesibles y disponibles que cumplan con los criterios del estudio (Hernández, Fernández & Baptista, 2014). Esta técnica fue adecuada debido a la naturaleza sensible y exploratoria del tema, ya que permitió acceder de forma ética y cuidadosa a personas dispuestas a compartir sus vivencias sin riesgo de revictimización. Se procuró que el grupo de participantes reflejara diversidad interna en términos de edad, identidad de género y orientación sexual, con el fin de enriquecer la comprensión de las experiencias individuales y su impacto en el bienestar psicológico, respetando los principios éticos de confidencialidad, consentimiento informado y cuidado emocional.

Instrumentos

Para llevar a cabo esta investigación se utilizaron dos herramientas: una entrevista semiestructurada y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995). Ambas permitieron explorar, desde distintas perspectivas, cómo la discriminación afectó el bienestar psicológico de las personas LGBTQ+.

1. **Entrevista semiestructurada:** Se diseñó una guía de entrevista con preguntas abiertas distribuidas en cuatro ejes temáticos: discriminación explícita, discriminación sutil, estereotipos y prejuicios, e impactos en la vida familiar, laboral y social. Estos ejes fueron definidos con base en los planteamientos de Herek (2009) sobre el estigma sexual, y en el modelo de estrés de minorías de Meyer (2003), el cual permitió comprender cómo distintas formas de discriminación afectaban el bienestar psicológico. La intención fue recoger las experiencias personales de quienes participaron, comprender cómo vivieron estos hechos en su cotidianidad y qué efectos percibieron en su salud emocional y social. Cada entrevista tuvo una duración estimada de 30 a 40 minutos y, con el consentimiento informado, fue grabada únicamente para facilitar su análisis posterior. **(Anexo 1)**
2. **Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995):** Se empleó una versión adaptada de este cuestionario, compuesta por 39 ítems agrupados en seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, manejo del entorno, sentido de vida y crecimiento personal. Las respuestas se registraron mediante una escala tipo Likert de seis opciones, que iban desde “Totalmente en desacuerdo” hasta “Totalmente de acuerdo”. Esta herramienta permitió evaluar el estado general de bienestar de cada participante y su relación con las experiencias de discriminación. La escala, validada en múltiples estudios, especialmente en contextos latinoamericanos, permitió abordar el bienestar desde una perspectiva multidimensional, coherente con el enfoque de la psicología social crítica, que entiende la salud como una experiencia contextualizada y atravesada por relaciones de poder (Montero, 2004). **(Anexo 2.)**

Consideraciones éticas

Este trabajo se ajusta a los lineamientos éticos de la **Resolución 8430 de 1993**, específicamente en su **Artículo 11** sobre investigaciones sin riesgo, dado que se basa en relatos biográficos que no implican intervención física o psicológica directa sobre los participantes. Si bien se clasifica como investigación sin riesgo físico, se reconoce la posibilidad de malestar emocional. Por ello, se contará con una red de derivación a apoyo psicológico si alguno de los participantes lo requiere. De acuerdo con el **Artículo 15** de dicha resolución, se implementó

un **consentimiento informado** que detalla: Los propósitos del estudio, la metodología empleada, el derecho a retirarse en cualquier momento, los posibles beneficios de la participación. En cumplimiento de la **Ley 1581 de 2012**, se establecieron protocolos estrictos para: Garantizar la confidencialidad de la información, almacenamiento seguro de datos, uso exclusivo para fines académicos, procesamiento bajo criterios de anonimato. Adicionalmente, se observan los principios éticos de la **Ley 1090 de 2006**, particularmente: Respeto a la dignidad humana, protección de la intimidad, responsabilidad social, Prohibición de prácticas discriminatorias. El documento de consentimiento informado (**Anexo 3**) fue explicado verbalmente a cada participante, firmado como constancia de aceptación, archivado bajo custodia del equipo investigador.

Resultados

A continuación, se presentan los hallazgos del proceso de diagnóstico social realizado mediante entrevistas semiestructuradas en profundidad (**ver anexo 1**). y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995) (**ver Anexo 2**), aplicadas en junio de 2025 y en el que participaron 1 hombre de 27 años y una mujer de 49 años, ubicados en la ciudad de Armenia, Quindío y Girardot, Cundinamarca a quienes se les respetaron sus derechos como participantes, siguiendo todas las consideraciones éticas establecidas a través del uso del consentimiento informado (**ver anexo 4**). Esta descripción se organiza por categorías, las cuales fueron analizadas mediante categorización axial deductiva, a la luz de los objetivos del estudio y trianguladas con los resultados del cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff (1995) (ver adjunto 1)

Entrevista semi estructurada

Discriminación explícita

En los relatos de los participantes evidenciaron experiencias recurrentes de discriminación explícita, principalmente a través de agresiones verbales y simbólicas relacionadas con su identidad y expresión de género. Uno de los participantes compartió que fue insultado en la calle con expresiones como “usted no debería existir”, lo cual generó una fuerte afectación emocional y sentimientos de miedo e inseguridad al transitar espacios públicos. Estas

situaciones fueron descritas como constantes y naturalizadas, al punto de generar un estado de alerta permanente frente a posibles agresiones.

Además, se identificaron episodios de discriminación institucional, donde uno de los participantes relató que, al intentar realizar un trámite legal, se le negó el uso de su nombre auto percibido, lo que provocó angustia y ansiedad. Esta vivencia fue interpretada como una forma de exclusión sistemática que le hizo sentir que su identidad no tenía lugar dentro de la estructura institucional. La falta de reconocimiento en espacios oficiales generó un profundo distanciamiento emocional, afectando su sentido de pertenencia y confianza en los servicios públicos.

Otro aspecto mencionado fue el uso constante de estereotipos de género para deslegitimar sus identidades. Un participante expresó que “todo el tiempo sentía que debía demostrar que era válido, que no estaba enfermo”, reflejando cómo el discurso social reducía su existencia a moldes normativos cargados de violencia simbólica. Estas vivencias derivaron en sentimientos de exclusión y en la necesidad de invisibilizarse para evitar nuevas agresiones. El análisis de esta categoría se muestra en la siguiente tabla (**tabla 1**).

Tabla 1. *Análisis de la categoría Discriminación explícita*

Categoría	Subcategoría	Frases codificadas
Discriminación de Género	Discriminación explícita	"Recibía demasiadas agresiones por la identidad que tenía en ese momento." (M49) "¿Eres niña o eres niño?, ¿eres machorra?, ¿te gustan los hombres o te gustan las mujeres?" (M49) "En mis inicios como lesbiana, me sentía menos segura de mi identidad." (M49) "Ese tipo de agresiones me marcaron mucho." (M49) "La doctora le dijo a mi pareja que yo no era acompañante válida." (M49) "No se siente bien vivir ese tipo de situaciones en el sistema de salud." (M49) " ¿Eres machito?, ¿por qué tan bonita en ese cuerpo de mujer con ese estilo de niño?" (M49)

"Nos vemos enfrentadas a la comparación con el género masculino." (M49) "

"obviamente si he presentado bastantes" (H 27)

" Como ese tipo de comentarios palabras, digamos como ofensivas Y pues no falta el que llega de pronto haya va el marica." (H 27)

" O la niña o sí, como ese tipo de agresiones" (H 27)

"pues un comentario de qué, ay miren la marica con la mariposa en el pecho." (H 27)

"primero pues fue la ofensa de como la expresión, si verbal de la persona"(H 27)

"siempre van a haber palabras como ofensivas hacia un gay que vaya caminando por la acera, griten allá va está loca. " (H 27)

"me marcó bastante, fue con la con la institución civil con la policía" (H 27)

"una prueba psicológica, Lo hizo un Subintendente"(H 27)

"Preguntas más relacionadas a mi condición como gay"(H 27)

"con experiencia como recreador, una empresa también una gerente de una empresa"(H 27)

"también fue otro limitante, ya lo mismo muy cuestionadora con sus preguntas "(H 27)

"empresa relacionada a la vigilancia"(H 27)

"se refirió mucho a mi pareja "(H 27)

"O sea es gay o sea como verlo como una situación compleja" (H27)

"Situación de palabras de como agresión, generado ese impacto emocional"(H27)

"Estando con mi mamá iba por la calle recibí insultos de un tatuaje que yo tengo en el pecho" (H27)

"Fue un momento como muy incómodo porque no solo me atacaron a mí, sino que también expusieron a mi mama"(H27)

"Situación muy incómoda entonces esta experiencia pues me hizo sentir humillado juzgado y pues también excluido de los aspectos que forman parte de mi identidad" (H27)

Nota: la codificación para los participantes tiene el siguiente patrón M: mujer, H: hombre y edad.

Fuente: Elaboración propia.

Discriminación sutil

También se identificaron formas de discriminación sutil, manifestadas a través de actitudes evasivas, silencios incómodos, trato desigual y microagresiones constantes en distintos espacios. Una participante señaló que, en su lugar de trabajo, evitaban mirarla o incluirla en conversaciones informales, y que cuando se referían a ella lo hacían en masculino, a pesar de haber comunicado claramente su identidad. Esta situación fue vivida como una invalidación simbólica que le generó tristeza y un sentimiento de no ser reconocida.

Otras experiencias incluyeron la aceptación condicionada en entornos sociales, donde los participantes relataron sentirse bienvenidos solo si moderaban su expresión de género. Un caso relató: “me dicen que todo bien conmigo, pero que no haga tanto escándalo... que no se note”. Esta necesidad de autorregulación constante para evitar el rechazo generó tensiones internas, afectando su autenticidad y autoestima.

Estas formas de discriminación, aunque menos visibles, fueron percibidas como igualmente dañinas. Los participantes expresaron que el juicio implícito y las expectativas de encajar en moldes heteronormativos provocaban un desgaste emocional profundo, haciéndolos sentir incómodos incluso en espacios donde se esperaba seguridad o aceptación. El análisis de esta categoría se muestra en la siguiente tabla (**tabla 2**).

Tabla 2. *Análisis de la categoría Discriminación sutil*

categoría	Subcategoría	Frases codificadas
Discriminación de Género	Discriminación sutil	"habló, y que, pues no sé la gente como que le incomoda, sí." (H 27)
		"Y no falta de pronto al niño, que diga, ay, pero es que es marica o sí"(H 7)
		""esa tensión de que hay miradas hacia allá, del grupo hacia a mí." (H 27)
		"entre ellos se habla, pero yo no, o sea, en esa intermediación que hay yo no escucho ""(H 27)
		"el ataque como la burla mirada" (H 27)
		"más con mayores más con adultos o con la población sí de la tercera edad"(H 27)
		"su momento la mayoría de todos nosotros los gays nos ha pasado, y es lo difícil de salir, digamos del clóset. Sí," (H 27)
		"al inicio sí, fue como muy duro para mí, o sea como muy fuerte"(H 27)

" Fue como el inicio muy limitado"(H 27)

"que me hubiese limitado o restringido, de pronto la manera de como vestirme, no. o sea, solo fue como al momento." (H 27)

"hacer una transformación, en eventos. Está ese cambio de género, o sea de género, no sino de su momento de ser niño pasar si ser una chica con trajes con vestimenta que con maquillaje; Será que lo hago, No lo hago, o estaré equivocado en el momento de hacerlo, sí." (H 27)

"una compañera de trabajo Pues con palabras vulgares y se refirió digamos en término femenino hacia mí, entonces eso como que también no o sea no me gustó mucho"(H 27)

"Entonces como que, en esa terminología, más bien me gusta que pues o sea se refieran a mí como en términos de hombre." "(H 27)

"Nos enfrentamos a miradas, juicios y preguntas incómodas como: ¿ustedes son pareja?" (M49)

"Nos enfrentamos también cuando la gente susurra al vernos demostrando afecto." (M49)

"No es nada cómodo que la gente nos observe así." (M49)

"En mi trabajo debo usar prendas femeninas por norma, aunque no se adapten a mi estilo." (M49)

"Mi apariencia no debería ser ofensiva para los demás." (M49)

Nota: la codificación para los participantes tiene el siguiente patrón M: mujer, H: hombre y edad.

Fuente: elaboración propia

Afectación familiar, laboral y social

En los relatos de los participantes se evidenció que, en el ámbito familiar, existió una escasa aceptación y apoyo por parte de figuras cercanas, especialmente durante los procesos de expresión o afirmación de identidad de género. Uno de los participantes expresó que su familia “nunca aceptó del todo lo que yo soy”, lo cual generó un fuerte impacto emocional y una sensación persistente de no ser valorado. Las expectativas tradicionales y los roles de género impuestos en el hogar fueron percibidos como fuentes de estigmatización, lo que provocó miedo constante a ser rechazados o cuestionados por quienes más cercanos deberían ser. Estas dinámicas familiares fueron descritas como restrictivas y limitantes para el desarrollo de una identidad auténtica, afectando directamente su seguridad emocional y sentido de pertenencia.

En el ámbito social y laboral también se identificaron múltiples barreras vinculadas a estereotipos y normas de género. Una participante relató haber enfrentado expresiones ofensivas

en su entorno laboral, como “eso no es normal aquí” o “debería vestirse como mujer”, lo que derivó en malestar emocional y retraimiento. Asimismo, se reportó que estas vivencias dificultaron el acceso a oportunidades, limitaron su movilidad social y afectaron la participación en espacios comunitarios o de recreación. Como consecuencia, los participantes manifestaron haber restringido su presencia en ciertos entornos, incluyendo círculos de amistades y lugares públicos, debido al temor constante a ser juzgados, excluidos o agredidos. En particular, un participante expresó que evitaba asistir a reuniones laborales informales porque “me siento observado, como si no encajara”.

Estos hallazgos muestran cómo el rechazo y la discriminación percibida en contextos clave como la familia, el trabajo o la vida social generan un sentimiento generalizado de inseguridad e incomodidad, afectando no solo el bienestar psicológico sino también la forma en que las personas se relacionan con su entorno. El análisis de esta categoría se muestra en la siguiente tabla (**tabla 3**).

Tabla 3. *Análisis de la categoría Afectación familiar, laboral y social*

categoría	Subcategoría	Frases codificadas
Discriminación de Género	Afectación familiar, laboral y social	"Mi familia es mi apoyo, me respeta y admira." (M49)
		"Molesta que me digan: ¿cómo haces para manejar una moto de hombre?" (M49)
		"Es incómodo que me digan 'caballero' en lugares públicos." (M49)
		"La sociedad impone estereotipos incluso en cosas simples como comprar ropa." (M49)
		"No le doy importancia, porque yo tengo claro quién soy." (M49)
		"pues para mi mamá como como muy suavecito por decirlo así de asimilarlo,"" (H 27)
		"con mi papá, el tema es diferente, o sea ya con él porque mi papá ya o sea a mi edad es una persona muy adulta, si mi papá tiene 73 años""(H 27)
		"la relación con él es muy poca muy nula,"" (H 27)
		"pero mis hermanas normales o sea """"(H 27)

"Muy puntuales no"(H27)

"En la comunidad todos nos tiramos cómo al pisar fuerte"

"Que tú debes impactar dentro de la comunidad sí."

"No eso no me ha pasado"(H27)

"Es eso como lo ofensivo, que. Que digan, ay, pero es qué ese muchacho tan feo o sí, o miren como se viste como se viste tan feo y. Y que no sea ayuda," (H27)

"El tema de trabajar con hombres, sí, esos espacios con hombres me generan una incomodidad, sí, una incomodidad con inseguridad"(H27)

"Hay hombres que son muy machistas"(H27)

"No me gusta, me incomoda me incomoda trabajar con hombres o sea que me grupo laboral sea de solo hombres, eso me incomoda mucho" (H27)

Nota: la codificación para los participantes tiene el siguiente patrón M: mujer, H: hombre y edad.

Fuente: Elaboración propia.

Estereotipos y prejuicios (culturales, psicológicos y estructurales):

Los participantes relataron haber sido profundamente afectados por estereotipos sociales vinculados a la heteronormatividad y los roles tradicionales de género. Uno de los estereotipos más reiterativos fue la idea de que expresar emociones es signo de debilidad, lo cual generó dificultades para establecer vínculos afectivos sanos y auténticos. Esta creencia, reforzada por su entorno social y familiar, limitó su capacidad de comunicar sentimientos, afectando su salud emocional y su bienestar en general. Uno de los entrevistados señaló: "Aprendí a callar lo que siento porque eso es lo que siempre se esperaba de mí".

La falta de educación en temas de diversidad, sumada a prejuicios arraigados y tabúes generacionales en el núcleo familiar, reforzó el rechazo hacia cualquier expresión de identidad que no se ajustara a los modelos tradicionales. Asimismo, se evidenció el impacto de los medios de comunicación, en tanto que estos reproducen discursos influenciados por normas religiosas y valores conservadores. Un participante expresó: "En la televisión solo se burlan de nosotros o nos muestran como algo raro", lo que contribuyó a una forma de exclusión social indirecta, donde el juicio no siempre era explícito, pero sí constante y cargado de invalidación.

Frente a este contexto, también se identificó un proceso de resistencia. Algunos participantes afirmaron haber sentido la necesidad de justificar su identidad frente a comentarios homofóbicos o discriminatorios en espacios públicos y laborales. Sin embargo, señalaron que estas experiencias, aunque dolorosas, también despertaron en ellos procesos de empoderamiento. Un testimonio lo resume así: “Me cansé de pedir permiso para ser quien soy. Ahora hablo, ahora me muestro”. Estas respuestas reflejan una toma de conciencia crítica que impulsa a desafiar los estereotipos impuestos, favoreciendo la visibilidad y afirmación de la identidad LGBTIQ+. El análisis de esta categoría se muestra en la siguiente tabla (**tabla 4**).

Tabla 4. *Análisis de la categoría Estereotipos y prejuicios (culturales, psicológicos y estructurales)*

categoría	Subcategoría	Frases codificadas
Discriminación de Género	Estereotipos y prejuicios (culturales, psicológicos y estructurales)	"Las personas heterosexuales tienen curiosidad sobre cómo vivimos como pareja lesbiana."" (M49)" "Nos preguntan quién es el hombre o quién es la mujer en la relación."" (M49)" ""La ignorancia y falta de educación afectan nuestro bienestar."" (M49)" ""En temas religiosos nos enfrentamos a la idea de que una familia debe tener un hombre y una mujer."" (M49)" "Nos discriminan con palabras despectivas como ‘mariquita’."" (M49)" "Nos enfrentamos a comentarios despectivos en eventos y espacios sociales."" (M49)" ""Yo enfrente eso con profesionalismo y mostrando quién soy."" (M49)" "yo creería que, pues todos estamos como como en la debilidad emocional, "(H27) "obviamente pues va a generar como más inestabilidad emocional en tu vida Y obviamente si me viste en algún momento afectado, pero pues de que digamos lloro, yo lloro y obviamente me debo de sentir rabia, tristeza y todo, o sea, sin fin de emociones "(H27) "la situación que les mencionas acerca de de la relación que hay con mi papá sí, porque pues obviamente yo creo que pues por su edad por su crecimiento, si A la época sí. De su edad, pues existía ese tabú de que los hombres eran los hombres de la casa, y que tenían que mandar y sí. Pero él ya quiso como reflejar eso con su familia, sí." (H27) "Sí, como muy nulo, al tener, como esa dificultad de papá sí, entonces como que ese ha sido sí el Concepto"(H27) "No directamente no, ósea que me dijeran a mi algo por redes o que se

divulgara algo una foto o que yo publicara algo y sí, no." (H27)

"Pues afectar en su momento que usted está viendo la publicación y que se refieran a la comunidad de una manera fea guache sí por esa parte"(H27)

"Que me insultaran por redes, nunca ha pasado." (H27)

"La situación pasa dentro de la comunidad"(H27)

"Que tenga que yo explicarles y que yo me acuerde, no quizás de pronto con el tema," (H27)

"Con preguntas o que su momento me dijeron, y usted qué quiere estudiar o qué va a estudiar va a estudiar algo de belleza" (H27)

Nota: la codificación para los participantes tiene el siguiente patrón M: mujer, H: hombre y edad.

Fuente: Elaboración propia

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995):

El análisis de los resultados obtenidos permite identificar fortalezas y debilidades en el bienestar subjetivo de cada participante, así como establecer posibles vínculos entre sus puntuaciones y las experiencias de discriminación vividas. A partir de esta información, se busca comprender cómo las diversas formas de exclusión afectan las dimensiones internas del bienestar y, a su vez, orientar el diseño de estrategias de intervención psicosocial contextualizadas y pertinentes para esta población. A continuación, se presentan los hallazgos de dicho instrumento, organizados por cada una de las dimensiones evaluadas

El análisis de la entrevistada mujer de 49 años se muestra en la siguiente tabla (**tabla 5**).

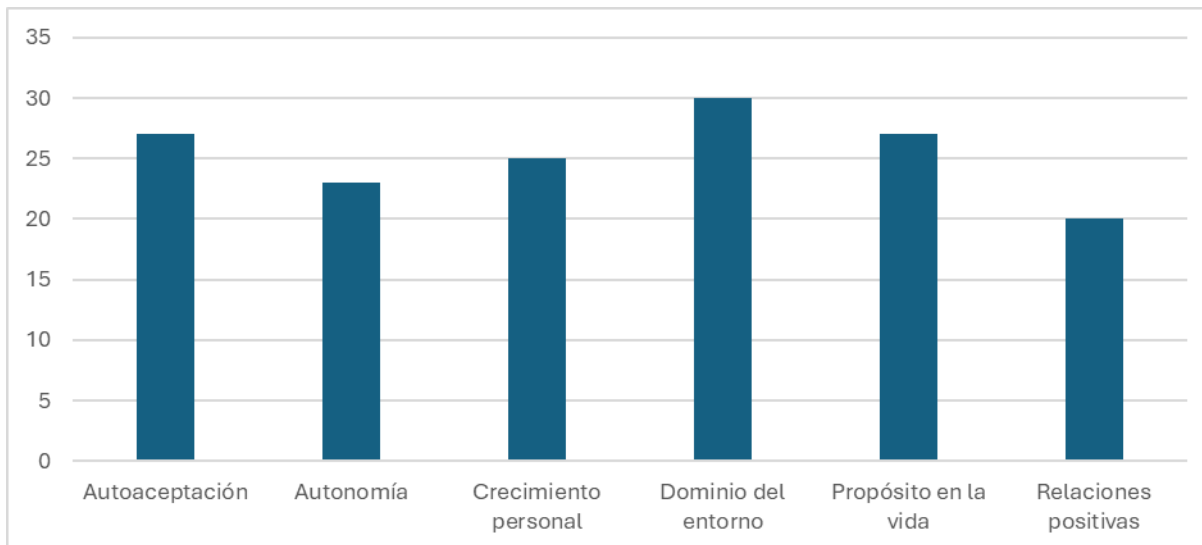
Tabla 5: Interpretación de las respuestas de la participante (M49) a la prueba (*pueden verlo en anexo 6*).

Dimensión	Puntaje	Nivel estimado	Interpretación breve
Autoaceptación	27	Moderado	Aceptación personal razonable, aunque con áreas por fortalecer.
Dominio del	30	Alto	Capacidad adecuada para manejar

entorno			responsabilidades y entorno vital.
Relaciones	20	Bajo	Posible carencia de vínculos afectivos
positivas			significativos o de apoyo.
Crecimiento	25	Alto	Alta disposición al desarrollo personal y
personal			aprendizaje.
Autonomía	23	Moderado	Muestra cierta independencia, pero aún influido
			por presiones externas.
Propósito en la	27	Alto	Claridad en metas y sentido de propósito.
vida			

Gráfico 1:

Interpretación grafica de las respuestas de la participante (M49) a la prueba **(pueden verlo en anexo 6)**



(M49) La aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995) a una persona perteneciente a la población LGBTIQ+ arrojó un puntaje total de **152 puntos** sobre un máximo posible de **234**, lo cual, de acuerdo con los criterios de interpretación establecidos por la literatura

(Ryff, 1995), corresponde a un **nivel alto de bienestar psicológico** (entre 141 y 175 puntos). Este resultado indica que la persona evaluada presenta, en términos generales, un adecuado equilibrio emocional y cognitivo en relación con su identidad, su proyecto vital y su adaptación al entorno.

- **Autoaceptación (27 puntos / máx. 36):** Esta dimensión, que evalúa el grado en que la persona se siente en paz consigo misma, obtuvo una puntuación elevada. Esto sugiere que el sujeto ha logrado integrar positivamente su autoconcepto, lo cual es especialmente relevante en contextos de discriminación, ya que indica un nivel significativo de resiliencia frente al estigma.
- **Dominio del entorno (30 / máx. 36):** Esta fue la dimensión con mayor puntuación, lo que refleja una percepción sólida de control sobre los acontecimientos y una capacidad activa para manejar las demandas del entorno. Este indicador sugiere que la persona ha desarrollado habilidades para navegar en contextos potencialmente adversos, una competencia esencial para la agencia personal y el afrontamiento.
- **Relaciones positivas (20 / máx. 36):** Se observa una puntuación significativamente más baja en esta dimensión. Esto puede estar indicando dificultades para establecer o sostener vínculos interpersonales significativos y de apoyo, posiblemente como consecuencia del rechazo o aislamiento social experimentado por su identidad sexual o de género. Este aspecto merece especial atención en futuras intervenciones psicosociales.
- **Crecimiento personal (25 / máx. 42):** El puntaje obtenido revela una percepción positiva de desarrollo personal continuo. La persona manifiesta una apertura al cambio y una disposición a aprender de sus experiencias, lo que puede entenderse como una señal de salud mental y adaptabilidad frente a entornos cambiantes.
- **Autonomía (23 / máx. 48):** Este puntaje indica una autonomía moderada. La persona parece mostrar un nivel intermedio de independencia frente a presiones sociales, aunque podrían existir áreas donde aún se sienta condicionada por el juicio externo o por la necesidad de validación.
- **Propósito en la vida (27 / máx. 36):** El puntaje elevado en esta dimensión refleja la presencia de objetivos claros y sentido de dirección, un aspecto protector del bienestar psicológico. Esta claridad de propósito puede actuar como un amortiguador frente al estrés de las minorías (Meyer, 2003), ayudando a sostener la motivación y la autoestima.

Interpretación general: El resultado global sitúa al participante dentro de un nivel **alto de bienestar psicológico**, lo que denota importantes recursos psicoemocionales a pesar de la exposición a contextos de discriminación. Sin embargo, la dimensión de **relaciones positivas** señala un área vulnerable que requiere atención clínica o comunitaria, ya que el soporte social es un factor clave en el afrontamiento del estrés relacionado con la identidad sexual o de género.

Este análisis muestra la importancia de una evaluación multidimensional del bienestar psicológico, que permita reconocer tanto las fortalezas como las necesidades particulares de las personas LGBTIQ+, en función de diseñar estrategias de intervención más integrales y sensibles a su realidad social.

El análisis de la entrevistada mujer de 49 años se muestra en la siguiente tabla (**tabla 6**)

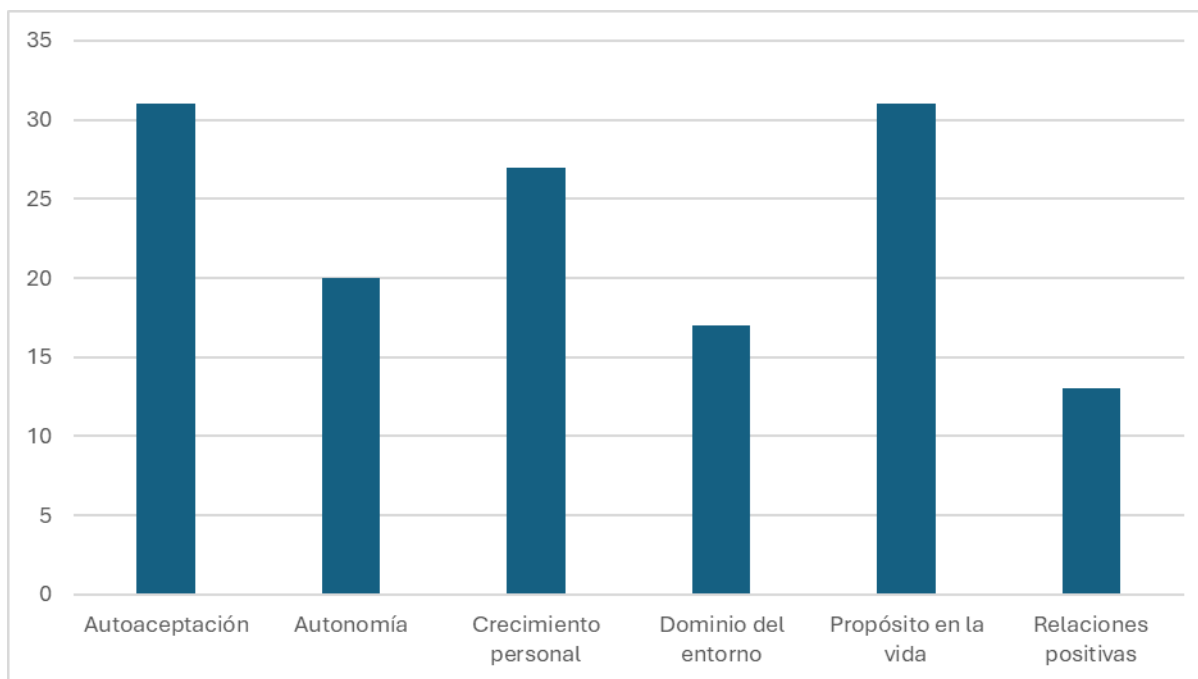
Tabla 6:

Interpretación de las respuestas de la participante (H27) a la prueba (pueden verlo en anexo 6)

Dimensión	Puntaje	Nivel estimado	Interpretación breve
Autoaceptación	31	Alto	Aceptación positiva, identidad definida y futuro claro y establecido.
Dominio del entorno	17	Bajo	Déficit de manejo en algunas posibles circunstancias.
Relaciones positivas	13	Bajo	Percepción negativa, reforzamiento identificado más en el aspecto familiar basado en la relación paternal.
Crecimiento personal	27	Medio	Su crecimiento personal es indispensable y por ello su enfoque es positivo
Autonomía	20	Bajo	Muestra identidad clara, pero se presume aún de que las decisiones sean coherentes para su beneficio

Gráfico 2:

Interpretación grafica de las respuestas *de las repuestas de la participante (M49) a la prueba (pueden verlo en anexo 6).*



(H27) la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995) a una persona perteneciente de la población LGTBIQ+, arrojó un puntaje total de **139 de 234 puntos**, lo cual de acuerdo con los criterios de interpretación establecidos en la literatura (Ryff, 1995), corresponde a un **nivel moderado de bienestar psicológico (117 y 140 pts.)**, lo que indica que bajo los aspectos positivos se cuenta con fortalezas, pero también hay aspectos por mejorar, para ello interpretamos lo siguiente:

Bienestar moderado: se involucra que bajo las experiencias hay satisfacción y tiene un rumbo marcado para su propósito de vida, aunque muestra falencias y menor optimización en algunas de las dimensiones evaluadas. Dentro del puntaje arrojado por categorías podemos identificar que los puntajes más altos son autoaceptación y propósito en la vida, son dimensiones que tiene coherencia y una identificación clara y positiva para el futuro. Así mismo, podemos identificar que el dominio del entorno, las relaciones positivas y autonomía, son dimensiones con bajo puntaje, dimensiones que se requieren fortalecer.

- **Autoaceptación (>27 puntos / máx. 36 pts.)** para (H27) con puntaje de 31 es esta dimensión, refleja un aspecto positivo alto, donde identifica y acepta sus debilidades y fortalezas.
- **Dominio del entorno o control de las situaciones (>27 puntos / máx. 36 pts.)** para (H27) presentó 17 puntos, puntaje bajo, donde se identifica que presenta falencias para manejar su entorno, lo que muestra aspectos negativos para manejar el control de las circunstancias.
- **Relaciones positivas (>27 puntos / máx. 36 pts.)** obtuvo una puntuación de 13 puntos (H27) lo que se interpreta como déficit negativo para la construcción de relaciones interpersonales, su debilidad se presenta más en el sector familiar enfocado a la relación con su padre
- **Crecimiento personal (>32 puntos / máx. 42 pts.)** (H27) tuvo un puntaje medio con 27 pts., se identifica que tiene una variable positiva para su desarrollo y aprendizaje.
- **Autonomía (>36 puntos / máx. 48 pts.)** Indica un nivel bajo de independencia en la toma de decisiones y resistencia a la presión social, presentó un puntaje de 20 pts. afecto negativo, dado que bajo su identificación todavía cuestiona muchas decisiones que pueden ser perjudiciales para su vida laboral o personal.
- **Propósito en la vida (>27 puntos / máx. 36 pts.)** Se muestra un puntaje alto (H27) evidenciado por 31 puntos, lo que muestra que tiene claridad frente a su propósito de vida.

Como interpretación general se sugiere que las dimensiones vulnerables y con bajo puntaje se refuercen y fortalezcan para así poder dominar su bienestar psicológico en un constructo multidimensional positivo, y equilibrando todos los aspectos emocionales y cognitivos.

Conclusión diagnóstica

A continuación, presentamos tres conclusiones diagnósticas desde el **enfoque psicosocial de Gregory M. Herek**, quien ha trabajado ampliamente sobre el estigma sexual, la homofobia y los efectos psicosociales de la discriminación hacia personas LGBTIQ+

1. El estigma sexual y la violencia simbólica como generadores de daño psicosocial:

Los testimonios recogidos evidencian que los participantes han sido expuestos de manera recurrente a expresiones de violencia simbólica y verbal, como burlas, silencios cargados de juicio y exigencias para ajustarse a normas estéticas o comportamentales tradicionales. Uno de los participantes expresó que “tenía que actuar como los demás esperaban” para evitar ser rechazado. Desde la perspectiva de Herek (2009), estas formas de estigma sexual refuerzan la invalidación social y se internalizan, afectando el bienestar emocional. Lo que los participantes padecen se traduce en síntomas de angustia, ansiedad, baja autoestima y una sensación constante de no pertenencia. Este daño psicosocial se manifiesta como una limitación en la expresión auténtica de su identidad y en su capacidad para establecer vínculos seguros.

2. Discriminación institucional y deslegitimación de la identidad: Los relatos también muestran experiencias de discriminación en espacios institucionales, especialmente en el acceso a servicios donde se negó el reconocimiento de su identidad de género. Uno de los casos reportó que no se le permitió registrar su nombre auto percibido, lo que le generó ansiedad y frustración. Desde lo planteado por Herek (2007), este tipo de exclusión representa una forma estructural del estigma, donde la identidad de las personas LGBTIQ+ es deslegitimada por las mismas instituciones que deberían garantizar sus derechos. Lo padecido por los participantes refleja una ruptura del vínculo con lo institucional, afectando directamente su sentido de pertenencia, acceso equitativo y percepción de justicia social.

3. La necesidad de justificación como efecto del prejuicio social internalizado: Varios participantes manifestaron haber sentido la necesidad de justificar quiénes son ante sus familias, en espacios laborales o en interacciones cotidianas. Frases como “siempre tengo que explicar por qué soy así” reflejan una presión constante para legitimarse frente a los demás. Según Herek

(1998, 2009), esto constituye una forma de prejuicio sexual internalizado, derivado de un entorno social que patologiza o desacredita la diversidad sexual y de género. Esta dinámica de autojustificación perpetúa la sensación de ilegitimidad y afecta la agencia personal, generando una forma sutil pero persistente de violencia psicosocial que impacta tanto la salud emocional como la calidad de las relaciones interpersonales.

Propuesta de intervención psicosocial

A partir de los hallazgos obtenidos en el proceso diagnóstico, y conforme al marco empírico desarrollado en este trabajo el cual se sustenta en las propuestas de intervención psicológica de Gregory M. Herek (2009), se diseñaron tres estrategias psicosociales orientadas a abordar los efectos de la discriminación y promover el bienestar psicológico en personas LGBTIQ+. Dichas propuestas se fundamentan en el reconocimiento de que el malestar emocional no proviene de la identidad diversa en sí, sino del entorno social hostil que la invalida y margina.

Las intervenciones que se presentan a continuación fueron construidas en coherencia con los principios del enfoque afirmativo y comunitario. Cada una responde a necesidades identificadas en los participantes, abordando dimensiones como el estigma internalizado, la exclusión social y la afectación en vínculos significativos. Así, se integran elementos tanto de acompañamiento terapéutico como de transformación de contextos discriminatorios.

Las tres propuestas se articulan con las cinco modalidades de intervención planteadas en el marco empírico —especialmente: terapia de apoyo para el estigma internalizado, terapia cognitivo-conductual adaptada y terapia familiar centrada en la aceptación— y han sido diseñadas con el fin de favorecer el desarrollo de recursos personales, fortalecer redes afectivas y contribuir a la validación social de las identidades LGBTIQ+ en contextos donde aún persiste la exclusión estructural.

Tabla 7. Actividad 1

Nombre de la actividad	Terapia grupal para el fortalecimiento identitario
Objetivo	Crear un espacio colectivo de validación, resiliencia y reconstrucción identitaria frente al estigma y la violencia simbólica.
Duración	12 sesiones semanales de 2 horas
Materiales	• Sillas en círculo (mínimo 10) en espacio cerrado, seguro y confidencial • Cuadernos o bitácoras personales para cada participante • Cartulinas, marcadores, crayones, lápices de colores • Proyector o computador para mostrar imágenes, videos o testimonios • Fichas narrativas (guías con frases estigmatizantes para resignificar) • Velas, tela o elementos simbólicos para ritual de cierre • Consentimiento informado (formato físico o digital)
Participantes	• Personas LGBTIQ+ afectadas por violencia simbólica, microagresiones o exclusión social cotidiana. • Psicólogo/a psicosocial con formación en diversidad sexual y enfoque afirmativo • Facilitador/a LGBTIQ+ con experiencia vivencial (puede ser un líder comunitario capacitado) • Voluntario/a logístico o de apoyo emocional (acompaña en crisis durante o después de las sesiones) • Organización aliada o centro comunitario que preste el espacio seguro para el desarrollo del grupo
Desarrollo de la actividad	Fase 1: Vinculación, seguridad grupal y validación (Sesiones 1-3) Objetivo: Establecer un espacio de confianza y cuidado colectivo que permita la expresión auténtica de la identidad de cada participante, promoviendo el reconocimiento mutuo desde una perspectiva no patologizante. Sesión 1: Bienvenida y construcción del encuadre grupal Paso 1: Presentación del facilitador/a (psicólogo/a social) Instrucción: El facilitador debe iniciar con una presentación que integre su trayectoria profesional con su posicionamiento ético-político en relación con los derechos de las personas LGBTIQ+. Frase sugerida: “Mi trabajo parte del respeto profundo a todas las identidades, y este espacio no es para juzgar, sino para acompañarnos en nuestros procesos”. Objetivo: Humanizar la figura del psicólogo/a, mostrar que no se parte desde un rol clínico o evaluador, sino desde una mirada comunitaria, horizontal y empática.

Paso 2: Presentación de las personas participantes desde la identidad auto percibida

Dinámica: “Mi nombre es, me siento cómoda/o con los pronombres..., y así me reconozco”.

Herramienta: Tarjetas en blanco que cada participante decorará con colores, símbolos o palabras clave que representen su identidad.

Instrucción: El facilitador puede comenzar modelando la actividad con su propia tarjeta.

Objetivo: Validar la identidad autopercebida, fomentar el reconocimiento entre pares y abrir espacio a la diversidad sin etiquetas impuestas.

Paso 3: Acuerdos de convivencia y construcción de un círculo de cuidado

Pregunta guía: “¿Qué necesitamos para sentirnos seguros aquí?”

Materiales: Cartulina grande donde se registrarán los acuerdos (puede titularse “Nuestro pacto de cuidado”).

Ejemplos de acuerdos sugeridos: Escuchar sin interrumpir, no obligar a hablar, lenguaje inclusivo, confidencialidad.

Objetivo: Co diseñar normas éticas de interacción que promuevan la seguridad emocional y la horizontalidad.

Sesión 2: Fortalecimiento de la seguridad emocional grupal

Paso 1: Dinámica “Red de confianza”

Materiales: Ovillo de hilo o lana.

Desarrollo: Quien toma el hilo menciona qué ofrece y qué espera del grupo (ej.: “Ofrezco empatía, espero respeto”), luego lanza el ovillo a otro integrante.

Resultado: Se teje simbólicamente una red visual de interdependencia.

Objetivo: Visibilizar vínculos iniciales, fomentar la reciprocidad y el sentido de pertenencia.

Paso 2: Técnica proyectiva de expresión corporal

“Caminar con mi identidad”: Instrucción: El facilitador invita a caminar libremente por el espacio, prestando atención a cómo se siente corporalmente al mostrarse como realmente es.

Preguntas para la reflexión posterior:

“¿Cómo se sintió ocupar ese espacio siendo tú?”

“¿Qué cambió en tu cuerpo cuando te sentiste observade?”

Objetivo: Explorar el vínculo entre identidad, cuerpo y territorio social.

Paso 3: Primer espacio de resonancia grupal

Actividad: Cierre con palabras sueltas o metáforas que expresen el estado emocional actual (ej.: “me siento como una flor abriéndose”).

Objetivo: Validar emociones, iniciar el hábito de poner en palabras la experiencia vivida.

Sesión 3: Narración de experiencias de exclusión simbólica o verbal

Paso 1: Técnica de línea de tiempo simbólica

Materiales: Cartulina larga, lápices de colores, marcadores, stickers.

Actividad: Cada participante representa un evento significativo de exclusión simbólica o verbal, desde lo que más le marcó en su proceso identitario.

Ejemplo de guía verbal: “Piensa en una frase, una mirada o un momento en que sentiste que no podías ser tú...”

Paso 2: Narración guiada en grupos pequeños

Instrucción: Compartir lo representado con una consigna clara: “Escuchamos sin interrumpir ni aconsejar, solo para acompañar”.

Apoyo al grupo: El facilitador circula, acompaña y observa silenciosamente.

Paso 3: Validación grupal desde un enfoque no patologizante

Dinámica: Al volver al grupo completo, se utilizan frases de devolución empática:

“Tu historia me recordó a...”,

“Eso nunca debieron hacértelo sentir”.

Cierre del facilitador: Enfatizar que el problema no está en su identidad, sino en los sistemas que excluyen.

Frase sugerida: “Aquí no estamos para ‘curarnos’ de ser quienes somos, sino para sanar del daño que nos han hecho por ello”.

Fase 2: Deconstrucción del estigma y narrativa compartida (Sesiones 4-6)

Objetivo: Identificar y desmontar los discursos internalizados que sostienen el estigma, y reconfigurar una narrativa identitaria empoderada y afirmativa.

Sesión 4: Reconstrucción de la línea de vida identitaria

Paso 1: Línea de vida “entre el orgullo y el dolor”

Materiales: Hojas tamaño oficio, lápices, marcadores, revistas y tijeras para incluir

recortes si lo desean.

Instrucción: Se invita a cada participante a dibujar una línea que represente su vida identitaria desde la infancia hasta hoy.

En un color, deben marcar los hitos de dolor (eventos de exclusión, violencia, ocultamiento).

En otro color, marcan momentos de orgullo, resistencia, validación o descubrimiento personal.

Tono sugerido del facilitador: “Tu historia tiene tantas capas como colores. Cada momento, bueno o doloroso, también cuenta cómo fuiste construyendo quién eres hoy”.

Paso 2: Círculo de palabra compartida

Actividad: Se abre un espacio voluntario para compartir uno o dos momentos representados en la línea.

Quien habla decide qué quiere narrar (dolor u orgullo).

El grupo escucha sin interrumpir.

Rol del facilitador: Acompaña reconociendo la emoción: “Eso que compartes habla de tu fuerza”, “Validar tu historia es también resistir la invisibilización”.

Objetivo: Comenzar a integrar dolor y orgullo como parte de un mismo proceso identitario, no opuestos, sino coexistentes.

Sesión 5: Análisis crítico del discurso estigmatizante

Paso 1: Técnica “Frases que me marcaron”

Materiales: Post-it, papelógrafos con títulos como “familia”, “escuela”, “iglesia”, “medios”, “trabajo”.

Instrucción: Cada participante escribe frases que marcaron negativamente su percepción identitaria.

Ejemplos: “Eso no es de señorita”, “Dios no te hizo así”, “Te vas a quedar solx”, “Eso es pecado”.

Desarrollo: Se pegan en el mural correspondiente según el origen del mensaje.

El facilitador lee algunas en voz alta, visibilizando su carga emocional y simbólica.

Paso 2: Trabajo reflexivo en subgrupos

Instrucción: En pequeños grupos se analizan las frases usando tres preguntas detonantes:

¿De dónde viene esta frase?

¿Cómo me afectó o aún me afecta?

¿Qué ideas he dejado entrar, aunque me duelan?

Objetivo: Abrir un proceso crítico sobre cómo se internaliza el estigma y cómo ciertas frases han moldeado la autoimagen.

Cierre sugerido: “No nacimos sintiendo vergüenza. Aprendimos a hacerlo por cómo nos trataron. Hoy comenzamos a cuestionar ese aprendizaje”.

Sesión 6: Reescritura narrativa empoderadora

Paso 1: Dinámica “Del estigma al orgullo”

instrucción: Cada participante elige una de las frases estigmatizantes y la transforma en una afirmación poderosa y dignificante.

Ejemplo:

“Nadie va a quererte así” → “Merezco amor auténtico, tal como soy”.

“Eso no es de hombre” → “Ser quien soy no tiene género”.

Apoyo del facilitador: Acompañar si alguien se bloquea, ofrecer ejemplos y validar cada reescritura como un acto de resistencia.

Paso 2: Collage de afirmaciones colectivas

Actividad: Se crea un mural con las frases reescritas, decoradas con colores, dibujos o imágenes recortadas.

Cada participante pega su frase y puede explicarla brevemente si lo desea.

Lectura compartida: Al finalizar, el grupo lee en voz alta todas las frases en coro, como manifiesto colectivo.

Objetivo: Convertir las heridas en insumos de dignidad. Usar el lenguaje como herramienta de sanación colectiva.

Paso 3: Reflexión final sobre agencia y resignificación

Técnica: Lluvia de ideas en rotafolio:

¿Qué resignificamos hoy?

¿Qué dejamos atrás?

¿Qué estamos empezando a nombrar de otra manera?

Objetivo: Consolidar una visión crítica y afirmativa de la identidad, y reconocer el poder transformador de la palabra cuando se usa desde lo colectivo.

Fase 3: Fortalecimiento identitario y acción colectiva (Sesiones 7-10)

Objetivo: Consolidar una identidad fortalecida desde la autoaceptación, la capacidad de agencia y la acción colectiva.

Sesión 7: Role playing de situaciones de violencia simbólica

Paso 1: Creación de escenas cotidianas

Materiales: Tarjetas con situaciones reales de microagresiones (pueden ser tomadas de relatos compartidos en sesiones anteriores o propuestas por el grupo).

Ejemplos de escenas:

“En una reunión familiar te dicen que exageras con lo ‘diverso’”.

“En el trabajo, evitan usar tus pronombres correctos”.

“Al ir a una entrevista, se burlan de tu apariencia”.

Instrucción: El grupo elige algunas escenas para representarlas teatralmente. Se asignan roles: agresor, víctima, observador.

Rol del facilitador: Crear un entorno de respeto, recordar que nadie está obligado a asumir roles que le resulten dolorosos, y contener emocionalmente si surge malestar.

Paso 2: Construcción de respuestas asertivas

Actividad: Luego de representar cada escena, el grupo reflexiona:

¿Cómo respondió la persona?

¿Qué otras formas de respuesta son posibles? (afirmación directa, humor, retirada estratégica, etc.)

¿Qué respuesta protege mi bienestar sin invalidarme?

Dinámica opcional: Representar de nuevo la escena con una respuesta alternativa.

Objetivo: Desarrollar habilidades de afrontamiento y protección emocional en situaciones reales de discriminación.

Cierre sugerido: “Resistir no siempre es confrontar. A veces, resistir es cuidarnos, elegir nuestros combates y afirmarnos con dignidad”.

Sesión 8: Mapeo de redes de apoyo identitario

Paso 1: Dinámica “Mi constelación de apoyo”

Materiales: Hojas, lápices, marcadores. Plantilla con un círculo en el centro que representa al/la participante.

Instrucción: Alrededor del círculo central, se deben ubicar personas, lugares, colectivos o prácticas que hayan sido fuente de apoyo, validación o refugio

identitario.

Ejemplo: “Mi amiga Ana”, “la marcha LGBTI del 2023”, “mi psicóloga”, “TikTok”, “el club de lectura queer”.

Objetivo: Visibilizar recursos ya existentes y reconectar con vínculos que fortalecen

Paso 2: Identificación de vacíos y fortalezas

Preguntas para reflexión grupal:

¿Qué vínculos son fuertes y constantes?

¿Cuáles quisiera reforzar o recuperar?

¿Qué espacios necesito, pero aún no tengo?

¿Cómo puedo ampliar o diversificar mi red de apoyo?

Actividad complementaria: El grupo puede construir colectivamente un “mapa de redes posibles”, con recomendaciones de lugares seguros, colectivos, redes sociales, profesionales aliados, etc.

Sesión 9-10: Creación colectiva de símbolo identitario

Paso 1: Lluvia de ideas: ¿Cómo queremos representar lo que somos?

Instrucción: El grupo decide qué tipo de símbolo desea crear para representar su proceso compartido. Opciones sugeridas:

Cartas al “yo” del pasado.

Mural colectivo con frases y símbolos.

Manifiesto identitario compartido.

Dinámica: Se hace una lluvia de ideas guiada por la pregunta:

“¿Qué queremos que otras personas sepan de nosotros cuando vean esto?”

Paso 2: Producción del símbolo

Materiales según elección: Cartulinas, pinturas, revistas, tijeras, cartón, cámaras para grabar, etc.

Instrucción: Se da espacio creativo libre para que cada uno aporte. El equipo técnico guía el proceso sin intervenir en los contenidos.

En el caso de las cartas: pueden escribirse en papel decorado y leerse en voz alta si se desea.

Si se hace mural o manifiesto: se puede integrar palabra, color, dibujo, música, fotografía.

Cierre: Se realiza una breve ceremonia de presentación del símbolo, donde cada participante dice una frase final que resuma su proceso o identidad.

Frases sugeridas para cierre:

“Hoy me reconozco...”

“Este símbolo representa...”

“Aquí dejo una parte de mí que se fortaleció”.

Fase 4: Cierre, integración y proyección (Sesiones 11-12)

Objetivo: Consolidar los aprendizajes, cerrar los procesos emocionales abiertos y proyectar hacia el futuro desde una identidad fortalecida.

Sesión 11: Retroalimentación emocional y aprendizajes

Paso 1: Técnica “Lo que reconozco hoy de mí que antes ocultaba”

Materiales: Papeles pequeños, caja decorada o cofre simbólico.

Instrucción del facilitador:

“Escriban una frase sobre algo que hoy reconozcan en ustedes y que antes sentían que debían ocultar, negar o disimular. No es necesario firmar”.

Se deposita de manera anónima en la caja.

Lectura colectiva: El facilitador extrae una por una las frases y las lee lentamente, dejando espacio a las resonancias emocionales. Si alguna persona quiere comentar, puede hacerlo.

Ejemplos de frases esperadas:

“Ya no me avergüenza mi forma de amar”,

“Reconozco que soy fuerte, aunque tenga miedo”,

“Hoy no escondo mis pronombres”.

Objetivo: Validar el proceso individual de autoafirmación y celebrar pequeños pero significativos logros subjetivos.

Paso 2: Círculo de retroalimentación

Instrucción: Cada persona toma la palabra para expresar qué se lleva del grupo y qué desea dejarles a las demás personas.

Ejemplo de formulación: “Me llevo... y le dejo al grupo...”

El facilitador inicia para modelar la apertura y la honestidad emocional.

Tono sugerido: Agradecido, íntimo, sin juicios ni comparaciones. Se puede permitir el silencio si alguien prefiere no hablar.

Objetivo: Cerrar afectivamente el proceso, visibilizar los vínculos creados y dejar huellas positivas mutuas.

Sesión 12: Ritual de cierre y entrega simbólica

Paso 1: Creación del objeto simbólico

Opciones sugeridas:

Pulsera con colores elegidos por cada uno.

Piedra pintada con una palabra clave.

Carta con mensaje de validación.

Medalla o símbolo personalizado con una afirmación poderosa.

Materiales: Hilos, pinturas, cartulina, sellos, pegatinas, cintas, etc.

Instrucción: “Este objeto será un recordatorio de lo que han transitado aquí, de quiénes son y de su derecho a vivir con dignidad”.

Objetivo: Ofrecer un anclaje emocional que simbolice fuerza, pertenencia y cierre del proceso grupal.

Paso 2: Ritual de despedida

Ambiente: Espacio tranquilo, velas encendidas, música suave.

Opciones de ritual simbólico (elegir o combinar):

Encendido de velas por cada identidad representada en el grupo.

Lectura colectiva del manifiesto identitario elaborado en sesiones previas.

Rueda de entrega de los objetos simbólicos con una frase de reconocimiento mutuo.

Frase sugerida del facilitador para cierre:

“Aquí no terminamos, aquí nos transformamos. Que lo que tejimos los acompañe donde vayan”.

Paso 3: Evaluación del proceso

Herramientas de evaluación propuestas:

Escalas cualitativas: Cada persona evalúa con símbolos o colores:

Cómo se sintió en el grupo (confianza, seguridad, validación).

Cómo se siente consigo mismo después del proceso.

Comentarios escritos: Preguntas abiertas como:

	“¿Qué significó para ti participar aquí?” “¿Qué cambió o reafirmaste de tu identidad?” Evaluación gráfica opcional: Dibujar antes y después de “cómo me veo a mí mismo”.
Evaluación de la sesión	Evaluación cuantitativa: Pre-test y post-test: Rosenberg Self-Esteem Scale Internalized Homonegativity Scale Ryff Psychological Well-being Scale (version corta) Evaluación cualitativa: Entrevistas grupales semiestructuradas: Al inicio: ¿Cómo te defines? ¿Qué significa para ti tu identidad? Al cierre: ¿Qué ha cambiado o se ha fortalecido en tu forma de verte a ti mismo? Indicadores de éxito observables: Mayor verbalización del orgullo identitario. Disminución del uso de lenguaje auto estigmatizante. Participación en dinámicas y reflexiones grupales. Expresión de agencia y deseo de vinculación colectiva.

Tabla 8. Actividad 2

Nombre de la actividad	Terapia de afrontamiento para el estrés minoritario
Objetivo	Acompañar a la persona a reconocer los efectos del estrés crónico generado por experiencias institucionales de discriminación y dotarla de herramientas para afrontarlo psicoemocional y colectivamente
Duración	10 sesiones individuales de 1 hora + 2 sesiones comunitarias de incidencia
Materiales	• Sala privada para atención individual (con acceso a baño, agua, ambiente neutro) • Escalas e instrumentos de evaluación psicológica (formato físico o digital) • Daily Heterosexist Experiences Questionnaire (DHEQ) • Diario emocional • Guías escritas para ejercicios de reestructuración cognitiva • Formato de bitácora de afrontamiento

	• Contactos actualizados de redes de protección, abogados/as LGBTIQ+, defensorías
Participantes	• Personas LGBTIQ+ afectadas por violencia simbólica, microagresiones o exclusión social cotidiana. • Psicólogo/a clínico-psicosocial capacitado en TCC afirmativa y trabajo con minorías • Referente institucional aliado (por ejemplo, de una entidad pública o educativa con enfoque en diversidad) • Redes de apoyo legal o defensorías comunitarias que puedan participar en la sesión final de incidencia o asesoría • Activistas o asesores en derechos humanos que acompañen la sesión grupal de denuncia simbólica

Fase 1: Identificación del estrés minoritario (Sesiones 1-2)

Objetivo: Nombrar y visibilizar las experiencias de invalidación institucional vividas por las personas LGBTI, diferenciando el estrés minoritario del estrés cotidiano y validando su impacto emocional y social.

Sesión 1: Mapeo narrativo de experiencias institucionales

Paso 1: Activación emocional controlada

Materiales: música instrumental suave, espacio cómodo, velas o luces tenues si es posible.

Desarrollo de la actividad

Actividad guiada por el/la facilitador/a:

“Cerramos los ojos. Respiremos profundamente tres veces. Llevemos la atención a un recuerdo en el que sentimos que nuestra identidad fue invalidada por una institución...”.

Breve visualización guiada centrada en la sensación de seguridad personal: “Estás aquí, estás a salvo, puedes elegir qué compartir y qué no”.

Propósito: Preparar emocionalmente al grupo para un ejercicio que puede tocar memorias dolorosas, generando contención previa.

Paso 2: Técnica de registro narrativo estructurado

Materiales: hojas impresas con preguntas guía, lápices de colores, marcadores.

Instrucciones: Las personas completan por escrito:

¿Qué institución estuvo implicada?

¿Cómo reaccionó esa institución frente a tu identidad?

¿Qué pensaste de ti en ese momento?

¿Qué emociones recuerdas?

Rol del facilitador: Circular, estar disponible, no leer mientras escriben. Validar el silencio o la escritura simbólica (dibujos, frases sueltas).

Paso 3: Compartir en pequeños grupos

Dinámica: Se forman tríadas o parejas para compartir si lo desean.

Consigna: “Escucha sin interrumpir, sin juzgar y sin dar consejos. Solo recibe”.

Cierre grupal: El/la facilitador/a reafirma que todas las emociones nombradas (tristeza, rabia, culpa, miedo) son respuestas humanas a contextos inhumanos.

Sesión 2: Conceptualización del estrés minoritario

Paso 1: Aplicación de escala breve

Herramienta sugerida: Versión abreviada del Daily Heterosexist Experiences Questionnaire, adaptado al lenguaje inclusivo y validado culturalmente.

Instrucción: Se completa de forma anónima y confidencial.

Reflexión grupal: En círculo, se exploran patrones comunes sin centrarse en los puntajes individuales.

Ejemplo de pregunta detonante: “¿Qué experiencias aparecen una y otra vez entre nosotros?”.

Paso 2: Psicoeducación grupal participativa

Materiales: rotafolios o diapositiva con el modelo de Herek (2009).

Presentación del Modelo de Estrés Minoritario:

Estresores externos: discriminación, rechazo, ridiculización.

Estresores internos: culpa, ocultamiento, hipervigilancia.

Comparación con el estrés cotidiano: destacar su carácter estructural y repetitivo.

Dinámica: El grupo elabora un cartel con ejemplos que haya nombrado en la sesión anterior, clasificados como “externos” o “internalizados”.

Rol del facilitador/a: Hacer visible cómo lo personal es político: “Lo que sienten no nace de ustedes, sino de un sistema que les exige ocultarse”.

Paso 3: Actividad de cierre reflexiva

Ronda final: Cada participante completa oralmente la frase:

“Hoy entendí que no soy el problema, sino que...”.

Ejemplos esperados:

“... el sistema de salud no reconoce mi identidad”,

“... fui discriminado por ser visible”,

“... no tengo que pedir permiso para ser yo”.

Evaluación sugerida para la Fase 1

Pre-test cualitativo: Pregunta abierta al inicio: “¿Qué entiendes por discriminación institucional?”

Indicadores observables de éxito:

Mayor verbalización de emociones asociadas a experiencias institucionales.

Identificación consciente del origen estructural del sufrimiento.

Primeras expresiones de validación mutua entre pares.

Fase 2: Reestructuración cognitiva del daño (Sesiones 3-5)

Objetivo: Desmontar los discursos internalizados de culpa, invalidez o resignación generados por instituciones excluyentes, favoreciendo la autoaceptación crítica y la autovaloración.

Sesión 3: Trabajo con atribuciones internas vs. externas

Paso 1: Técnica “¿Soy yo o el sistema?”

Materiales: Tarjetas con frases reales o simbólicas.

Frases tipo:

“Exageré”,

“Debería haberme callado”,

“Me trataron así por cómo iba vestido”.

Instrucción: El grupo clasifica las frases en dos columnas:

“Atribuciones personales” (culpa, vergüenza, autojustificación).

“Consecuencia de discriminación estructural”.

Discusión: ¿Qué efectos tiene culparse por lo que otras personas provocan?

Objetivo: Identificar cómo la violencia institucional se interioriza como culpa

personal.

Paso 2: Línea de poder institucional

Actividad: En un papelógrafo se construye una línea horizontal en la que se ubican las instituciones que más han ejercido control, juicio o exclusión.

Ejemplo: iglesia, escuela, fuerzas de seguridad, medicina, familia.

Preguntas guía:

¿Quién tiene el poder de definir lo “normal” o lo “válido”?

¿Qué tipo de saberes se privilegian?

Cierre: El facilitador concluye que parte del proceso de sanación implica cuestionar esos lugares de autoridad y recuperar el derecho a narrarse desde otra perspectiva.

Sesión 4: Identificación de pensamientos automáticos disfuncionales

Paso 1: Dinámica “El juez interno”

Materiales: Hojas en blanco, marcador, espejo pequeño (opcional).

Instrucción: “Escriban la frase que más se dicen cuando sienten que su identidad no es reconocida por una institución”.

Ejemplos comunes:

“Yo no valgo”,

“Siempre será así”,

“No sirvo para esto”.

Análisis: Se lee (solo quien quiera) y se exploran:

¿Qué emociones surgen al repetir esa frase?

¿De dónde creen que viene esa voz? ¿Es suya o fue aprendida?

Objetivo: Hacer consciente el origen externo del daño emocional.

Paso 2: Reestructuración grupal

Actividad: Se toman algunas frases y se reconstruyen colectivamente:

“Fui rechazado, pero no fue mi culpa”.

“Lo que viví es violencia institucional, no un fallo personal”.

“Tengo derecho a ser tratado con dignidad”.

Herramienta final: Cada participante elige una de estas nuevas frases y la escribe en una tarjeta que se guarda como recordatorio.

Sesión 5: Narrativa de empoderamiento personal

Paso 1: Técnica del “manifiesto identitario”

Materiales: Hoja tamaño carta o cartulina, lápices, marcadores de colores.

Instrucción: Redactar una declaración en primera persona que exprese el derecho a existir, resistir y ser reconocida. Ejemplo de inicio:

“Yo soy... y tengo derecho a...”

“Aunque el sistema no me vea, yo...”

“Existo con dignidad porque...”

Tiempo sugerido: 20 minutos de redacción individual en silencio, acompañada de música suave.

Espacio: Cuidar un ambiente tranquilo y sin interrupciones.

Paso 2: Lectura en ronda con acompañamiento emocional

Dinámica: Quien lo desee lee su manifiesto al grupo.

El resto escucha en silencio. Después de cada lectura, puede haber una frase de reconocimiento colectivo, como:

“Gracias por tu voz”,

“Tu historia también es necesaria”.

Cierre del facilitador: Subraya que el lenguaje es una forma de resistencia, y que, al nombrarse desde la dignidad, están recuperando poder simbólico y político sobre sus vidas.

Evaluación sugerida para la Fase 2

Instrumento: Registro reflexivo breve antes y después de la sesión:

¿Qué creencias sobre ti mismo/a/o crees que heredaste del trato institucional recibido?

¿Cuál es una nueva forma en la que te gustaría comenzar a verte?

Indicadores observables de éxito:

Disminución del uso de frases culpabilizantes.

Aumento en verbalizaciones de dignidad y derecho.

Capacidad para identificar fuentes externas del malestar emocional.

Fase 3: Estrategias activas de afrontamiento (Sesiones 6-8)

Objetivo: Brindar herramientas concretas para enfrentar, prevenir y resistir situaciones de violencia institucional, desde la seguridad, la autonomía y el cuidado colectivo.

Sesión 6: Práctica de habilidades asertivas

Asociación 1: Role playing con casos reales

Materiales: Tarjetas con situaciones tipo (ej.: cita médica, entrevista de trabajo, trámite administrativo).

Instrucción: Cada grupo simula una escena asignando roles:

Persona LGBTIQ+ usuaria de un servicio

Representante institucional (ej. médico/a, funcionario/a)

Observador/a que brinda retroalimentación

Frases de ejemplo para ensayar:

“Te pido que utilices mis pronombres correctamente.”

“No tienes por qué preguntarme eso; no es relevante para este trámite.”

“Tengo derecho a ser tratado con respeto.”

Objetivo: Ensayar respuestas asertivas en situaciones reales de discriminación.

Paso 2: Evaluación de barreras internas

Discusión grupal: ¿Qué sentimos al decir esas frases? ¿Qué nos impide hacerlo?

Facilitador/a guía:

“No todas las personas pueden o desean confrontar en todos los contextos.”

“La seguridad personal está por encima de cualquier reacción.”

Cierre: Validación emocional: miedo, ansiedad, dudas → son respuestas legítimas. La meta no es exponerse, sino construir alternativas seguras.

Sesión 7: Creación de “kit de acción segura”

Paso 1: Co-diseño de herramientas prácticas

Materiales: Hojas, cartulinas pequeñas, sobres o carpetas.

Instrucción: Cada participante arma un “kit” con:

Frases clave para afirmarse (ya ensayadas).

Contacto de al menos una red de apoyo o aliado/a institucional.

Mini resumen de derechos (puede brindarse impreso por el equipo).

Estrategias de autorregulación emocional: respiración, afirmaciones personales.

Ejemplo de contenido:

“Si me siento inseguro, puedo respirar 3 veces y recordar que valgo.”

“Tengo derecho a pedir que me respeten sin dar explicaciones.”

Objetivo: Empoderar desde lo cotidiano, reduciendo la sensación de indefensión.

Paso 2: Simulación de uso

Actividad: Se ensaya el uso del kit ante escenarios hipotéticos en parejas.

“Vas al médico y usan tu nombre legal, ¿cómo responderías?”

“En una oficina pública se burlan de tu expresión de género, ¿cómo actúas?”

Cierre: Círculo para compartir aprendizajes y ajustes al kit.

Sesión 8: Identificación de espacios seguros alternativos

Paso 1: Mapeo colectivo de recursos comunitarios

Materiales: Cartel grande con mapa simbólico o real (barrio o ciudad).

Actividad: Cada participante aporta recursos que conoce:

Centros de salud LGBTIQ+ friendly

Psicólogxs aliadxs

Colectivos, líneas de ayuda, redes jurídicas, refugios, etc.

Facilitador/a pregunta: “¿Dónde se han sentido segurxs, validadxs, cuidadxs?”

Objetivo: Reconocer que existen recursos y redes que pueden activarse.

Paso 2: Testimonios de resiliencia

Dinámica: Las personas que hayan tenido experiencias positivas en instituciones o espacios comunitarios comparten su historia.

“Cuando fui a X centro, me trataron con respeto...”

Propósito: Visibilizar que el cambio también es posible y que hay redes de cuidado.

Cierre: Se construye colectivamente un afiche titulado “Nuestras redes de seguridad” con símbolos, nombres clave o colores representativos.

Evaluación sugerida para la Fase 3

Mini prueba de autoeficacia:

Antes y después de la fase, se pregunta:

“¿Me siento capaz de defender mis derechos frente a una institución?” (escala Likert).

Indicadores de éxito observables:

Mayor uso de lenguaje afirmativo y autovalidación.

Capacidad de identificar barreras internas y externas sin auto culpabilización.

Creación efectiva de herramientas prácticas personalizadas.

Reconocimiento y apropiación de redes de apoyo seguras.

Fase 4: Acción colectiva y reconfiguración del sentido de pertenencia (Sesiones 9-12)

Objetivo: Reposicionar a las personas LGBTIQ+ como agentes de cambio en su entorno institucional, transformando el dolor vivido en acciones simbólicas y reivindicativas.

Sesión 9: Proyecto de incidencia personal o grupal

Paso 1: Activación reflexiva con pregunta guía

Instrucción inicial: “Piensa en una institución, espacio o persona de la que sentiste rechazo o invisibilización. ¿Qué te gustaría decirle hoy, desde lo que eres?”

Objetivo: Motivar una devolución activa y no violenta que permita resignificar el dolor desde la agencia.

Dinámica: Se propone una escritura libre inicial o una ronda verbal con frases como:

“Quisiera volver a ese lugar siendo yo mismo y sintiéndome válido.”

“Hoy respondería con...”

Paso 2: Lluvia de ideas para acciones simbólicas

Se sugiere: cartas abiertas, audios grabados, collages, videos, murales, podcasts, performances, fanzines o conversatorios comunitarios.

Criterios para elegir la acción:

Seguridad personal.

Alcance simbólico.

Coherencia con el mensaje colectivo.

Dinámica: Se vota por una acción grupal y se define si también habrá acciones personales.

Sesión 10-11: Desarrollo de la acción colectiva

Paso 1: Planificación colaborativa

Organización por roles:

Escritura/edición

Diseño artístico

Producción audiovisual

Vocería o facilitación del mensaje

Facilitador/a guía con preguntas:

¿Qué queremos comunicar?

¿A quién se dirige el mensaje?

¿Cómo queremos que se sientan quienes lo reciban?

Paso 2: (Opcional) Articulación con colectivos o aliados institucionales

Se explora si es posible vincular el mensaje a campañas, redes o espacios existentes.

Ejemplo: enviar la carta a una entidad pública, compartir el podcast en redes sociales comunitarias, proyectar el video en una jornada de diversidad.

Precaución: Se valida el consentimiento informado de todos los participantes antes de cualquier difusión.

Sesión 12: Cierre simbólico y ritual de empoderamiento

Paso 1: Lectura o presentación colectiva

Se crea un espacio ritualizado: luces bajas, velas, círculo de escucha.

Cada persona presenta su carta, símbolo o manifiesto.

Consigna: no se interrumpe ni se comenta hasta el final. Solo se recibe.

Paso 2: Círculo final “Así me gustaría que me nombraras”

Cada participante completa la frase:

“Como una mujer trans valiente...”

	“Como un hombre gay con dignidad...” “Como una persona no binaria que resiste...” Se puede entregar una flor, una vela, un objeto simbólico o una palabra escrita por el grupo a cada uno. Paso 3: Evaluación emocional del proceso Instrumentos sugeridos: Rueda de emociones (dibujada o con tarjetas). Breve prueba escrito: “¿Qué cambió en tu forma de ver a las instituciones y a ti mismo?” Facilitador/a finaliza: Validando que este espacio ha sido una intervención transformadora, pero no la única. Reafirma que el proceso continúa en cada acto cotidiano de afirmación identitaria.
Evaluación de la sesión	• Evaluación general de esta fase • Pre y post-test de cambio percibido: • Escala de afrontamiento (Brief COPE). • Escala de percepción de agencia o empoderamiento. • Indicadores observables de éxito: • Verbalización del deseo de incidir socialmente. • Mayor participación en acciones colectivas. • Disminución de sentimientos de aislamiento institucional. • Reforzamiento del orgullo identitario y sensación de legitimidad.

Tabla 9. Actividad 3

Nombre de la actividad	Terapia de apoyo para el estigma internalizado
Objetivo	Abordar las creencias autolimitantes derivadas del prejuicio social interiorizado y acompañar procesos de autoaceptación profunda.
Duración	12 sesiones individuales (o en pareja) de 1 hora
Materiales	• Espacio terapéutico privado, silencioso y seguro • Diario terapéutico con hoja guía para escribir emociones y creencias negativas • Material para ejercicios frente al espejo (espejo portátil, frases afirmativas impresas) • Figuras o láminas de referentes LGBTIQ+ para resignificación positiva

	• Cartas terapéuticas pre formateadas (para el yo del pasado y el yo del futuro) • Lista de recursos de bienestar (podcast, películas, lecturas afirmativas)
Participantes	• Personas LGBTIQ+ afectadas por violencia simbólica, microagresiones o exclusión social cotidiana • Psicólogo/a afirmativo/a con experiencia en trabajo con estigma internalizado • Educador/a o consejero/a en diversidad sexual (en caso de sesiones complementarias) • Miembro de red de pares (posibilidad de vínculo entre iguales si el paciente lo solicita) • Orientador/a espiritual incluyente (solo si la persona manifiesta conflicto espiritual por su identidad)
Fase 1: Exploración del autoconcepto y creencias internalizadas (Sesiones 1-3)	
Objetivo: Identificar y poner en palabras aquellas creencias negativas que la persona ha interiorizado sobre sí misma debido a la homofobia, transfobia o bifobia social, generando un espacio protegido para iniciar la toma de conciencia y la desnaturalización del auto estigma. Paso 1: Activación emocional inicial Actividad: Visualización guiada (3-5 minutos). Instrucción: “Cierra los ojos e imagina una situación en la que sentiste que ser quién eres no fue bien recibido. Observa dónde lo sentiste en el cuerpo, qué emoción apareció, qué frases resonaron en ti.”	
Desarrollo de la actividad	Objetivo: Conectar con una vivencia significativa desde un espacio contenido. Paso 2: Cartografía emocional escrita Material: Hoja dividida en cuadrantes con las siguientes preguntas: ¿Qué frases me he dicho que más me han dolido? ¿Qué partes de mí he ocultado por miedo? ¿Qué siento cuando me nombro persona LGBTIQ+? ¿Qué imágenes, colores o símbolos me representan hoy? Instrucción: Se permite escribir, dibujar o usar elementos artísticos para expresar lo emocional. Tiempo estimado: 30 minutos en silencio reflexivo. Paso 3: Cierre en círculo de cuidado Actividad: Ronda voluntaria para compartir una frase que la persona quisiera

comenzar a cuestionar.

Facilitador/a: Reafirma que nombrar no debilita, sino que inicia el proceso de transformación.

Sesión 2: Revisión de modelos familiares y culturales

Paso 1: Línea del tiempo de los mensajes recibidos

Material: Cartulina horizontal o cuaderno con división por etapas (infancia, adolescencia, adultez).

Actividad: Cada persona anota frases o ideas que escuchó sobre la diversidad sexual y de género en cada etapa.

Ejemplo: “En mi casa decían que los homosexuales eran enfermos”, “En el colegio me llamaban maricón”.

Paso 2: Mapeo de creencias heredadas vs. propias

Formato: Hoja con dos columnas:

Esto me lo enseñaron.

Esto empiezo a pensar por mí mismo.

Objetivo: Distinguir entre los discursos impuestos y las verdades identitarias propias.

Reflexión grupal guiada: ¿Qué ideas ya no me sirven? ¿Qué puedo soltar?

Sesión 3: Diario terapéutico: “Mi voz versus la voz social”

Paso 1: Introducción a la escritura narrativa

Facilitador/a explica: El diario no es para “corregir” lo que pienso, sino para encontrar mi voz auténtica, en contraste con lo que me han dicho.

Ejemplo compartido: “Me dijeron que estaba confundida... Yo digo hoy que soy clara en quien soy”.

Paso 2: Escritura guiada

Tema: “Lo que la sociedad ha dicho de mí / Lo que yo digo hoy de mí”.

Estructura sugerida:

Primer párrafo desde la voz social impuesta.

Segundo párrafo desde una voz empoderada y personal.

Duración: 25-30 minutos en escritura silenciosa.

Paso 3: Puesta en común opcional y validación emocional

Círculo de lectura voluntaria.

Facilitador/a y grupo responden con frases de resonancia, sin juicios:

“Gracias por nombrar eso”, “Tu voz también me representa”.

Evaluación de esta fase

Instrumentos:

Escalas validadas:

Internalized Homophobia Scale (IHS).

Gender Minority Stress and Resilience Measure (GMSR).

Evaluación reflexiva cualitativa:

“¿Qué me cuesta aceptar de mí?”

“¿Qué frases empiezo a cuestionar hoy?”

“¿En qué momento me di cuenta de que el problema no era yo?”

Indicadores observables de éxito:

Mayor disposición a verbalizar emociones.

Uso de lenguaje más compasivo consigo mismo.

Detección y cuestionamiento de frases autolimitantes o culpabilizantes.

Aumento en la expresión de la identidad sin vergüenza.

Fase 2: Desmontaje del prejuicio internalizado (Sesiones 4-6)

Objetivo: Reconocer los patrones de pensamiento derivados del estigma social que afectan la autoimagen y la autoestima, y reestructurarlos desde una perspectiva de dignidad e identidad positiva.

Sesión 4: Distorsiones cognitivas ligadas al estigma

Paso 1: Explicación del concepto de distorsiones cognitivas

Actividad: Mini taller psicoeducativo participativo.

Facilitador/a explica: Las distorsiones cognitivas son formas de pensamiento que aprendimos bajo presión social y que distorsionan la realidad. Se ejemplifican tres frecuentes en personas LGBTIQ+:

Hipergeneralización: “Siempre me van a rechazar”.

Filtro negativo: “Solo se fijan en lo malo de mí”.

Descalificación de lo positivo: “Si me aceptan, es por lástima”.

Herramienta visual: Carteles con ejemplos reales escritos en primera persona, colocados en las paredes.

Paso 2: Taller de identificación personal

Material: Tarjetas individuales en blanco.

Instrucción: “Escribe una frase que sueles repetirte cuando sientes que no encajas”.

Cada participante la pega en una pizarra dividida en dos secciones:

“Me la creo todavía”.

“Empiezo a cuestionarla”.

Reflexión guiada: ¿De dónde viene esta idea? ¿Quién me la hizo creer? ¿Qué gané y qué perdí creyéndola?

Sesión 5: Reestructuración cognitiva y afirmación identitaria

Paso 1: Técnica del “pensamiento espejo”

Actividad: Reformulación consciente de pensamientos estigmatizantes en afirmaciones de autoaceptación.

Material: Frases seleccionadas en tarjetas del taller anterior.

Ejemplos:

“No soy lo suficiente masculino/femenina” → “No hay una forma correcta de ser quien soy”.

“Soy una decepción para mi familia” → “Mi existencia es digna, incluso si aún no la entienden”.

Facilitador/a introduce: Este cambio no es mentira, es una relectura más justa de tu experiencia.

Paso 2: Lectura y diálogo grupal

Actividad: Escritura de una carta breve a uno mismo en segunda persona.

Instrucción: “Escribe una carta a esa parte de ti que ha sentido culpa, miedo o vergüenza. Háblale desde el cuidado”.

Ejemplo de inicio: “Te digo que mereces ser tú, que no tienes que cambiar para agradarles”.

Cierre: Lectura voluntaria y devolución grupal con frases de validación, tipo:

“Tu carta me hizo recordar algo mío”, “Gracias por tu verdad”.

Sesión 6: Anclaje corporal y dignidad encarnada

Paso 1: Visualización guiada de afirmaciones

Actividad: Meditación guiada (10 minutos) centrada en el cuerpo como territorio legítimo.

Instrucción: El/la facilitador/a repite frases suaves mientras el grupo respira con ojos cerrados:

“Tu cuerpo merece estar aquí...”

“Eres valioso/a/e, sin tener que justificarte...”

“Puedes habitar tu identidad con dignidad...”

Objetivo: Empezar a asociar la afirmación con la experiencia corporal positiva.

Paso 2: Movimiento corporal libre

Actividad: Se propone que cada persona explore con su cuerpo una postura, gesto o movimiento que exprese cómo se siente siendo quien es hoy.

Se utiliza música suave, sin letra, para facilitar la expresión libre.

Cierre en círculo: ¿Cómo fue moverse desde la dignidad? ¿Qué parte del cuerpo sintió liberación o resistencia?

Evaluación de esta fase

Instrumentos:

Escalas validadas:

Internalized Homophobia Scale (IHS) o Gender Minority Stress and Resilience Measure (GMSR) (en su dimensión de autoimagen).

Ejercicios de reflexión:

¿Qué frases comencé a cuestionar en mí?

¿Qué nuevas palabras puedo usar para hablarme con respeto?

¿Dónde siento mi fuerza cuando afirmo quién soy?

Indicadores observables de éxito:

Disminución de frases estigmatizantes autor referidas.

Mayor disposición a reconocer logros y cualidades personales.

Uso espontáneo de lenguaje afirmativo o neutral en vez de negativo.

Expresión corporal más libre y conexión positiva con la imagen propia.

Fase 3: Reafirmación identitaria y emocional (Sesiones 7-10)

Objetivo: Fortalecer el orgullo identitario, resignificar la relación con el cuerpo y

la voz, y construir una narrativa emocional empoderada, tanto en lo individual como en lo colectivo.

Sesión 7: Dinámica del espejo empático

Paso 1: Preparación emocional del espacio

Se ambienta el lugar con música suave, luz tenue, incienso o elementos reconfortantes.

Se disponen espejos individuales sobre mesas o colchonetas, con una lista de frases afirmativas disponibles (ej.: “Soy valiente por existir como soy”, “Mi identidad es legítima y digna”).

Paso 2: Ejercicio frente al espejo

Cada participante se sienta frente al espejo y realiza una mirada sostenida de 1 minuto.

Luego, en voz alta y en soledad o grupo reducido, dice una afirmación identitaria personal. Ejemplos:

“Soy trans, y merezco respeto”.

“Soy marica y no tengo que disculparme por existir”.

Paso 3: Ronda de retorno empático (opcional)

Las demás personas presentes responden sin opinar, con frases de devolución como:

“Te vi valiente...”, “Escuché tu fuerza...”, “Sentí verdad en tus palabras”.

Se cierra con una respiración colectiva y silencio respetuoso.

Sesión 8: Cartas al yo del pasado

Paso 1: Activación emocional guiada

Se invita a recordar una etapa difícil del proceso identitario (infancia, adolescencia, juventud).

Mediante una breve visualización, se conectan con ese recuerdo sin entrar en crisis. Se sugiere: “Piensa en ese momento donde deseaste que alguien te entendiera”.

Paso 2: Escritura terapéutica

Cada persona escribe una carta dirigida a su yo de ese momento, usando frases compasivas y amorosas. Ejemplos:

“Queride yo de 13 años, no tenías por qué sentir vergüenza...”

“Quiero decirte que sobreviviste y mereces vivir con libertad”.

Paso 3: Ritual de entrega simbólica

Se ofrece la opción de depositar las cartas en una caja común, leerlas en voz alta o simplemente doblarlas y guardarlas.

Se encienden velas o luces como símbolo de cuidado al yo del pasado

Sesión 9-10: Nuevas identificaciones positivas

Paso 1: Lectura de referentes culturales LGBTIQ+

Se seleccionan textos breves (fragmentos de poesía, biografías, frases célebres) de referentes como:

Audre Lorde, Pedro Lemebel, Elliot Page, Susy Shock, etc.

El facilitador/a reparte textos al azar o invita a elegir libremente aquel que más resuene con su proceso.

Paso 2: Creación de collage identitario

Con papel, cartulina, marcadores, revistas, símbolos, se construye un mural personal titulado: “Quién soy hoy”.

El collage debe integrar imágenes, palabras y colores que representen la identidad actual, el camino recorrido y lo que desean proyectar.

Puede incluir:

Su bandera identitaria.

Un valor que quieran defender.

Una frase de afirmación personal.

Cierre de la sesión:

Quienes lo deseen pueden presentar su collage y compartir brevemente qué significa para ellxs.

El grupo aplaude sin juzgar, validando cada forma de ser, resistir y transformar.

Evaluación de esta fase

Estrategias de seguimiento:

Diario de cambio emocional: antes y después de cada sesión, se escribe en una hoja:

“Hoy me sentí...”

“Me di cuenta de...”

“Quiero seguir afirmando que...”

Indicadores observables de éxito:

Aumento en el uso de lenguaje de orgullo y afirmación (“Soy”, “merezco”, “me reconozco”).

Mayor participación en actividades que implican exposición emocional o identitaria (leer en voz alta, hablar frente al grupo).

Expresiones creativas (verbales o artísticas) que muestran aceptación del cuerpo, la historia y la voz propia.

Disminución de frases auto descalificadoras o negación identitaria.

Fase 4: Consolidación de la narrativa afirmativa (Sesiones 11-12)

Objetivo: Integrar los aprendizajes, fortalecer la seguridad emocional y generar un cierre simbólico que permita proyectar la identidad fortalecida hacia el futuro con redes de apoyo.

Sesión 11: Evaluación y expresión del cambio interno

Paso 1: Rueda de autoevaluación emocional

Instrucción grupal: Se les pide a las personas participantes que se sienten en círculo con una hoja o bitácora personal. Se les invita a responder, por escrito o en voz alta, tres preguntas reflexivas:

“Hoy reconozco en mí...”

“Ya no me avergüenza...”

“Ahora sé que tengo derecho a...”

Ejemplo de respuestas posibles: “Hoy reconozco que valgo sin pedir permiso”; “Ya no me avergüenza mi cuerpo”; “Tengo derecho a ocupar espacio y amar libremente”.

El facilitador debe validar sin corregir, destacando que no hay respuestas “correctas”, y que cada reconocimiento es un logro político y afectivo.

Paso 2: Creación del “Manifiesto de orgullo”

Cada participante redacta un documento con 10 frases personales que recojan sus aprendizajes, resignificaciones o decisiones afirmativas. Estas pueden empezar con:

“Ya no me escondo cuando...”

“Me enorgullece saber que...”

“Estoy construyendo una forma de ser que...”

Materiales sugeridos: Hojas decorativas, marcadores de colores, stickers con símbolos LGBTIQ+, cintas, sellos.

Posible apoyo: Si alguna persona tiene dificultad para escribir, puede grabar un audio, dictar al facilitador o expresarlo en dibujos.

Sesión 12: Ritual de cierre y planificación de sostén

Paso 1: Ceremonia simbólica de integración

Instrucción: En el centro del espacio grupal se coloca un altar comunitario decorado con telas coloridas, flores, velas y símbolos representativos de la diversidad (banderas, palabras clave, piedras, etc.).

Cada participante entrega su manifiesto de orgullo, ya sea leyéndolo en voz alta o depositándolo en el altar, mientras el grupo guarda silencio y escucha con respeto.

El facilitador puede introducir este momento con palabras como:

“Este espacio es para dejar una huella colectiva. Cada historia aquí compartida es un acto de valentía y amor propio.”

Después de cada lectura, se enciende una vela o se coloca una flor como símbolo de vida, reconstrucción y presencia legítima.

Paso 2: Diseño de red de cuidado post-intervención

El grupo, guiado por el facilitador, construye colectivamente una “Guía de sostén” que responda a las siguientes preguntas:

¿Con qué personas, espacios o redes cuento cuando necesito apoyo?

¿Qué prácticas me ayudan a reconectarme conmigo mismo?

¿Qué compromisos puedo hacer conmigo y con otrxs para sostener esta narrativa de orgullo?

El resultado puede ser un cartel compartido, un documento digital, o incluso una cadena de contactos con horarios sugeridos para mantenerse conectadas.

Se sugiere que el grupo decida si desea mantener encuentros periódicos autogestionados, formar un grupo virtual de seguimiento o sumarse a espacios comunitarios ya existentes.

Evaluación de la sesión

Escalas validadas:

- Internalized Homophobia Scale (IHS) or Gender Minority Stress and Resilience Measure (GMSR)

Evaluación de autoaceptación: ejercicios reflexivos con preguntas como:

- ¿Qué me cuesta aceptar de mí y por qué?
- ¿Qué palabras nuevas uso hoy para nombrarme con orgullo?

Indicadores de éxito observables:

-
- Uso de lenguaje más compasivo consigo mismo
 - Reducción de frases autolimitantes o de negación de la identidad
 - Aumento en la expresión emocional sin vergüenza
-

Referencias

- American Psychological Association. (2022). *APA Resolution on Sexual Orientation, Gender Identity, Parents, and Their Children*. <https://www.apa.org/about/policy/resolution-sexual-orientation-gender-identity-parents-children.pdf>
- Amnistía Internacional. (2019). *La discriminación no tiene fronteras: Abuso hacia personas LGBTIQ+ en América Latina*. <https://www.amnesty.org/es/latest/research/2019/09/discrimination-LGBTIQ+-latin-america/>
- Anthropos Editorial del hombre, & Guillen, C. S. J. (Eds.). (1996). *Intervención psicosocial: elementos de programación y evaluación socialmente eficaces*. Google Books. Recuperado 14 de mayo de 2025, de https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=oWu2wqhItmsC&oi=fnd&pg=PA7&dq=programa+intervenci%C3%B3n+psicosocial&ots=BMXo_0g-Sx&sig=troeQv7mqt2E_xQI1j-Njo1ShdE&redir_esc=y#v=onepage&q=programa%20intervenci%C3%B3n%20psicosocial&f=false
- Butler, J. P. (2001). *El Género en disputa: El feminismo y la subversión de la identidad*. Ediciones Paidós Ibérica.
- Colombia Diversa. (2023). *Informe de derechos humanos 2022: Así van los derechos de las personas LGBT en Colombia*. <https://colombiadiversa.org/asi-van-los-derechos-2022/>
- De educación, F. (2021). *TRABAJO DE FIN DE GRADO EN MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA*. Universidad de Salamanca.

- Eagly, A.H., & Wood, W. (2016). Social role theory of sex differences. in J.E. Grusec & P.D. Hastings (Eds.), *Handbook of socialization: Theory and research* (2nd ed., pp 54-58). Guilford Press.
- Guillén, A. (1996). *Intervención psicosocial: fundamentos y aplicaciones*. Anthropos Editorial del Hombre.
- Herek, G. M. (1998). *Stigma and sexual orientation: Understanding prejudice against lesbians, gay men, and bisexuals*. SAGE Publications.
- Herek, G. M., & Garnets, L. D. (2007). Sexual orientation and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 353–375. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091510>
- Herek, G. M. (2007). Confronting sexual stigma and prejudice: Theory and practice. *Journal of Social Issues*, 63(4), 905–925. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2007.00544.x>
- Herek, G. M. (2009). Sexual stigma and sexual prejudice in the United States: A conceptual framework. In D. A. Hope (Ed.), *Contemporary perspectives on lesbian, gay, and bisexual identities* (pp. 65–111). Springer. https://doi.org/10.1007/978-0-387-09556-1_4
- Herek, G. M., Gillis, J. R., & Cogan, J. C. (2009). Psychological Sequelae of Hate Crime Victimization among Lesbian, Gay, and Bisexual Adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5), 785–799. <https://doi.org/10.1037/a0016177>
- Herek, G. M., Gillis, J. R., & Cogan, J. C. (2009). Internalized stigma among sexual minority adults: Insights from a social psychological perspective. *Journal of Counseling Psychology*, 56(1), 32–43. <https://doi.org/10.1037/a0014672>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.
- Malyon, A. K. (1982). Psychotherapeutic implications of internalized homophobia in gay men. *The Journal of Homosexuality*, 7(2–3), 59–69. https://doi.org/10.1300/J082v07n02_07
- Matthews, C. R., & Selvidge, M. M. D. (2005). Considering faith within a lesbian-affirmative counseling model: Addressing spiritual concerns with lesbian clients. *Journal of*

Counseling & Development, 83(2), 141–147. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2005.tb00592.x>

- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674–697. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>
- Montero, M. (2004). *Introducción a la psicología comunitaria: Desarrollo, conceptos y procesos*. Paidós.
- Pachankis, J. E. (2009). The psychological implications of concealing a stigma: A cognitive-affective-behavioral model. *Psychological Bulletin*, 135(2), 328–345. <https://doi.org/10.1037/a0014211>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- White Hughto, J. M. et al. (2020). Creating, reinforcing, and resisting the gender binary. *American Journal of Public Health*, 110(S1), S95–S101.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D. (1995). *Psychological Well-Being in Adult Life*. In P. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences* (pp. 99–117). Cambridge University Press.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Zeballos, A. P. (2015, marzo 2). Identidad de género, sexo biológico, expresión de género y orientación sexual. Explicando las diferencias. United Explanations. <https://www.unitedexplanations.org/2015/03/02/identidad-de-genero/>

Anexos

Anexo 1. Protocolo de técnica cualitativa usado en el trabajo de campo

Protocolo técnico cualitativa

Ficha técnica del instrumento

Técnica:	Entrevista centrada a la persona o a profundidad
Objetivo:	Diseñar una estrategia de intervención psicosocial sobre la discriminación para mejorar el bienestar psicológico de la población LGTBYQ+
Entrevistador:	Viviana Muñoz Buitrago María Fernanda Sánchez Repizo Sandra Rocio López Jiménez
Fecha:	Junio 2025
Duración estimada:	60 minutos
Lugar:	Bogotá - Cundinamarca - Tolima
Contexto donde se desarrolla la técnica:	Adquirir el conocimiento frente al pensar, sentir y actuar de los miembros de la comunidad LGTBYQ+ ante la situación de discriminación con el fin de mejorar su bienestar psicológico.
Criterios de inclusión de los participantes:	Ser mayor de edad, Género perteneciente a la comunidad LGTBYQ+, Ubicación Geográfica pertenecer a los lugares determinados Bogotá - Cundinamarca - Tolima, Nivel educativo bachiller, experiencias con la discriminación.

Preguntas datos sociodemográficos

Edad:	¿Cuántos años tienes?
Sexo/ género	¿Con qué género te identificas?
Escolaridad:	¿En qué curso estás?
Ocupación:	¿A qué te dedicas?
Estrato socioeconómico:	¿En qué estrato vives?
Composición familiar:	¿Con quién vives?
Número de hijos	¿Tienes hijos, cuántos?
Creencia religiosa	¿Pertenece a alguna religión? cual:
Urbano/rural	¿Vives en el sector rural o urbano?

Preguntas estado del síntoma

Categoría	Dimensiones	Pregunta
Discriminación de Género	Discriminación explícita	¿En qué situaciones concretas has recibido agresiones directas por tu identidad/expresión de género? ¿Alguna institución (escuela, hospital, trabajo) te ha negado servicios o derechos por no ajustarte a normas binarias? Describe. ¿Qué palabras o acciones discriminatorias explícitas recuerdas con mayor impacto emocional?
	Discriminación sutil	¿Qué comportamientos "invisibles" (miradas, tonos de voz, exclusiones no dichas) percibes como discriminatorios? ¿Has modificado tu forma de vestir, hablar o actuar para evitar juicios sociales? ¿Cómo? ¿Cómo los comentarios aparentemente "inofensivos" sobre tu género te han afectado? (Ej.: "pareces hombre/mujer de verdad")
	Afectación familiar, laboral y social	¿Cómo toma tu familia tu identidad de género en las dinámicas y expectativas familiares? (Roles, tradiciones) ¿Has enfrentado barreras por estereotipos de género? ¿Cuáles? ¿Qué espacios sociales (amistades, lugares públicos) evitas por miedo a la discriminación? ¿por qué?
	Estereotipos y prejuicios (culturales, psicológicos y estructurales)	¿Qué estereotipo de género (Ej.: "los hombres no lloran") consideras que han afectado de manera más significativa en tu vida? ¿Te has visto afectado por la información que circula en los medios de comunicación? ¿de qué manera? ¿Alguna vez has sentido que necesitas justificar o explicar tu identidad para que otras personas la entiendan o la respeten? Relata una experiencia que haya marcado esa vivencia.

Anexo 2. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995):

Instrucciones

Aquí encontrará 39 afirmaciones. Su tarea es indicar su nivel de acuerdo con cada afirmación, utilizando una escala donde 1 totalmente en desacuerdo, 2 en desacuerdo, 3 algunas veces de acuerdo, 4 frecuentemente de acuerdo, 5 de acuerdo y 6 totalmente de acuerdo. Por favor, lea atentamente cada afirmación y complete en el espacio correspondiente.

N	ITEMS	1 totalmente en desacuerdo	2 en desacuerdo	3 algunas veces de acuerdo	4 frecuentemente de acuerdo	5 de acuerdo	6 totalmente de acuerdo
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes						
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí						

	mismo.						
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.						
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
15	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen						
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.						
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.						
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.						
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo						
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo						

34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.						
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona						
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						
	Sumatoria						
	Puntuación total						

GRADO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO	
RANGO	NIVEL BP
>176 pts.	BP Elevado
141-175 pts.	BP Alto
117 y 140 pts.	BP Moderado
< 116 pts.	BP Bajo
Puntaje Máximo Total: 234 puntos	

Este baremo, también exigió considerar la dominancia de los afectos positivos y negativos de dicha escala, que está conformada por seis dimensiones de bienestar psicológico de acuerdo con la autora, y de ese modo, interpretar cada dimensión en términos de alto, medio y bajo, dado que la cantidad de ítems era variable en la versión utilizada para este trabajo.

Dimensiones de bienestar psicológico

	Autoaceptación
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.

7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo
	Dominio del entorno
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla
	Relaciones positivas
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.
	Crecimiento personal
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento
	Autonomía
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la

	gente.
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.
9	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes
15	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo
	Propósito en la vida
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.

Corrección Dominancia afectos positivos /negativos

RANGOS	Autoacept	Ctrol. de Situac.	Relac. Positivas	Crecmto. Pers.	Autonom ia	Prop. De Vida
ALTO	> 27	> 27	> 27	> 32	> 36	> 27
MEDIO	18 - 26	18 - 26	18 - 26	21 - 31	24 - 35	18 - 26
BAJO	< 25	< 25	< 25	> 20	> 23	< 25
Puntaje Max.	36 pts.	36 pts.	36 pts.	42 pts.	48 pts.	36 pts.

Tabla de calificación

N	DIMENSIONES	ITEMS								SUMATORIA	NIVEL DE BP
1	Autoaceptación	1	7	13	19	25	31				

2	Dominio del entorno	5	11	16	22	28	39				
3	Relaciones positivas	2	8	14	20	26	32				
4	Crecimiento personal	24	30	34	35	36	37	38			
5	Autonomía	3	4	9	10	15	21	27	33		
6	Propósito en la vida	6	12	17	18	23	29				
		TOTAL, GENERAL									

Anexo 3. Formato de consentimiento informado

Consentimiento Informado Y Autorización De Uso De Datos Personales

Datos Generales Del Proyecto

Título de la investigación: Diseño de una estrategia de intervención psicosocial sobre la discriminación y bienestar psicológico para personas LGBTIQ+.

Nombre y apellido del investigador: Viviana Muñoz Buitrago, María Fernanda Sánchez Repizo

Sandra Rocío López Jiménez

Datos de identificación y ubicación:

Información Relacionada Con El Proceso De Investigación

Primero – JUSTIFICACIÓN: Este proyecto surge de la necesidad de articular el conocimiento académico con acciones que respondan a las realidades de exclusión que enfrenta la población LGBTIQ+Q+. Busca generar estrategias de intervención con impacto práctico y político, transformando imaginarios sociales, promoviendo la equidad y fortaleciendo el bienestar psicológico desde un enfoque de derechos humanos. Además, responde al compromiso ético y social del Politécnico de fomentar investigaciones con sentido comunitario.

Segundo – OBJETIVOS:

Objetivo general: Diseñar una estrategia de intervención psicosocial sobre discriminación para mejorar el bienestar psicológico en la población LGBTIQ+.

Objetivos específicos:

- Analizar el impacto psicológico que tienen los actos de discriminación en la comunidad LGBTIQ+, con el fin de comprender cómo estos afectan su bienestar psicológico
- Identificar estrategias de atención psicosocial efectivas que se hayan implementado en contextos similares, orientadas a contrarrestar la discriminación y fortalecer el bienestar psicológico de la población LGBTIQ+.
- Diseñar una estrategia de intervención psicosocial que aborde la discriminación y promueva el bienestar psicológico de las personas LGBTIQ+.

Tercero – PROCEDIMIENTOS: EL PROYECTO se desarrollará llevando a cabo el procedimiento que se describe a continuación:

EL PROYECTO se desarrollará mediante los siguientes procedimientos:

1. Aplicación de encuesta sociodemográfica y Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995): Cada participante completará un formulario que recopila datos sociodemográficos (edad, identidad de género, orientación sexual, nivel educativo, entre otros) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, compuesta por 39 ítems distribuidos en seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.

2. Entrevista individual semiestructurada (grabada): Posteriormente, se llevará a cabo una entrevista individual de tipo semiestructurada, con el fin de explorar experiencias de discriminación y su relación con el bienestar psicológico. La entrevista será grabada en audio, únicamente con el consentimiento previo y explícito de la persona participante, garantizando la confidencialidad y uso exclusivo para fines investigativos. La duración estimada de esta entrevista es de 30 a 45 minutos.

3. Lugar y duración del estudio: Las actividades se realizarán en un espacio seguro, privado y previamente acordado con la persona participante (como una sala de orientación, centro comunitario o espacio institucional habilitado). Se estima que cada sesión (encuesta + entrevista) tenga una duración total aproximada de 60 minutos. El proceso completo de recolección de información se llevará a cabo durante dos semanas.

Fecha estimada de finalización: La recolección de datos se llevará a cabo durante el mes de mayo de 2025, y los resultados serán analizados y presentados en el mes de junio de 2025.

Cuarto – RESPONSABLE: Las investigadoras responsables son Viviana Muñoz Buitrago, María Fernanda Sánchez Repizo y Sandra Rocío López Jiménez, estudiantes del programa de Psicología del Politécnico. Están disponibles para resolver cualquier inquietud sobre el estudio.

Quinto – BENEFICIOS:

- El participante tendrá la oportunidad de expresar sus experiencias y contribuir a un proyecto que busca mejorar el bienestar de su comunidad.
- La sociedad podrá beneficiarse de los resultados al promover políticas e intervenciones más incluyentes.

Nota: Esta participación no genera beneficios económicos ni contraprestaciones de ningún tipo.

Sexto – RIESGOS: EL PROYECTO que se adelanta de acuerdo con la información establecida en el presente documento no implica riesgo alguno para el PARTICIPANTE, en tanto que su integridad física y psicológica no se encuentran comprometidas por la naturaleza del procedimiento ni la metodología utilizada. La participación puede generar incomodidad emocional debido a la evocación de experiencias de discriminación. Se minimizarán estos efectos mediante un ambiente seguro, acompañamiento empático y posibilidad de interrumpir o rechazar cualquier pregunta.

Parágrafo: En conformidad con lo establecido con anterioridad, el PARTICIPANTE es consciente de los riesgos que implica su participación en EL PROYECTO, de tal forma que los asume en su totalidad y exonera al POLITÉCNICO por cualquier daño o perjuicio que pueda sufrir por su participación.

Séptimo – REQUISITOS DE ELEGIBILIDAD: EL PROYECTO que se adelanta establece los siguientes criterios de inclusión y exclusión para participar en el mismo:

Criterios de inclusión:

- 1.Ser mayor de 18 años.
- 2.Autodefinirse como miembro de la población LGBTIQ+.
- 3.Haber experimentado alguna situación de discriminación relacionada con su orientación sexual o identidad de género.
- 4.Residir actualmente en el territorio colombiano.
- 5.Estar en disposición de participar de forma voluntaria, firmar el consentimiento informado y autorizar, si así lo desea, la grabación de la entrevista.
- 6.No presentar en el momento del estudio una condición clínica que limite la comprensión del instrumento o la participación en la entrevista.

Criterios de exclusión:

1. Ser menor de 18 años.
2. No identificarse como parte de la población LGBTIQ+.

3. No haber vivido situaciones de discriminación relacionadas con su orientación sexual o identidad de género.
4. Presentar dificultades cognitivas o comunicativas que impidan la comprensión del consentimiento informado o la participación en la entrevista.
5. Negarse a la firma del consentimiento informado o a la grabación de la entrevista, si esta última es indispensable para el análisis cualitativo.
6. Presentar algún estado emocional alterado o crisis psicológica en el momento de la recolección de datos, que pueda poner en riesgo su bienestar durante el proceso.

Octavo – CONFIDENCIALIDAD: El equipo de investigación se compromete a no revelar, difundir, exhibir, mostrar y/o comunicar la información proporcionada por el PARTICIPANTE, ya sea de forma oral, visual o escrita, para el desarrollo de EL PROYECTO, a ninguna persona natural o jurídica. Además, se prohíbe su utilización en beneficio de terceros, por lo que el equipo está obligado a mantener la confidencialidad y privacidad de dicha información. Se protegerá esta información para impedir su divulgación no autorizada, aplicando la misma diligencia que se emplea para salvaguardar información confidencial de su propiedad. Por lo tanto, el equipo se compromete a utilizar la información proporcionada únicamente según lo estipulado en este documento.

Parágrafo: La confidencialidad a que se refiere esta cláusula se mantendrá hasta que la información adquiera el carácter de pública o hasta el momento en que el PARTICIPANTE autorice su revelación o los revele pública y directamente.

Noveno – AUTORIZACIÓN DE DATOS PERSONALES: Por medio del presente documento el PARTICIPANTE autoriza al equipo investigador para que recolecte, recaude, almacene, use, circule, suprima, procese, compile, intercambie, trate, actualice y disponga de los datos suministrados por medio de este documento y haga uso de los datos personales concernientes

a: _____

_____, para que sean tratados o utilizados para los fines académicos establecidos en EL PROYECTO y para el uso exclusivo de los estudiantes y profesores que hagan parte de la ejecución del mismo. Nombres y apellidos, Edad, Identidad de género y orientación sexual (datos sensibles).

Información relacionada con experiencias de discriminación por motivos de orientación sexual o identidad de género, Opiniones expresadas en la entrevista (que será grabada, con autorización del participante). Resultados de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995). Lugar de residencia (ciudad o municipio). Nivel educativo y situación laboral (opcional).

Estos datos serán utilizados exclusivamente con fines académicos e investigativos, y se garantizará la confidencialidad de estos. La información recopilada será tratada conforme a lo establecido en la Ley 1581 de 2012 sobre protección de datos personales, y no será divulgada a

terceros sin autorización expresa del participante. Los datos sensibles (como la identidad de género, orientación sexual o experiencias de discriminación) serán tratados con especial cuidado, de acuerdo con los principios de confidencialidad, finalidad, legalidad y libertad. En ningún caso se publicará información que permita la identificación directa de las personas participantes. El participante podrá ejercer sus derechos de acceso, corrección, actualización o supresión de sus datos personales en cualquier momento, comunicándose con el responsable del estudio.

Parágrafo primero: El PARTICIPANTE declara que actúa como titular de los datos personales que suministra, de tal forma que se compromete a mantener indemne al POLITÉCNICO por cualquier controversia que pueda surgir por la vulneración de datos personales y/o por la información incorrecta o falsa que suministre.

Parágrafo segundo: El PARTICIPANTE podrá solicitar al equipo investigador en cualquier momento, mediante petición escrita, que los datos que fueron recolectados y almacenados sean retirados y/o eliminados de la base de datos y/o repositorio del POLITÉCNICO, de conformidad con lo establecido en la Ley 1581/12 y demás normativa complementaria.

Décimo – INDEMNIDAD: El PARTICIPANTE manifiesta y declara que ha leído con atención el contenido del presente documento y que la información que provee para el desarrollo de EL PROYECO es verídica, completa y auténtica, de tal forma que exonera y mantendrá indemne al POLITÉCNICO y sus entidades afiliadas, su Rector, vicerrectores, decanos, directores, administrativos, empleados, trabajadores y agentes por cualquier responsabilidad, reclamos o demandas de cualquier naturaleza, ya sea en derecho o en equidad, que surjan o puedan surgir por su participación en el PROYECTO.

Parágrafo primero: El PARTICIPANTE de manera voluntaria procede a dar respuesta a la siguiente DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO:

- Declaro que he leído y entendido la información general del estudio: Sí ____ No ____
- Declaro que permito la grabación de la entrevista para efectos del estudio Sí ____ No ____
- Declaro que permito sean tomadas fotografías durante la entrevista, como evidencia de esta Sí ____ No ____
- Declaro que he tenido la oportunidad de hacer preguntas libremente y obtener respuestas satisfactorias: Sí ____ No ____
- Declaro que he recibido suficiente información relacionada con el estudio: Sí ____ No ____
- Declaro haber sido informado por un investigador cuyo nombre y apellido se referencian en el presente documento: Sí ____ No ____
- Declaro comprender que mi participación es voluntaria y que tengo libertad de retirarme en cualquier momento sin perjuicio alguno: Sí ____ No ____

- Declaro comprender que mis datos serán tratados de forma confidencial y los resultados derivados de la presente investigación que sean publicados garantizarán la protección de mi identidad: Sí ____ No ____
- Declaro tener conocimiento que recibiré una copia firmada y sellada de este formulario de consentimiento: Sí ____ No ____
- Acepto libremente participar en este estudio: Sí ____ No ____

Parágrafo segundo: Dado lo anterior, AUTORIZO al equipo investigador para que utilice los datos personales suministrados por medio del presente documento única y exclusivamente con fines académicos conforme a las siguientes consideraciones:

1. Que el POLITÉCNICO es una institución universitaria, entidad sin ánimo de lucro, reconocida por el Gobierno Nacional de la República de Colombia y que tiene por objeto prestar servicios en todos los campos de acción de la educación, en especial de la educación superior.

2. Que actualmente el equipo de investigadores se encuentra desarrollando el proyecto de investigación titulado: Diseño De Una Estrategia De Intervención Psicosocial Sobre La Discriminación Y Bienestar Psicológico Para Personas LGTBIQ+ que consiste en Diseñar una estrategia de intervención psicosocial sobre discriminación para mejorar el bienestar psicológico en la población LGTBIQ+. en adelante EL PROYECTO.

3. Que para la correcta ejecución de EL PROYECTO es fundamental solicitar los datos personales establecidos en el presente documento y solicitar información y/o la colaboración del PARTICIPANTE conforme a los procedimientos y metodologías que se informan más adelante.

4. Que el presente documento que se regirá por las siguientes declaraciones y en lo no previsto en ellas por las normas legales vigentes en la República de Colombia:

Undécimo – SUSCRIPCIÓN: Que una vez leído el documento y respondidas las preguntas que haya podido tener en relación con EL PROYECTO y su participación en el mismo, el PARTICIPANTE suscribe de forma libre y voluntaria el presente consentimiento informado y la autorización para el tratamiento de datos personales en Bogotá, a los ____ () días del mes de ____ del 202__.

Firma del participante: _____

Nombre del participante: _____

Documento de identidad: _____

Número telefónico: _____

Firma del investigador que realizó la explicación del consentimiento informado:

Nombre del investigador que realizó la explicación del consentimiento informado:

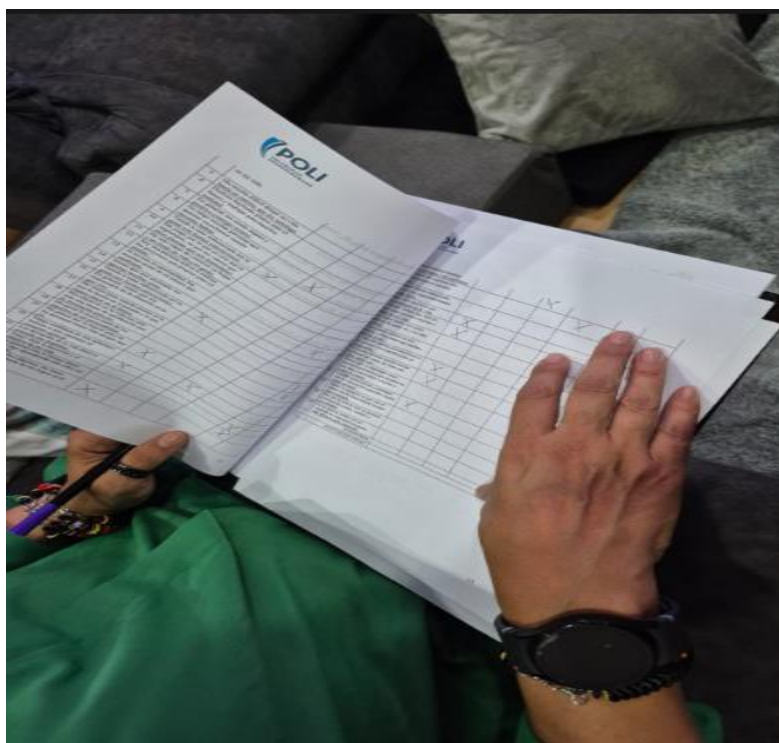
Documento de identidad:

Espacio de revocatoria del consentimiento informado:

Yo, _____ revoco el Consentimiento Informado prestado
en fecha _____ y declaro, por tanto, que tras la información recibida
consiento no seguir participando en el Proyecto de Investigación titulado:

Anexo 4. Registro fotográfico del trabajo de campo

Viviana Muñoz Buitrago



Sandra Rocio López Jiménez



Anexo 6: Enlace del video de socialización del proyecto

Ficha reporte producto multimedia prácticas sustentación	
Nombre del módulo y grupo	Proyecto de práctica II– investigación aplicada Grupo 4
autores	Sandra Rocio López Jiménez -100065912 Viviana Muñoz Buitrago - 100153744
Asesor	Yury Estefanía Perdomo Jurado.
Objetivo del proyecto	Diseñar una estrategia de intervención psicosocial sobre discriminación para mejorar el bienestar psicológico en la población LGBTIQ+.
Objetivo del material	Realizar la presentación del trabajo por sus realizadoras
Tipo de producto	video
Enlace YouTube	https://youtu.be/i4EzsXdG1bM