



Universidad Nacional Autónoma de México

---

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

TESINA

**RESILIENCIA EN LA COMUNIDAD LÉSBICA, GAY, BISEXUAL,  
TRAVESTI, TRANSEXUAL, TRANSGÉNERO E INTERSEXUAL:  
UNA PROPUESTA DE ABORDAJE PSICOLÓGICO**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

**LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA

**ÁNGEL ALBERTO RODRÍGUEZ CARTAGENA**

DIRECTOR:

LIC. JORGE MONTOYA AVECÍAS

DICTAMINADORES:

LIC. ROSALBA HERNÁNDEZ VALDIVIA  
MTRO. ISAAC PÉREZ ZAMORA



Los Reyes Iztacala, Estado de México, noviembre de 2017

---



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



## Agradecimientos



A mi padre, Mario Alberto Rodríguez Rodríguez, porque desde muy pequeño me motivaste a siempre ser mejor y dar lo mejor de mí, por demostrarme como plantearme mis objetivos y proyectos en la vida, por ser siempre el mejor padre y amigo que me acompañó en el proceso de aceptación y crecimiento profesional. Gracias Papi, por ser mi gran pilar.

A mi madre, Guadalupe Cartagena Corro, por jamás dejarme solo, quién siempre confió en mí y en mis capacidades, que me alentó a no quedarme en mi zona de confort. Te agradezco no sólo haber sido mi madre, sino también, mi mejor amiga, mi confidente y gran compañera de vida, que me ha acompañado, defendido y levantado de las adversidades. Gracias Mami, por haberme retado día a día.

A mi hermana, Mariela Alejandra Rodríguez Cartagena, por ser siempre mi persona llena de amor y fidelidad. Gracias por haber sido mi paño de lágrimas en distintas ocasiones, por haberme protegido en el andar de la vida. Gracias Gorda, por haberme demostrado tu hermandad.

A mi hermana, Anel Sarahí Rodríguez Cartagena, quién desde muy pequeña me ha demostrado amor y respeto, que desde el momento en que supo que su hermano es homosexual, se ha encargado de profesar que los homosexuales somos seres humanos como cualquiera. Gracias Chata, por haberme mostrado que todos tenemos el derecho de amar a quienes nosotros queremos amar.





A mis sobrinos, Derian David, Liam Samuel y Meyre Zoé, por ser un gran motivo e impulso para realizar distintos proyectos, manuales y juguetes durante mi formación académica, a favor del desarrollo físico y psicológico de los infantes, que me motivó a querer especializarme en el área Educativa. Gracias mis amores, por ser siempre mi inspiración.

A mi pareja y compañero de vida, Jonathan Eduardo Juárez Tapia, pues me has motivado a ser mejor profesional y por impulsarme día a día a aprender temas, conceptos y teorías nuevas que me abren el panorama de mi quehacer profesional. Gracias Nano, por siempre estar conmigo en las buenas y en las malas.

A mi maestro de vida, Jorge Montoya Avecías, por haber llevado al máximo mis habilidades y aptitudes, logrando mi profesionalización, por introducirme al maravilloso mundo de la Resiliencia, del cual he aprendido mucho de lo que ahora me forma como profesional. Gracias *Profe*, por haber confiado en mí.

A mi maestra profesionalizante, Rosalba Hernández Valdivia, quién desde que me conoció, me motivó a ser mejor profesional, que me retó a controlar mis emociones y a hacerme crecer tanto en la vida profesional como en la personal. Gracias maestra, por ser mi nueva amiga.





A mis amigas de la carrera: Carol Vega, Montserrat Regalado, Alejandra Sevilla, Diana Pérez, Zaira Martínez, Yazbet Martínez y Mónica Mendoza, quienes día a día, durante mi formación universitaria, hicieron que fueran los mejores, compartiendo risas, experiencias, desarrollo profesional y personal, amistad y amor. Gracias por ser quienes hicieron de esta experiencia universitaria, algo inimaginable e inolvidable.





## Reconocimientos



A la Universidad Nacional Autónoma de México, mi segunda casa, mi alma máter, que me permitió formarme en sus instalaciones y que me brindó a los mejores profesionistas y personas para formarme como el Psicólogo que quise ser.

Al Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente, que me vio nacer como parte de la comunidad universitaria y que me permitió formarme y crecer para ser el profesional que ahora soy.

A la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, que me acunó en su seno durante 4 años y me formó como el profesional que deseé, que me permitió crecer, aprender y vivir las mejores experiencias, que siempre se preocupó por contar con los profesores y tutores capacitados para que mi egreso fuera el mejor.

A la Comunidad Latinoamericana en Resiliencia, que me vio nacer y ahora me ve partir, pues gracias a ella, pude desarrollar mis habilidades al máximo, demostrarme de lo que soy capaz y de demostrar a los demás de lo que estoy hecho: sangre azul y piel dorada. Agradezco a la Comunidad por haberme nombrado Embajador de Resiliencia para la Ciudad de México, pues me permitió ver y aceptar que mi trabajo hacia la misma, fue bueno y de calidad.

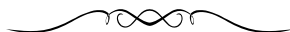




A mí mismo, Ángel Alberto Rodríguez Cartagena, por haberme sido fiel, por haber crecido personal y profesionalmente, por haberme aceptado tal cual soy, por haber aprendido a caer pero también a levantarme, por haberme guiado de la mejor manera en compañía de las mejores personas que se presentaron en mi vida, por haber sido Resiliente y compartir mi experiencia en torno a la misma, por haber aceptado los comentarios positivos y negativos que día a día me hicieron mejorar, por haber aprendido a dar lo mejor de mí, por no permitirme ser encasillado en un cliché de la comunidad LGBTTTI, por haber hecho un cambio en mí, sólo por mí, por haber aprendido que la vida es una y hay que vivirla con amor y aceptación. No puedo agradecerme a mí mismo, porque el proceso de agradecimiento es con otra persona, sin embargo, sí puedo reconocerme quién fui, soy y seré.



# ÍNDICE



Agradecimientos	II
Reconocimientos	V
Resumen	1
Introducción	2
Capítulo I. Psicología Positiva y Resiliencia	7
1.1. Psicología positiva	8
1.2. Resiliencia	17
1.3. Modelos de resiliencia	24
Capítulo II. Diversidad Sexual y Resiliencia	33
2.1. Diversidad Sexual	34
2.2. Resiliencia en la Diversidad Sexual	40
Capítulo III. Propuesta de Intervención del Modelo del Diamante LGBTTTI	51
3.1 Justificación	51
3.2 Alcances y limitaciones	54
3.3 Propuesta: Modelo del Diamante LGBTTTI	56
3.4 Comentarios Finales	69
Conclusiones	70
Bibliohemerografía	74



## RESUMEN



Las diferencias entre el sexo biológico y la percepción del género, proporcionan subdivisiones en las orientaciones sexuales, como transexuales, travestis, transgénero, homosexuales, bisexuales, heterosexuales y asexuales, que se conocen como diversidad sexual o como comunidad LGBTTTI. Esta población afronta distintas adversidades y prejuicios personales, familiares y sociales, a esta característica se le conoce como resiliencia. La resiliencia es la capacidad que tienen los seres vivos de afrontar y adaptarse positivamente a los cambios como producto de alguna adversidad. La población LGBTTTI, afronta violencia y prejuicios sociales, que suelen afectar en la percepción y desarrollo óptimo de la identidad u orientación sexual de cada individuo perteneciente a esta comunidad. Se propone el modelo del Diamante de la Resiliencia de la Comunidad LGBTTTI, que es una metáfora de la formación del diamante, adaptado a los sujetos de esta población. Esta propuesta de abordaje y acompañamiento psicológico desde la resiliencia hace énfasis en la aceptación personal, el sentido de vida, las redes de apoyo, las habilidades y competencias y, el sentido del humor. Esta propuesta se fundamenta en los modelos de la Casita de la Resiliencia, las Verbalizaciones Resilientes y el Modelo del Escudo de la Resiliencia. Si bien, existen pocas aportaciones desde la resiliencia a la comunidad LGBTTTI, no es imposible desarrollar una propuesta para trabajar con la población que requiere el factor humano y de la psicología positiva.

# INTRODUCCIÓN



*La heterosexualidad no es superior a ninguna  
homosexualidad ni viceversa.  
-Sigmund Freud-*

**L**as diversas formas de la sexualidad, han sido parte de la historia de la humanidad. Los primeros registros que se tienen de esto, datan de la época griega, con la poetisa Safo y con el primer poeta que escribió sobre homosexualidad masculina, Anacreón de Teos. Actualmente el término diversidad sexual se entiende como la libertad para elegir el género de la persona con la que cada uno de los sujetos desee entenderse íntima y/o sexualmente (Peregrina y Sánchez, 2016). La diversidad sexual se compone por lesbianas, gays, bisexuales, travestis, transexuales, transgéneros e intersexuales.

Romero, Rey y Fonseca (2013), mencionan que la diversidad sexual, históricamente, ha sido conceptualizada como patología, debido a las diversas posturas y prejuicios que ha generado la sociedad. Figari (2010), también menciona que desde la conquista de América se ha realizado una distinción entre los civilizados y los “salvajes”, colocando a los hombres como personas superiores, por lo que a partir de entonces comenzó la persecución y represión de la diferenciación sexual y de género por parte del poder civil y religioso, comenta también que en Latinoamérica se construye la sociedad, tomando como ejemplo a Europa, de ahí viene que todo desorden y exceso, en especial en el campo de la moral sexual, es considerado “enfermedad”.

A pesar de que las distintas orientaciones sexuales han sido excluidas del Manual del Diagnóstico y Estadísticos de los Trastornos Mentales y de la Organización Mundial de la Salud, todavía existe homofobia en los aspectos cultural



y social que incide negativamente en los niveles de homonegatividad dentro de la población. (Peregrina y Sánchez, 2016). La expresión de una orientación sexual distinta a la heterosexual, que es considerada la socialmente aceptada, lleva al individuo a enfrentarse a la discriminación, exclusión o violencia. En distintos sectores de la sociedad mexicana, la homosexualidad continúa siendo rechazada, ya que sigue siendo considerada por muchos como una desviación o enfermedad (Sánchez, 2009).

La homofobia, definida desde los diccionarios es entendida como la aversión obsesiva hacia las personas homosexuales o el rechazo y hostilidad sistemática dirigida las personas homosexuales. La homofobia es una conducta aprendida, ya que al nacer, el ser humano es considerado una tabula rasa y la sociedad tiene la responsabilidad de inculcar respeto hacia la diversidad sexual. En la formación de la sociedad homofóbica influyen elementos de tipo social, principalmente el sistema patriarcal y autoritario que no permite que las diferencias salgan de la heteronormatividad, agregado a ello, la cultura que ha implementado la Iglesia Católica, al condenar a los homosexuales desde la Edad Media (Peregrina y Sánchez, 2016; Barrón-Velázquez, Salín-Pascual y Guadarrama-López, 2014; Mercado, 2009).

Desde la perspectiva sociológica se identifican 4 tipos de homofobia: 1) personal, se afirma que un sujeto puede creer que los homosexuales son merecedores de odio; 2) interpersonal, se refiere a las actitudes discriminatorias que afectan los espacios en los que se suelen desenvolven los homosexuales; 3) institucional, por parte de diversos organismos que ejercen presión sobre la preferencia, orientación e identidad de la persona y; 4) cultural, que son las normas sociales y códigos que implementa la sociedad para legitimar la opresión, sin que necesariamente sea legal (Barrón-Velázquez, y cols., 2014; Mercado, 2009).

Peregrina y Sánchez (2016) citan la investigación realizada por el Instituto Nacional de la Juventud en México (INJUVE), reportando que se encontró que 45.2% de los encuestados piensa que la homosexualidad debería prohibirse por ir





en contra de la naturaleza humana, se señala que los hombres discriminan más que las mujeres.

En otra investigación, realizada por Ortiz y García (2001, citado por Peregrina y Sánchez, 2016), encontraron que el 70% de los homosexuales encuestados sintieron que su orientación avergonzaba a su familia, el 64% mencionó que tenía que fingir ser heterosexual para ser aceptado y el 29% se alejó de su familia por razones de su homosexualidad. Por ello, se considera que la presión social es tan fuerte que se producen daños psicológicos en las personas que conforman a la comunidad de la diversidad sexual.

El Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (Conapred), también aplicó encuestas a homosexuales, encontrando que el 95% de los encuestados se han sentido discriminados, el 50% expresó sentirse rechazado y el 60% identifica que su enemigo principal es la sociedad (Mercado, 2009).

Fernández y Vázquez (2013) comentan que en la sociedad actual, aún se valora de forma negativa las diferentes orientaciones sexuales, por lo cual puede existir prejuicio y opresión hacia las personas que no son heterosexuales. Esta situación mencionada, lleva a los homosexuales a sentir temor a ser rechazados y discriminados, por lo que optan por callar y ocultar su preferencia. Pero también, hay muchos jóvenes que demuestran gran capacidad para revertir los efectos del estigma y el rechazo, muestran que pueden ser saludables, resilientes y sentirse orgullosos y orgullosas de quienes son y de cómo manejan situaciones difíciles.

El término resiliencia procede del latín *resilio*, que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar o rebotar. Este concepto se retoma de la física, ingeniería civil y la metalurgia, que designa la capacidad de un material de recobrar su forma original después de someterse a una presión deformadora, posteriormente este, es adaptado a las ciencias sociales (Becoña, 2006).

Adaptado el concepto a las ciencias sociales, la resiliencia es definida como un rasgo psicológico, que es visto como un componente del *self* que capacita para





el éxito en condiciones de adversidad, es decir, se refiere a la adaptación positiva que tienen los sujetos o la habilidad para mantener y recuperar la salud mental a pesar de experimentar adversidad, tomando actitudes y acciones para superar éstas (Fernández y Vázquez, 2013; Aguiar y Acle-Tomasini, 2012; Palomar y Gómez, 2010; Becoña, 2006).

Hay diversas formas para desarrollar la resiliencia, en las que deben interactuar los atributos biológicos, psicológicos y actitudinales, en conjunto con sistemas de apoyo social, por lo que hay que tener en cuenta que la resiliencia no es un rasgo estático, sino que está en cambio constante. Las redes sociales informales, el sentido de vida, la autoestima positiva, la presencia de aptitudes y las destrezas, así como el sentido del humor, son dimensiones importantes en cada individuo que apoyan al fortalecimiento de los rasgos resilientes (Fernández y Vázquez, 2013; Aguiar y Acle-Tomasini, 2012).

En cuanto a estudios realizados de resiliencia entre la comunidad de la diversidad sexual, se ha encontrado que hay factores de protección útiles para manejar el ambiente de rechazo y hostilidad, entre estos se encuentra la autoestima y el entorno familiar.

Aguiar y Acle-Tomasini (2012) mencionan que los factores protectores son aquellos que reducen los efectos de diversos riesgos. Una clasificación de los factores protectores es de la siguiente: personales, familiares, escolares y sociales. Los personales se refieren a características como autoestima, independencia, confianza, autocontrol emocional, entre otras. Los familiares tienen que ver con apoyo y comprensión entre los integrantes de la misma. Los escolares se refieren a las actividades realizadas en este contexto y el grupo de alumnos.

Se pueden distinguir diferencias de los factores de protección en los siguientes ámbitos: individual, diádico y comunitario. El individual abarca habilidades de atención, coeficiente intelectual, autoeficacia, etc. El ámbito diádico, que se refiere a la pareja de dos personas especialmente vinculadas entre sí, se





compone de las relaciones con los padres, tutores u otra figura de autoridad. En el ámbito de la comunidad destacan la escuela, la comunidad donde viven, biblioteca, etc. (Aguar y Acle-Tomasini, 2012).

Romero y cols. (2013), realizaron una investigación que tuvo como objetivo comprender la construcción narrativa identitaria y su relación con procesos resilientes en jóvenes con orientación homosexual. En esta participaron dos jóvenes homosexuales que acudieron a solicitar el servicio de terapia psicológica en la Universidad de Santo Tomás en Colombia, ambos acudían por presentar problemas en la aceptación de su orientación sexual. Después de realizar la intervención psicológica clínica, se logra que ambos acepten su orientación sexual, aumenten su autoestima y se planteen nuevos proyectos de vida. Dentro del proceso, se encontró que desarrollaron rasgos resilientes, a partir de que resignifican sus vivencias e ideas en torno a la homosexualidad.

Es importante resaltar que la homosexualidad al ser considerada como una enfermedad no era un tema estudiado científicamente, sin embargo, a partir de que la Asociación Psiquiátrica Americana dejó de clasificarla como tal se comenzaron a realizar investigaciones enfocadas en las actitudes respecto a los homosexuales (España y cols., 2001). Sin embargo, estas investigaciones respecto a la resiliencia en la comunidad de la diversidad sexual son aún escasos, puesto que sólo se han enfocado en conocer que conforma a un sujeto como homosexual, bisexual, heterosexual o trans.



# Psicología Positiva y Resiliencia

*“Amarse a sí mismo es el comienzo de una aventura que dura toda la vida”*

**-Oscar Wilde-**

La construcción de una buena vida y el mantenimiento de la misma, son objetivos compartidos por todos los individuos y sociedades. Cuando se habla de buena vida nos referimos a ser feliz, saludables, productivos y con significado, e implica más que la mera ausencia de enfermedades, trastornos y problemas (Park, Peterson y Sun, 2013). Hasta hace un tiempo, los enfoques de la psicología se centraban principalmente en identificar y reducir los problemas, estos enfoques tradicionales son útiles hasta cierto punto, pero muestran limitaciones al abordar la cuestión de cómo construir y mantener una buena vida, lo cual requiere capacidades y condiciones adicionales.

Por tanto, era necesario un nuevo tipo de ciencia y práctica psicológica que ampliara y complementara los enfoques centrados en los problemas y el nuevo campo de la psicología, la psicología positiva tiene el potencial para cubrir esta necesidad, ya que se enfoca en las virtudes y habilidades para hacer frente a los problemas y resta atención a los problemas y enfermedades de los individuos.



## 1.1 PSICOLOGÍA POSITIVA

La Psicología Positiva es un nuevo enfoque de la psicología que estudia lo que hace que los sujetos vean que la vida merezca ser vivida. Es el análisis de lo que va bien en la vida, desde el nacimiento hasta la muerte (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Dicho enfoque estudia la experiencia óptima, esto se refiere, a las personas siendo y dando lo mejor de sí mismas. Los resultados de las investigaciones de la psicología positiva tienen el propósito de contribuir a una comprensión científica más completa y equilibrada de la experiencia humana y transmitir lecciones valiosas acerca de cómo construir una vida feliz, saludable, productiva y significativa (Park y Peterson, 2009). Este enfoque aparece cuando Martin Seligman es nombrado presidente de la Asociación Americana de Psicología en 1998.

Dentro de la historia de la propia psicología también hay grandes antecedentes de la psicología positiva. El más claro es el movimiento humanista, que con Abraham Maslow y Carl Rogers a la cabeza, recuperaron una visión positiva del ser humano frente a las visiones reduccionistas propuestas por las dos marcadamente pesimistas corrientes dominantes de la época: el conductismo y el psicoanálisis.

El movimiento humanista, así creado, rechaza la visión freudiana del hombre por considerarla excesivamente pesimista y mecanicista. No creen que las personas están dirigidas por deseos inconscientes de destrucción, argumentando que los individuos son básicamente buenos. También enfatiza el aspecto creativo de las personas para encontrar su verdadero potencial. Asimismo, rechazan la idea conductista de que la conducta humana se reduce a estímulos y respuesta observables argumentando que son los sentimientos, los pensamientos y los deseos lo que hace a la gente única (Worchel & Shebilske, 1997). Entre sus principales representantes cabe destacar a Gordon Allport, Carl Rogers y Abraham Maslow.







El movimiento humanista, aunque comenzó como un movimiento amplio, académico y aplicado, fue poco a poco convirtiéndose en un movimiento puramente clínico y que, por desgracia para sus máximos exponentes y para la psicología en general, se acabó mezclando con corrientes cercanas al esoterismo. Sin duda, si este movimiento hubiera seguido creciendo dentro de las universidades y centros de investigación, con toda seguridad no habría sido necesaria la aparición de la psicología positiva (Hervás, 2009).

En todo caso, aun compartiendo muchos elementos, la psicología positiva constituye un nuevo proceso, con un nuevo estilo y con una nueva etiqueta, lo cual no significa que se pretenda devaluar a la psicología humanista, sino todo lo contrario.

La psicología positiva parte de la idea de que la vida implica algo más que evitar o resolver problemas y que las explicaciones de lo que es una buena vida deben hacer más que centrarse en el reverso de los problemas (Park, Peterson y Sun, 2013). La teoría de la psicología positiva proporciona un esquema integral para describir y entender en qué consiste una vida saludable y buena (Park y Peterson, 2009). Este esquema se divide en cuatro áreas relacionadas entre sí:

- Experiencias subjetivas positivas (felicidad, plenitud, fluir).
- Rasgos individuales positivos (fortalezas del carácter, talentos, intereses, valores).
- Relaciones interpersonales positivas (amistad, matrimonio, compañerismo).
- Instituciones positivas (familias, escuelas, negocios, comunidades).

En la presentación de la psicología positiva, Martin Seligman sugirió que los temas esenciales del campo se podían agrupar en tres grandes bloques. El estudio de las emociones positivas, el estudio de los rasgos positivos, y el estudio de las organizaciones positivas. En los últimos años, muchos autores suelen añadir un





elemento más, tal como se puede observar en líneas anteriores: las relaciones positivas (Peterson, 2006). Por tanto, estos cuatro bloques probablemente agruparán una buena parte de la investigación futura. Sin embargo, este esquema no es exhaustivo ya que podría dejar fuera un área esencial: la vertiente aplicada de la psicología positiva, esto es, el desarrollo de estrategias específicas, programas, herramientas y su aplicación, tanto en programas de prevención, como de promoción de la salud y de intervención en problemas diversos.

Sin embargo, relacionando lo anterior, se entiende que las instituciones positivas posibilitan el desarrollo de relaciones interpersonales positivas, lo que conlleva a que las personas desarrollen rasgos positivos, facilitando experiencias subjetivas positivas (Park y Peterson, 2003).

Por lo anterior, se debe entender que las personas pueden ser felices o estar contentas aun en la ausencia de buen carácter, y el buen carácter puede funcionar en contra del contexto interpersonal e institucional. Sin embargo, las personas alcanzan su mejor estado cuando las instituciones, las relaciones, los rasgos y las experiencias convergen, el buen funcionamiento en la vida o lo que se ha estado nombrando como buena vida y saludable, es el resultado de la combinación de estos cuatro dominios (Park, Peterson y Sun, 2013).

Cabe mencionar que la psicología positiva frecuentemente enfrenta críticas en por su énfasis en ser positivo, feliz y alegre (Coyne y Tennen, 2009). Por desgracia, algunos autores identifican erróneamente a la psicología positiva con el estudio únicamente del bienestar y la felicidad. Aunque en ocasiones se tome como un elemento central del área, sobre todo cuando se trata de exponer resultados útiles para la población general, es totalmente desenfocado reducir la psicología positiva a dicho vértice. Otra parte fundamental de la psicología positiva es el estudio de otros aspectos más positivos del ser humano, como la resiliencia, que pueden conllevar incluso experiencias de intenso sufrimiento, o el estudio de





fortalezas humanas o cualidades positivas, como la valentía, la sabiduría o el altruismo (Hervás, 2009).

Teniendo en cuenta lo anterior, es necesario aclarar que los psicólogos positivos no niegan los problemas que experimentan las personas, así como tampoco ignoran lo negativo, como las tensiones y las adversidades, en el proceso de comprender lo que significa vivir bien (Park y Peterson, 2003). De hecho, lo que supone un mayor reto en la vida puede establecer el escenario para lo que resulta más gratificante. En este sentido, se ha observado que en las experiencias emocionales complejas se entremezcla lo positivo y lo negativo; que el optimismo se hace más evidente cuando las personas se enfrentan a contratiempos y fracasos; que las crisis revelan las fortalezas del carácter; y que el desafío constante es un prerrequisito para la experiencia de flujo en un momento dado y para lograr algo importante en la vida (Peterson, 2006). Identificar y utilizar lo que uno hace bien puede ser una manera eficaz de abordar y resolver problemas psicológicos al aprovechar las fortalezas y las cualidades personales, en lugar de hacer caso omiso de estas características de los procesos.

Ahora bien, la psicología positiva no pretende reemplazar a la psicología tradicional, sino complementarla mediante la ampliación de los temas de estudio legítimo con el objetivo de obtener una descripción completa y equilibrada de la condición humana, permitiendo el abordaje psicológico desde otros puntos para hacer más eficaz el proceso que las personas pueden llevar en los procesos psicológicos (Park, Peterson y Sun, 2013).

Una de las áreas básicas de la psicología positiva es el estudio de las emociones positivas, sus precursores y consecuencias, su funcionamiento específico y su relación con otras áreas psicológicas.

Esta área ha estado muy desatendida en el pasado. Mientras que se han estudiado durante años emociones como el miedo o la ira, apenas tenemos





información sobre el funcionamiento de emociones positivas como el agradecimiento o el amor. De hecho, tenemos bastantes dificultades incluso para poner nombre a algunas experiencias positivas. Un ejemplo de ello, lo puso de manifiesto el investigador americano Haidt (2000), quien ante la inexistencia de una etiqueta específica, denominó *elevación* a la emoción resultante de ser testigo de un acto admirable que refleje una cualidad humana positiva en un grado extremo. Este autor, sitúa esta emoción en el extremo opuesto a la emoción de asco, y la investigación reciente ha mostrado que simplemente evocar dicha emoción aumenta la motivación a la afiliación y al comportamiento prosocial; por tanto, el primer paso en muchos casos será etiquetar y definir adecuadamente la emoción positiva a estudiar para, a continuación, indagar su funcionamiento y sus consecuencias, ya sean éstas positivas o negativas, o ambas.

Es importante destacar que las emociones positivas son etiquetadas como positivas porque generan una sensación placentera, no porque sean necesariamente positivas desde un punto de vista adaptativo. En todo caso, lo cierto es que hasta el momento lo que se observa es que las emociones positivas presentan una gran cantidad de efectos positivos en diversas áreas del funcionamiento psicológico. Entre otros efectos, la investigación ha mostrado que el afecto positivo mejora la capacidad para resolver problemas, aumenta la creatividad, mejora la capacidad para resistir el dolor, aumenta el altruismo, etc. (Avia y Vázquez, 1998).

Las emociones negativas son sumamente útiles para la supervivencia y para prevenir otras muchas dinámicas negativas al margen del peligro vital directo, como el rechazo interpersonal, el aislamiento o la pasividad. En este sentido, son también positivas, adaptativas y necesarias. Pero, en general, se puede decir que carecen de ese efecto de potenciación de habilidades diversas que parecen presentar las emociones positivas.





Precisamente, la teoría plantea que las emociones positivas podrían tener como función principal el desarrollo de habilidades y comportamientos nuevos (Fredrickson, 1998). Según esta teoría, la función de las emociones positivas es completamente diferente a la de las emociones negativas. Mientras que éstas se centran en el afrontamiento de situaciones específicas negativas dirigiendo la acción de una forma muy específica, las emociones positivas favorecen la flexibilidad, la ampliación de pensamientos y acciones y la construcción de nuevos recursos para el futuro. Por tanto, las emociones positivas serían también importantes para la supervivencia pero buscando generar recursos a medio y largo plazo, que se refleja en la personalidad de las personas.

Algunas características de personalidad como la extraversión o la introversión, no tienen una connotación valorativa o moral en cuanto a que sea más deseable un polo que el otro. Sin embargo, hay rasgos que sí se consideran generalmente valiosos, como la capacidad para trabajar en equipo o la sabiduría. Estos últimos se suelen considerar fortalezas del carácter (Peterson y Seligman, 2004).

Conocer y comprender el origen de las fortalezas del carácter es algo esencial, y una tarea pendiente de la psicología, porque permite poner nombre y comenzar a disponer de teorías sobre aspectos del ser humano que de otra forma se obviarían o, en el peor de los casos, se interpretarían en base a rasgos o procesos negativos (Avia y Vázquez, 1998).

Hervás (2009) menciona que en los últimos diez años, se ha desarrollado un intenso trabajo de clasificación y elaboración de un sistema de evaluación de fortalezas que, aunque como todas las propuestas científicas, está sometido a continua revisión, ha tenido la pretensión de ser lo más exhaustivo y universal posible. Este trabajo realizado fundamentalmente con Chris Peterson y Martin Seligman, pero que ha contado con la colaboración de otros muchos investigadores,





ha dado lugar a una clasificación de 24 fortalezas y a varios instrumentos de evaluación, actualmente todavía en proceso de validación.

Estas fortalezas son el resultado de la búsqueda de los aspectos más valiosos y deseables del ser humano, y han sido rastreadas en las culturas y religiones más importantes a través de diferentes estrategias. Aunque para que una fortaleza fuera finalmente incluida, además de tener presencia en todas las culturas, tenía que cumplir una amplia serie de condiciones entre las que se encontraban la distintividad, la apariencia de rasgo, la existencia de ejemplos paradigmáticos y la ausencia de un opuesto deseable (Hervás, 2009).

La clasificación que propusieron se basó en seis bloques, que agrupan las 24 fortalezas, la clasificación fue la siguiente (Hervás, 2009):

### **Sabiduría y conocimiento**

- *Creatividad*: que consiste en pensar en formas nuevas y productivas de hacer las cosas.
- *Curiosidad*: es decir, tener interés sobre todas las experiencias que están teniendo lugar.
- *Apertura de mente*: pensar en las cosas con profundidad y desde todos los ángulos.
- *Amor al aprendizaje*: es decir, buscar el desarrollo de nuevas destrezas, temas y cuerpos de conocimiento.
- *Perspectiva*: que consiste en ser capaz de proporcionar sabios consejos para otros.

### **Coraje**





- *Autenticidad*: decir la verdad y presentarse a uno mismo de una forma genuina.
- *Valor*: no amedrentarse ante la amenaza, el desafío, la dificultad o el dolor.
- *Persistencia*: finalizar lo que uno empieza.
- *Vitalidad*: acercarse a la vida con excitación y energía.

### **Humanidad**

- *Bondad*: hacer favores y ayudar a los demás.
- *Amor*: valorar las relaciones cercanas con los demás.
- *Inteligencia social*: ser consciente de los motivos y sentimientos de uno mismo y de los demás.

### **Justicia**

- *Justicia*: se refiere a tratar a todo el mundo de la misma forma de acuerdo a las nociones de justicia y equidad.
- *Liderazgo*: consiste en organizar actividades de grupo y conseguir que se lleven a cabo.
- *Trabajo en equipo*: es decir, trabajar bien como miembro de un grupo o equipo.

### **Contención**

- *Capacidad de perdonar*: perdonar a aquellos que nos han hecho daño.
- *Modestia*: dejar que los logros propios hablen por sí mismos.





- *Prudencia*: ser cuidadoso acerca de las propias decisiones; no hacer o decir cosas de las que luego uno se podría arrepentir.
- *Autorregulación*: es decir, regular lo que uno siente y hace.

### **Trascendencia**

- *Apreciación de la belleza y la excelencia*: percibir y apreciar la belleza, la excelencia o la destreza en todos los ámbitos de la vida.
- *Gratitud*: se refiere a ser consciente y agradecido de las buenas cosas que suceden.
- *Esperanza*: es decir, esperar lo mejor y trabajar para lograrlo.
- *Humor*: caracterizado por el gusto por la risa y la broma; lo que genera sonrisas en los demás.
- *Religiosidad*: favoreciendo las creencias coherentes sobre un propósito más alto y que dota de un sentido en la vida.

Quizá uno de los aspectos más destacables de esta propuesta es la filosofía de aplicación que subyace detrás. A diferencia de las tradiciones de corte más religioso, las aplicaciones desarrolladas centradas en las fortalezas no se plantean que una persona deba cultivar todas o la mayoría de ellas; ni siquiera sugieren que las personas deban mejorar, en las que tengan una puntuación muy baja. La aplicación propuesta habitualmente consiste en poner en práctica y aplicar, en la vida cotidiana, aquellas fortalezas que uno de forma natural ha desarrollado, o lo que es lo mismo, sus fortalezas principales. Es decir que se trata de destacar los recursos de las personas y aprovecharlos, más que detectar deficiencias para intentar reducirlos.







Favorecer que la persona tome conciencia y apliquen sus fortalezas, más que destacar y trabajar en sus debilidades, implica confiar en que muchas de esas debilidades se reducirán como consecuencia de centrar el crecimiento de la persona sobre sus cualidades naturales (Hervás, 2009). Esta perspectiva, extremadamente importante y novedosa, aplicada de forma flexible, puede ser de utilidad en numerosos campos como la educación, la psicoterapia o la gestión de recursos humanos.

Dentro del estudio de las fortalezas humanas, uno de los campos más fructíferos es el que estudia las respuestas de resiliencia (Bonanno, 2005). La resiliencia es un concepto importado de la física y la ingeniería que se refiere a la capacidad de un material para ser flexible ante una fuerza externa, pero volver a su posición original cuando dicha fuerza desaparece.

## 1.2 RESILIENCIA

Existe una gran cantidad de diferencias entre las personas, y, entre el grupo que se encuentra en situaciones de riesgo, algunas consiguen alcanzar una vida normalizada y otras se mantienen en las situaciones de adversidad. Se considera que en la normalización influyen los factores ambientales, del contexto y entorno y las variables personales. Una persona resiliente se considera a aquella que es capaz de normalizar su vida aun enfrentándose a una situación de riesgo, exclusión o traumática (Carretero, 2010).

El término resiliencia procede del latín *resilio*, que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar o rebotar. Este concepto se retoma de la física, ingeniería civil y la metalurgia, que designa la capacidad de un material de recobrar su forma original después de someterse a una presión deformadora, posteriormente este, es adaptado a las ciencias sociales (Becoña, 2006).





El término fue incorporado en las ciencias sociales a partir de los años 80 y caracteriza la capacidad que tienen las personas para desarrollarse psicológicamente sanos y exitosos a pesa de vivir en contextos de alto riesgo, como entornos de pobreza y familias con problemas de violencia y adicciones, situaciones de estrés prolongado, centros de internamiento, etc. Se refiere tanto a los individuos en particular como a los grupos familiares o colectivos que son capaces de minimizar y sobreponerse a los efectos nocivos de las adversidades y los contextos desfavorecedores y de privación sociocultural, de recuperarse tras haber sufrido experiencias notablemente traumáticas, en especial guerras civiles, campos de concentración, etc. ( Rutter, 1993, Werner, 2003).

Sin embargo, Uriarte (2005) menciona que aunque para los científicos es un tema de las últimas décadas, la resiliencia es una cualidad universal que ha existido desde siempre. Los historiadores la han reflejado al describir las maneras en que las personas y los pueblos afrontan las adversidades y progresan culturalmente. La literatura también está llena de personajes que han vivido en la desgracia y han sido capaces de sobreponerse, por ejemplo con los cuentos “El patito feo”, “Pulgarcito”, “La Cenicienta”, etc.

En el siglo XVIII, el pedagogo suizo Pestalozzi observó que niños de la calle, huérfanos y abandonados, mostraban una gran impulso por vivir y salir adelante:

“Yo he visto crecer en los chicos una fuerza interior cuyo alcance sobrepasaba con mucho mis expectativas, y cuyas manifestaciones me llenaron de sorpresa así como también me emocionaron” (Vanistendael y Lecomte, 2002, pág. 19).

La resiliencia, entonces, se define como un rasgo psicológico, además de ser una capacidad que tiene una persona para desarrollarse psicológicamente sana y exitosa, que es visto como un componente del *self* que capacita para el éxito en condiciones de adversidad, además de ser un proceso dinámico que abarca la adaptación positiva dentro del contexto de una adversidad significativa. También se





refiere al proceso de superar los efectos negativos de la exposición al riesgo, afrontamiento exitoso de las experiencias traumáticas y la evitación de las trayectorias negativas asociadas con el riesgo (Becoña, 2006; Palomar y Gómez, 2010).

Los individuos y las comunidades utilizan diversos recursos para mejorar y crecer aún frente a circunstancias adversas y el enfoque de la resiliencia ha permitido identificarlos. Gil (2007), menciona que la resiliencia es producto de la interacción entre el individuo y su entorno, las vivencias anteriores y el contexto en cuestión política, económica, social o humana.

El concepto de resiliencia se introduce en la psicología en la década de los ochenta a partir de los estudios de Werner y Smith (1982, citado en Becoña, 2006), en una época en la que predominaba el concepto de vulnerabilidad. E. Werner evaluó en 1955 a 698 recién nacidos en la isla Kauai en el archipiélago de Hawai. Posteriormente continuó con el seguimiento de 201 niños, que procedían de ambientes sociofamiliares desfavorecidos y para los cuales se estimaba un futuro desarrollo psicosocial negativo. Casi treinta años después, E. Werner descubrió que 72 de estos 201 sujetos de riesgo llevaban una vida adaptada y normal, a pesar de no haber contado con ningún tipo de atención especial. Werner y Smith los denominaron resistentes al destino y a la característica común a todos ellos "resiliencia". Según estas autoras, el proceso de la resiliencia había operado en ellos en cuanto que se habían dado algunas circunstancias: recibieron educación formal; procedían de familias poco numerosas, con nacimientos espaciados; habían sido atendidos por alguna persona particularmente afectuosa que les aceptó incondicionalmente y les hizo sentirse persona valiosa; podían encontrar sentido a su vida; poseían locus de control interno; tenían una profunda fe religiosa; los casados mantenían buenas relaciones con sus parejas; algunos jóvenes desadaptados en la adolescencia reorientaron positivamente sus vidas al casarse, tener hijos y participar en actividades religiosas (Carretero, 2010; Becoña, 2006).





Muchos profesionales de la salud y de la educación se han sorprendido al comprobar cómo sujetos que viven situaciones extremadamente difíciles, como los reportados por Werner y Smith, que son capaces de sobreponerse y llevar una vida normal, personas que con su actitud y mentalidad han sido capaces de superar positivamente los límites que la ciencia médica les pronosticaba. Esta característica de las personas y de los pueblos ha estado presente seguramente desde los orígenes de la especie humana, pero no ha sido hasta los años ochenta cuando se le ha analizado científicamente (Uriarte, 2005).

Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla (1996) refieren que los indios navajos del suroeste de Estados Unidos tienen el término mandala para designar la fuerza interna que hace que un individuo enfermo pueda resistir y sobreponerse a la enfermedad y alcanzar paz y orden interno. Posteriormente, Wolin y Wolin (1993) han utilizado el concepto de mandala de la resiliencia para describir a las personas, niños y adultos, que poseen esa fuerza interior, que incluye las siguientes características: introspección, independencia, capacidad de relacionarse, iniciativa, sentido del humor, creatividad y moralidad.

El psiquiatra francés Boris Cyrulnick, uno de los autores más conocidos en el movimiento teórico de la resiliencia, cuenta su proceso personal de resiliencia. Se escapó de los campos de exterminio alemán mientras que su familia murió en la cámara de gas. Posteriormente necesitó refugiarse en la imaginación y transformar su rabia en ayuda a los demás. Innumerables casos como éste son los antecedentes de la resiliencia. El propio Cyrulnick (2001) pone ejemplos de personas famosas de todos los ámbitos sociales: Maria Callas, Goerge Brassens, Edith Piaf, C. Andersen, Marilyn Monroe, Bill Clinton.

Una biografía reciente del poeta Gil de Biedma refleja cómo canalizó en la poesía el sufrimiento padecido por los abusos sexuales durante su infancia (Dalamau, 2004). Son referencias de personas que han padecido carencias afectivas, que han estado en centros de acogimiento, que han sufrido abusos y





maltrato, y a pesar de ello han salido adelante y han podido llevar una vida productiva.

Debido a lo anterior, la psicología considera normal que una persona que vive una experiencia traumática desarrolle una patología, ya que consideran al sujeto como un ser pasivo que solo reacciona ante los estímulos. Sin embargo, algunos modelos consideran que la persona es fuerte y activa, que tiene la capacidad de resistir a pesar de las adversidades. La resiliencia tiene por objetivo fomentar la salud mental y la superación satisfactoria de estas situaciones de adversidad (Carretero, 2010).

Becoña (2006) menciona que hay conceptos que se han relacionado o confundido con el concepto de resiliencia, como: *competencia*, que es un constructo que lleva al sujeto a ejecutar o realizar resultados resilientes; *vulnerabilidad*, se refiere a incrementar la probabilidad de un resultado negativo, como un resultado de exposición al riesgo; *locus de control interno*, que se refiere a la capacidad de las personas a desarrollar factores protectores ante los estresores de la vida; *dureza*, éste se refiere a la invulnerabilidad que pueden presentar las personas, sin embargo, se opone completamente a la definición de resiliencia; *recuperación*, significa la capacidad de una persona para volver a su estado original, después de un evento traumático, pero que lleva tiempo indefinido y; *psicología positiva*, que se centra en lo positivo del ser humano, en lugar de prestar atención de más al déficit del humano, características que se relacionan con la resiliencia.

Según Rutter (1993) el interés por estudiar la resiliencia procedía de tres áreas de investigación. En primer lugar, los estudios iniciados por Koupernick y Anthony sobre los factores de riesgo en la década de 1970 evidenciaron las diferencias individuales en cuanto a la vulnerabilidad. Posteriormente empezaron a ser evidentes casos de sujetos invulnerables a pesar de vivir en entornos de riesgo psicosocial. Estos hechos llevaron a los investigadores a establecer categorías en





las personas dentro de la dimensión vulnerable-Invulnerable en relación a los factores de riesgo y los mecanismos de protección.

En segundo lugar, la consideración de los mecanismos innatos y adquiridos en los procesos de vulnerabilidad e invulnerabilidad pusieron a los estudios sobre el temperamento en el centro de interés (Uriarte, 2015). El temperamento está presente en los tipos de apego, y no sólo en relación con la madre sino también con otros familiares y personas significativas. La personalidad resiliente está asociada a perfiles de temperamento y rasgos de carácter como la autonomía, la actitud social positiva y el propio control emocional.

En tercer lugar, las diferencias individuales en la manera de evolucionar y enfrentarse a situaciones difíciles. La autoestima y el sentimiento de autoeficacia son alguna de las características personales más relacionada con la forma de afrontar el estrés y de perseverar en el logro de metas personales. Son cualidades protectoras ante las adversidades y a su vez favorecedoras del equilibrio psicológico.

Pierre-André Michuad (1996, citado en Tomkiewicz, 2004) describe 4 ámbitos de aplicación de la resiliencia:

- **Ámbito biológico:** Cuando a pesar de las desventajas somáticas congénitas o adquiridas como consecuencia de accidentes o enfermedades, los sujetos han sido capaces de llevar una vida digna y creativa.
- **Ámbito familiar:** Desarrollo exitoso de niños procedentes de familias desestructuradas, conflictivas, víctimas de abandonos, maltratos y abusos.
- **Ámbito microsocioal:** Cuando los supervivientes se desenvuelven en barrios o pueblos determinados por la miseria, el paro, el chabolismo, la ausencia de servicios, la peligrosidad social y todas aquellas carencias y circunstancias que obligan a los individuos a vivir en estado “agresión social” continuada.





- **Ámbito macrosocial, histórico o público.** La supervivencia a situaciones de catástrofes naturales, guerras, terrorismo, deportaciones, etc.

Según Saavedra (2005, citado en Palomar y Gómez, 2010), existen tres áreas del desarrollo en las que intervienen los factores protectores, estas son: personales, cognitivas y afectivos y psicosociales. Algunos factores de riesgo o protección se asocian al género ya que existe cierta restricción social que limita el tipo de soporte que puede brindarse a una persona. Además, la familia es el apoyo para promover las habilidades y la autoestima necesarias para sobreponerse a la adversidad.

Mrazek y Mrazek (1978; citado en Palomar y Gómez, 2010), consideran que existen 12 habilidades que posee una persona resiliente: respuesta rápida al peligro; madurez precoz; desvinculación afectiva; búsqueda de información; obtención y utilización de relaciones que ayuden a subsistir; anticipación proyectiva positiva; decisión de tomar riesgos; convicción de ser amado; idealización del rival; reconstrucción cognitiva del dolor; altruismo; y optimismo y esperanza.

Existen dos modelos para abordar el estudio de la resiliencia: modelos centrados en las variables y modelos centrados en la persona (Carretero, 2010). Aquellos centrados en las variables intentan medir el grado de adversidad y estudian las variables que aparecen en estas situaciones y cómo se enfrentan a ellas los individuos, además de las habilidades o capacidades para compensar esta situación. Existen diversos tipos de modelos: 1) los sumativos, que explican las conductas de resiliencia como la suma de factores protectores y de riesgo; 2) de interacción, en los que se contemplan los factores protectores y de riesgo de la interacción persona-ambiente y; 3) indirectos, son las consecuencias de los factores de riesgo o protectores en la persona.

Carretero (2010) menciona que los modelos centrados en la persona estudian grupos diferentes de personas en diferentes situaciones y la manera en que las resuelven para observar las diferencias. Existen diferentes tipos de estudios





centrados en las personas: 1) estudio de casos de personas resilientes; 2) comparación entre dos subgrupos con alto grado de adversidad y; 3) comparación entre cuatro subgrupos, dos en situación de adversidad y dos en situación normalizada.

### **1.3 MODELOS DE RESILIENCIA**

La resiliencia se construye en el tiempo, es un proceso, un camino que se cuenta como el relato de una vida. Así, la resiliencia puede llevarnos a abrir nuevos horizontes en nuestras prácticas profesionales en el campo de la prevención y la atención psicológica. Es así que se han planteado distintos modelos para abordar, explicar y desarrollar los rasgos resilientes de las personas.

Para efectos de esta tesina, se abordarán sólo tres modelos, los cuales son: El modelo de la casita de Vanistendael y Lecomte, el modelo de las Verbalizaciones Resilientes de Edith Grotberg y el modelo del Escudo Nacional Mexicano de Resiliencia de Jorge Montoya.

#### **1.3.1 MODELO DE LA CASITA**

Vanistendael y Lecomte (2003) ilustran la construcción de la resiliencia con la metáfora de una casita, en donde explican que cada quién decide en qué dominios actuar, y en cuáles otros es preferible esperar, cada uno decidirá las acciones precisas que realizará en cada dominio, es decir, decidirá los muebles que pondrá en las habitaciones de la casita, lo ideal es intervenir en varios aspectos a la vez, para desarrollar rasgos resilientes en cada ser.







En el modelo, mostrado en la figura 1, se observa que cuenta con un suelo, cimientos, el primer piso o planta baja, el segundo piso o planta alta compuesto de 3 habitaciones y, el altillo. Cada una de estas partes del modelo, plantea una característica o rasgo de las personas resilientes.

En primer lugar se encuentra el *suelo*, sobre el que está construida la casita, que representa las necesidades básicas cubiertas por cada persona, que conlleva a que se sientan plenos física y psicológicamente. Algunas de estas necesidades son la alimentación y los cuidados de la salud.

Los *cimientos* están contruidos por vínculos, es decir, las redes de contacto formales e informales como la familia, los amigos, los vecinos, los compañeros de la escuela o los colegas del trabajo. Dentro de estas redes se encuentra una persona que funge el rol de aceptar a la persona, el cual es nombrado *tutor resiliente*, que si bien tiene la función antes mencionada, también es capaz de objetar y guiar al tutorado por el camino del bienestar desarrollando mayores rasgos resilientes. Este sentimiento de aceptación se sitúa en los cimientos, pues es primordial para que la persona se vuelva resiliente.

En la *planta baja* se encuentra la capacidad de descubrir un sentido de vida, mismo que es guiado por los objetivos y metas de cada persona, que mantienen congruencia con lo que la persona dice, siente, piensa y hace.

En el *planta alta* se encuentran tres habitaciones: 1) la autoestima, que a su vez es trabajada desde 4 puntos: a) autoestima, que se refiera a el amor propio que tiene cada persona; b) autoimagen, que se entiende como la imagen que uno concibe y crea de sí mismo; c) autoconcepto, es decir, como se define cada persona y que destaca rasgos resilientes y; d) autovaloración, que se refiere al valor que cada persona se da; 2) las competencias y las aptitudes, entendidas como las habilidades con la que cada sujeto cuenta y que es capaz de mostrarlas, permitiendo afrontar las adversidades y ser resilientes y; 3) el humor, entendido



como esa oportunidad que brinda la adversidad de transformar las situaciones difíciles en algo que permita reír y disminuir el impacto de la adversidad. Los tres cuartos ubicados en la planta alta, no solo permiten proteger al individuo de sufrimientos demasiado pesados de sobrellevar, sino también, liberar energías, proporcionar otra perspectiva sobre la realidad.

El *altillo* o *desván* representa la apertura hacia otras experiencias a descubrir, a menudo más localizadas, que pueden contribuir a la resiliencia. Esta apertura destaca la capacidad de creer que la vida no se detiene en el sufrimiento o en el traumatismo, y que puede aún, dar sorpresas, mejorando la calidad de vida y aprendiendo conceptos y habilidades nuevas para la vida.

Las habitaciones se comunican entre sí a través de puertas y escaleras, es decir, que los dominios de la resiliencia están vinculados. Recorrer la casita interrogándonos a cerca de los puntos fuertes y débiles puede servir para detectar las fortalezas y las debilidades de una persona en su entorno.

Por lo anterior, la casita de la resiliencia no debe ser entendida como una estructura fija, debe ser construida, luego explicar una historia y al final, brindarle de los cuidados y reparaciones que llegase a necesitar.

La casita no debe seguir estrictamente el orden que se presenta, lo más importante es que funcione como un instrumento para reestructurar la vida, de sensibilización y de intercambio. Puede sufrir algunas consecuencias de desastres tales como sismos y huracanes, que equivalen al fallecimiento de un padre, la pérdida de empleo, una enfermedad grave, los abusos, la violencia, etc. La casita de la resiliencia puede encontrarse destruida y entonces debe ser reconstruida.

El enfoque de resiliencia describe la existencia de verdaderos escudos protectores contra fuerzas negativas expresadas en términos de daños o riesgos, atenuando así sus efectos y, a veces, transformándolas en factor de superación de



la situación difícil, lo que permite que la casita de la resiliencia, sea una estrategia eficaz en el trabajo de intervención.



Fig. 1. Modelo de la casita de Resiliencia de Vanistendael y Lecomte.

### 1.3.2 MODELO DE LAS VERBALIZACIONES RESILIENTES

Grotberg (1997) expuso uno de los modelos descriptivos más influyentes basado en resiliencia, el modelo de las verbalizaciones resilientes, que parte de la premisa de no considerar a la resiliencia como un rasgo estático, sino todo lo contrario, la considera con carácter dinámico, que permite trabajarla para potenciarla y reforzarla.

El modelo de las verbalizaciones de Grotberg (1997) se basa en 4 expresiones resilientes: “yo soy”, “yo tengo”, “yo puedo”, “yo estoy”. De acuerdo



con la autora, para hacer frente a las adversidades, superarlas y salir de ellas fortalecido o incluso transformado, los sujetos toman factores de resiliencia de cuatro fuentes que se visualizan en las expresiones verbales de los demás, ya sean niños, adolescentes o adultos con características resilientes.

*Yo tengo* hace referencia a lo que en mi entorno social, me puede dotar de habilidades para afrontar las adversidades. Por ejemplo, *Yo tengo* personas alrededor en quienes confío y que me quieren incondicionalmente; tengo personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros; tengo personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder; tengo personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo; tengo personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro, tengo persona que están cuando necesito aprender, etc.

*Yo soy* y *Yo estoy*, hablan de las fortalezas intrapsíquicas y condiciones personales. Por ejemplo, *Yo soy* alguien por quien los otros sienten aprecio y cariño; soy feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto, soy respetuoso de mí mismo y del prójimo, etc. *Yo estoy* dispuesto a responsabilizarme de mis actos, estoy seguro de que todo saldrá bien, etc.

*Yo puedo* concierne a las habilidades en las relaciones con los otros. Por ejemplo, *Yo puedo* hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan, puedo buscar la manera de resolver mis problemas, puedo controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien, puedo buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar, puedo encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito, etc.

Con este modelo entendemos que el lenguaje nos ofrece esas claves para identificar las condiciones que posee una persona resiliente; pero, además, actuando en pro de la misma, estamos potenciando la resiliencia en sí misma.





### 1.3.3 MODELO DEL ESCUDO DE LA RESILIENCIA

Este modelo, mostrado en la figura 2, fue diseñado por Jorge Montoya AVECÍAS, fundador de la Comunidad Latinoamericana en Resiliencia, tiene como base las raíces, ideología y escudo mexicano, con la finalidad de explicar cómo se desarrollan los rasgos resilientes de acuerdo a la cosmovisión mexicana.

Montoya (2013), menciona que México fue la capital del imperio Azteca y de acuerdo a los mitos de estos, una profecía de *Huitzilopochtli* anunció que en aquel lugar en donde el pueblo Mexica encontrara un águila devorando una serpiente sobre un nopal, se habría de construir un templo en honor de una importante deidad. Después de mucho peregrinar, la visión se materializó en una zona pantanosa en la planicie central del México moderno, en el antiguo lago de Texcoco. Los aztecas mostraron un gran ingenio para construir una ciudad en esas condiciones. La técnica más importante fue la de secar pequeños lotes de tierra, dejando canales de agua para el flujo de productos y personas. El escudo de México es representado por un águila real devorando a una serpiente sobre un nopal en el centro de un lago, lo que representa la señal que debería encontrar el pueblo de Aztlán en su migración hacia el sur para fundar una nueva ciudad.

La visión de Montoya (2013) respecto a la concepción de la resiliencia mexicana se justifica como se comenta a continuación y con base en la explicación del autor del modelo (para mejor referencia, consultar la figura 2):

*El águila* representa las *fortalezas internas* que cada mexicano tiene como legado ancestral, de líderes, de guías de su destino y del de los demás, como las águilas reales, que nunca se rinden y hasta en su muerte buscan con dignidad su reposo. Estas fortalezas se matizan con nuestro aprendizaje y respaldo social.

Montoya (2013) destaca que todas las personas tienen fortalezas o factores protectores personales, a los que se hace alusión en el escudo, comenta que estos





factores no conllevan a reflejar un comportamiento pasivo, sino intencional que le permite hacer frente a la situación. El autor destaca que como profesionales, resulta fundamental reconocer estas fortalezas, cuando se está frente a una persona que pide el apoyo, y aún más, se le debe devolver; esto es, decirle cuales son las fortalezas que le vemos y que desde nuestra opinión son claves de su recuperación.

*La serpiente* simboliza los *riesgos* que se enfrentan día con día y de manera particular las situaciones críticas como la violencia, el maltrato, el abandono, las adicciones, desastres, los riesgos personales, familiares y sociales.

Los riesgos personales, son aquellos factores de riesgo que se cruzan en nuestro camino y que activan nuestro legado emocional ante el peligro y la amenaza; así que, normalmente las personas tienen que hacer frente a esos riesgos, a veces con sus propios recursos, otras con el apoyo de los demás.

Los riesgos familiares tienen que ver con el proceso de crecimiento y maduración de la familia, ya que en cada una, hay una historia de desgaste emocional de alguno de los miembros, en el cual recae toda la energía negativa y por el cual los demás sobreviven. Los riesgos familiares nos enseñan a crecer como familia y fundan los principios de los valores y las costumbres al interior de la casa.

Los riesgos sociales son los que presentan riesgos a la comunidad y que ponen en peligro la integridad de los integrantes de la mismas. Para hacer frente se necesita de la organización social y de cierta disposición a transformar las estructuras sociales. Una comunidad que enfrenta una adversidad crece y se hace más fuerte (Montoya, 2013).

Continuando con los elementos del Escudo, se observa que el águila tiene una *garra* tomando a la serpiente y la mira directamente, lo cual representa, primero, las *habilidades* para hacer frente al riesgo, citando a Montoya (2013), es “tomar en nuestras manos nuestro propio destino”, no evadir la responsabilidad ni postergar,





sino encarar las dificultades. Mientras que la otra garra, se posa en el nopal, simboliza el reconocimiento del *dolor* (característica esencial de la resiliencia, ya que no es el *club del optimismo*, sino que reconoce que es doloroso, pero que se puede continuar), en tanto humanos que sentimos la incomodidad, la pena, el dolor físico y psicológico. Es decirle al mundo que no se trata de ver exclusivamente lo positivo, sino de reconocer que crecer es difícil, duro y doloroso, en su sana medida, de ahí que se aprecien en el escudo, algunos frutos del nopal, las tunas.

Se debe considerar que por un lado, este modelo expone que poner en juego nuestras capacidades, habilidades y destreza ayuda al desarrollo de rasgos resilientes, mientras que, por otro lado, asumir el hecho de que todo en la vida tiene un costo, un dolor, una pena.

En el modelo, por encima de las hojas del encino y laurel, se observa un lago, que simboliza lo *imposible*, ya que, como se menciona al inicio de la explicación de este modelo, los Aztecas encontraron la señal de *Huitzilopochtli* en el Lago de Texcoco, logrando establecerse donde parecía imposible. De tal suerte que los mexicanos tenemos la costumbre de salir adelante ante situaciones en extremo complicadas, pues somos capaces de hacer *Posible lo Imposible*.

Frente al lago, se presenta el glifo del *doble corazón*, o corazón de *Copil*, personaje de la mitología azteca, que al ser sacrificado su corazón fue lanzado al centro del lago y de ahí, creció la piedra de origen, el centro del mundo, y finalmente el nopal donde se posa el águila. Este glifo representa la *trascendencia*, la capacidad que tenemos de aprender de las adversidades constructivamente. En la cultura prehispánica, cuando una persona trascendía un acontecimiento de vida, se decía que lograba su *doble corazón*, uno físico fuerte y firme y otro espiritual que lo hacía íntegro. Igual hacemos ante las adversidades, cuando las asimilamos positivamente y la integramos a nuestra función de vida, trascendemos (Montoya, 2013).



Es así, como el Escudo Nacional Mexicano, fue adaptado por Jorge Montoya para explicar la resiliencia, desde la cosmovisión mexicana.



Fig. 2. Modelo del Escudo Nacional Mexicano Resiliente, desarrollado por Montoya.

Teniendo presentes los modelos anteriores, cabe destacar que estos son aplicados para cualquier individuo o población, sin embargo, en ninguno de ellos se ha hecho referencia a la comunidad LGBTTTI, si bien, mencionan aspectos que pueden vivir los miembros de esta comunidad, falta algo que se pueda apropiarse dicha comunidad, ya que, las personas pertenecientes al grupo de la diversidad sexual, al encontrarse frente a diversas situaciones adversas, que son generalmente llevadas a cabo por quienes forman parte de su contexto social, suelen desarrollar algunas características para enfrentarse a estas, por lo que podemos decir que desarrollan rasgos resilientes.



# Diversidad Sexual y Resiliencia

*“Lo realmente importante es luchar para vivir la vida, para sufrirla y para gozarla, perder con dignidad y atreverse de nuevo. La vida es maravillosa si no se le tiene miedo”*

**-Charlie Chaplin-**

Algunos factores como los estereotipos de crianza, la asignación de nombres, papeles en juegos infantiles, colores en la vestimenta, tipo de educación escolar e interacción con los adultos y compañeros de infancia, son determinantes de la identificación con un género en particular (Salín-Pascual, 2015). Los mecanismos del tipo empatía e imitación, en los que participan las neuronas espejo, que remedan y graban la información de conductas, ademanes estilos de marcha y locución, muestran cómo el niño imita al padre y la niña a la madre.

Desde el punto de vista biológico, cualquiera que sea la orientación sexual, la identidad de género o el sexo biológico, la función reproductiva no es siempre la meta final de la actividad sexual, sino mantener el deseo sexual activo y funcional. Es por esto, que las relaciones homosexuales pueden contribuir a la evolución de maneras sutiles y alternas para muchas especies de animales. Las circunstancias sociales también suelen tener un impacto fuerte en la selección de las relaciones sexuales (Salín-Pascual, 2015).



Las diferencias entre el sexo biológico y la percepción del género, proporcionan subdivisiones en las orientaciones sexuales, como transexuales, travestis, transgénero, homosexuales, bisexuales, heterosexuales y asexuales (Salín-Pascual, 2015), que se conocen como diversidad sexual.

## 2.1 Diversidad Sexual

Durante el siglo XIX se comenzó a considerar la orientación sexual como un mecanismo de diferenciación social, por lo que se intenta explicar en términos médicos la desviación de ésta. Desde los siglos XVII y XVIII se ha medicado a las personas homosexuales y travestis por lo que, a mediados del siglo XIX, la homosexualidad es caracterizada como enfermedad (Enguix, 2000).

Al ser considerada como una enfermedad, la homosexualidad no era un tema estudiado científicamente, sin embargo, a partir de que la Asociación Psiquiátrica Americana dejó de clasificarla como tal se comenzaron a realizar investigaciones enfocadas en las actitudes respecto a los homosexuales. En la actualidad no se ha podido explicar el origen de la orientación sexual, sin embargo, existen diferentes teorías psicosociales y biológicas (España, Guerrero, Farré, Canella-Soler y Abós, 2001).

Una de las explicaciones biológicas la aporta Salín-Pascual (2015), él menciona en su modelo de efectos secundarios que existen dos tipos de explicaciones de cómo y porqué la homosexualidad existe, la primera menciona que los comportamientos homosexuales no son funcionales para la reproducción, pero los efectos secundarios no son particularmente dañinos a la conducta adaptativa de la especie. La segunda menciona que la homosexualidad es adaptativa, ampliando la capacidad de un organismo para transmitir sus genes. El modelo de efectos secundarios de la homosexualidad propone que la hipersexualidad masculina lleva al coito con machos y hembras. Este exceso de deseo sexual masculino se ha





propuesto como una estrategia para fecundar más hembras y mantener el deseo sexual activo, funcional y facilitado.

Aprender que estas condiciones naturales no se eligen y que han sido reprimidas y perseguidas por las instituciones políticas, religiosas y médicas, sirve para ubicarlos desde una perspectiva diferente y ya no segregar a esta población como se ha realizado hasta ahora (Salín-Pascual, 2015).

En la sociedad actual se considera que existe una pluralidad de ámbitos de identificación y que un individuo puede adoptar distintas identidades de acuerdo del momento o el contexto social en el que se encuentre. Berger y Luckmann (1984; citado en Enguix, 2000), consideran que las estructuras sociales históricas específicas crean diversos tipos de identidad y las identidades personales se relacionan con las relaciones sociales. Existen tres factores que influyen en la construcción de la identidad del individuo: 1) la organización social y redes sociales, 2) la autoimagen y la posición socio-estructural y, 3) estatus social.

Socialmente se ha construido una identidad homosexual homogeneizada, sin embargo, existen diferencias significativas dentro del mismo grupo que dificultan la identificación, y por lo tanto la construcción de una identidad (Enguix, 2000). Es importante destacar que el homosexual que adopta una conducta masculina tiene menos problemas en el manejo de su identidad de género que quienes adoptan la postura contraria, quienes sufren un deterioro de su identidad masculina.

Un problema en la identidad homosexual es la asociación entre homosexualidad y afeminamiento, puesto que, en ocasiones, un individuo puede no identificarse como homosexual puesto que no se autopercibe afeminado. Si el individuo conoce a otros homosexuales no afeminados o tiene acceso a algún grupo del movimiento gay, tendrá la posibilidad de una mayor autoaceptación y facilitará la construcción de su identidad (Enguix, 2000).





Enguix (2000) realizó un recorrido histórico de la diversidad sexual y encontró lo siguiente:

1. En el año 1871, la Federación Alemana del Norte aprueba la inclusión en el Código Penal de ese país del artículo 175, el cual considera delito las relaciones sexuales entre hombres y en respuesta a esta acción se inicia la constitución de grupos que buscan defender los derechos de las personas homosexuales.

En 1897 Magnus Hirschfeld funda la primera organización política de homosexuales, el Comité Científico Humanitario (CCH), sus integrantes luchan para que se reconozca y acepte la homosexualidad como una forma natural de la sexualidad humana y promueven la defensa de los derechos de las personas con esta orientación sexual, por medio de un panfleto titulado: "Lo que la gente debe saber sobre el tercer sexo". El CCH obtuvo el apoyo del movimiento socialista, cuyos representantes en la cámara se manifestaron en contra de la legislación antihomosexual.

Para 1910 se intenta incluir una adición al artículo 175, para castigar también las relaciones sexuales entre mujeres homosexuales, pero este cambio no prosperó. En 1919 todavía se castigaba la homosexualidad, hasta con 5 años de prisión.

En 1929 Hirschfeld huye de Alemania debido al acoso nazi y la guerra e inestabilidad política que impera en su país. El CCH desapareció en 1935, con el ascenso del fascismo en Alemania. En años posteriores otros países capitalistas de Europa y fuera de ella, como América del Norte y Australia, también fundan asociaciones homosexuales.

2. El 28 de junio 1969, la policía de la sección de lucha contra el vicio de la ciudad de Nueva York, irrumpió en *Stonewall*, un bar homosexual en Greenwich Village, usando como pretexto la presunta falta de permiso del propietario para expender bebidas alcohólicas.





A medida que los oficiales desocupan el lugar, un pequeño grupo de personas se reunió en la acera, frente al bar. No era la primera vez que los homosexuales eran insultados y golpeados por la policía, llevaban mucho tiempo acumulando rabia contra este tipo de manifestaciones. Alguien prendió fuego al lugar y los policías quedaron encerrados en su interior, los disturbios continuaron hasta altas horas de la noche, los policías pidieron refuerzos y fueron rescatados del furor y enojo de los ahí presentes.

Los disturbios se prolongaron durante días, y del entusiasmo y la autoafirmación subsiguientes nació el Gay Liberation Front (GLF) es a partir de este año que el 28 de junio es reconocido como el Día Internacional del orgullo lésbico-gay. Con la fundación del frente gay de liberación se produjo un cambio fundamental en el movimiento homosexual. Se mostró en contra de la intolerancia, el nuevo militante dejó de excusarse ante el *normal* y proclamó abiertamente su orgullo y su homosexualidad.

La protesta de Stonewall se convirtió muy pronto en el principal brote de la nueva conciencia en la comunidad homosexual, que poco tiempo más tarde se habría de extender no solo por estados unidos, sino en otros países de Europa y América Latina.

3. Los movimientos a favor de la comunidad homosexual en México, comenzaron cuando se despidió a un empleado de la tienda Sears en 1971, a causa de su conducta supuestamente homosexual, esto, propicio la reunión de un grupo de artistas, Intelectuales y estudiantes ligados a la facultad de filosofía y Letras de la Universidad Nacional Autónoma de México, quienes se hallaban interesados en realizar un boicot a la tienda mediante carteles y volantes, esta manifestación pública no se llevó a cabo y en cambio, sus integrantes conformaron un grupo de reflexión de *gente de ambiente* como se autodenominaban entonces a lesbianas y homosexuales.

Algunos de sus integrantes son los que el 15 de agosto de 1971 crean el Frente de Liberación Homosexual de México (FLH); el primer documento





generado por esta organización demandaba poner fin a la persecución policiaca, a la discriminación legal, social y laboral, hacia lesbianas y homosexuales, educación sexual en las escuelas, dejar de considerar a la homosexualidad como enfermedad y se aceptara como una orientación sexual válida. Además de dar a conocer el movimiento homosexual como una forma de liberación social, cabe mencionar que durante este periodo de trabajo todas sus actividades se realizaron en el anonimato.

Fue hasta enero de 1973 cuando Nancy Cárdenas se presenta en el noticiero 24 horas que conducía Jacobo Zabludovski, donde ella hace referencia a la búsqueda de igualdad de derechos, la situación legal de los homosexuales, de la persecución y represión sistemática a esta comunidad en el país, además de dar a conocer el trabajo realizado durante año y medio con sus compañeros en el FLH. El grupo se disolvió, pero sus integrantes continuaron trabajando temas referentes a sexualidad, la defensa de los derechos laborales y civiles de lesbianas y homosexuales.

Para 1979 se organizó una primera marcha del orgullo gay en la ciudad de México, la cual fue pensando como un acto político y tenía como propósito: la exigencia de respeto a los derechos humanos y de los homosexuales y denunciar la violencia que ejercía la policía sobre esta comunidad.

Tres grupos inauguraron esta nueva etapa al salir de la clandestinidad para marchar por las calles: frente homosexual de acción revolucionaria (FHAR) el grupo lambda de liberación homosexual y OIKABETHA (Lambda, 1980).

Sin embargo, el nuevo siglo ha dado apertura a debates, leyes y políticas públicas en torno al cuerpo, la sexualidad y los derechos sexuales y reproductivos. La Organización de las Naciones Unidas ha creado acuerdos en contra de la discriminación, promoviendo la igualdad de género y la salud sexual y reproductiva (Sánchez, 2009). Es posible distinguir cómo han evolucionado estos movimientos,





por ejemplo, en el movimiento lésbico que inició luchando por igualdad y en su siguiente etapa se cuestionario sobre el machismo en la sociedad.

Considerar la sexualidad como derecho ha originado la participación de grupos como la comunidad lésbico, gay, bisexual y transgénero, feministas, organizaciones defensoras de los derechos humanos, entre otros. Cada uno de estos defienden el derecho a la autodeterminación, la no discriminación y la lucha contra la violencia, considerando el cuerpo como un lugar privilegiado en el cual se representa la libertad y se conciben los significados de pluralidad y democracia (Lamas, 2001; citado en Sánchez, 2009).

En México, se llevó a cabo el proyecto Cartilla Nacional de los Derechos Sexuales de las y los Jóvenes, que fue reconocida por la Comisión Nacional de los Derechos Humanos en 2003 y dirigida a jóvenes entre 12 y 29 años. En ella se otorga a los jóvenes la capacidad de decidir sobre sus vidas y se exige la información científica en la toma de decisiones, además del derecho al placer más allá de la reproducción (Sánchez, 2009). Se considera que los Derechos Sexuales en la sociedad occidental aún se encuentran en proceso de construcción.

Sin embargo, existe aún la jerarquía de instituciones como la iglesia católica y la nueva derecha que promueven la represión sexual y pretenden imponer una moral sexual basada en el pudor y la abstinencia y exigen la censura de expresiones contrarias a ella (González, 2002; citado en Sánchez, 2009).

A pesar de que en la actualidad las personas muestran una actitud menos hostil hacia la diversidad sexual, aún existe la presencia de algunas expresiones homofóbicas. Un ejemplo de esta actitud puede observarse en el estudio realizado por España y cols., (2001), que tuvo por objetivo conocer las actitudes homofóbicas en la universidad y la correlación de estas con las características de los participantes. El estudio se realizó con 129 estudiantes de medicina en España y se encontró que las mujeres son más permisivas que los hombres respecto a la





homosexualidad, se considera que en ellos recae la responsabilidad de preservar el rol de género, instituciones y creencias tradicionales, por lo que las mujeres son más tolerantes y abiertas al cambio. Las personas con conceptos restrictivos y tradicionales sobre los roles de género e ideología se muestran menos tolerantes hacia la homosexualidad. Además, los resultados reflejaron que quienes conocen personalmente a personas homosexuales suelen cambiar sus actitudes respecto al tema si éstas eran negativas.

Es importante destacar que persiste el ejercicio de violencia contra aquellos individuos fuera de la norma, es así como la homofobia muestra el predominio de ésta. Por ello se ha construido la ética pluralista que se basa en la aceptación de los diversos gustos, placeres y relaciones.

## **2.2 Resiliencia en la Diversidad Sexual**

Los factores de riesgo en la comunidad de gays, lesbianas, bisexuales, travestis, transexuales y transgénero es un fenómeno institucionalizado culturalmente que se expresa desde la exclusión de derechos hasta la violencia física. Aunado a esto, las personas de la comunidad de la diversidad sexual viven situaciones de estrés cuando al tener que revelar su orientación sexual, por los estigmas sociales, identifican que puede ser vergonzoso ser diferente a los heterosexuales, llevándolos a vivir tensión emocional (Barón, Cascone y Martínez, 2013).

La población que conforma la diversidad sexual frecuentemente se enfrenta a diferentes formas de prejuicio y exclusión social, entre las que se encuentran la violencia interpersonal y la discriminación. La violencia interpersonal ha sido definida como el uso deliberado de fuerza física y poder, ya sea amenazando o lastimando físicamente a quien es dirigida, esto ocasiona daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones. La discriminación tiene como consecuencia una limitación en el desarrollo de las potencialidades de los individuos, ya que estos







no tienen acceso a las oportunidades, los recursos y los servicios (Ortíz-Hernández y García, 2005).

Una de las formas de ejercer la violencia interpersonal en contra de esta población, es la homofobia, definida desde los diccionarios como la aversión obsesiva hacia las personas homosexuales o el rechazo y hostilidad sistemática dirigida a estas personas (Mercado, 2009).

Mercado (2009) menciona que desde la perspectiva sociológica se identifican 4 tipos de homofobia: 1) personal, ya que un sujeto puede creer que los homosexuales son merecedores de odio; 2) interpersonal, se refiere a las actitudes discriminatorias que afectan los espacios en los que se suelen desenvolver los homosexuales; 3) institucional, que se apoya de las instituciones que ejercen presión sobre la preferencia, orientación e identidad de los homosexuales y; 4) cultural, que son las normas sociales y códigos que implementa la sociedad para legitimar la opresión, sin que necesariamente sea legal.

La homofobia se ha manifestado desde el siglo XX, época en la que se realizaban crueles tratamientos, discriminación y burla a las personas homosexuales, quienes fueron blanco de la dictadura militar. En el Mundial de Fútbol en 1978 se realizó una “campana de limpieza” por parte de la Brigada de Moralidad de la Policía Federal con la finalidad de asustar a los homosexuales para que no perturbaran a la “gente decente”. Por otra parte, entre 1982 y 1983 se produjo un importante número de asesinatos de homosexuales.

Por ende, la comunidad de la diversidad sexual es vulnerable a los efectos psicológicos negativos de la violencia por odio, Ortiz-Hernández y García (2005) menciona que estos son debido a que: a) la mayoría de la población sigue teniendo actitud negativa hacia la diversidad sexual, lo que los puede hacer creer que son merecedores de esa agresión; b) quienes integran la comunidad pueden considerar que su orientación sexual es negativa puesto que internalizaron la homofobia





percibida; c) los miembros de la comunidad, en su mayoría, no disfrutaban desde el inicio el apoyo de su familia cuando son víctimas de violencia y; d) es poco probable que hayan aprendido estrategias para afrontar las distintas formas que adopta el prejuicio contra la homosexualidad.

Las organizaciones defensoras de la diversidad sexual buscan la normalización, que es entendida como un mayor nivel de aceptación social con la finalidad de lograr su reconocimiento y condiciones de igualdad, lo que implica nuevas formas de inserción y participación (Figari, 2010).

Figari (2010) y Mercado (2009) afirman que las principales instituciones que se oponen a las modificaciones legislativas son la iglesia, las fuerzas armadas y la policía, permeados, por el sistema patriarcal y autoritario que no permite que las diferencias salgan de la heteronormatividad. En América Latina existe un gran número de crímenes de odio, sobre todo a travestis y transexuales, puesto que se considera que representan un mal social para los menores de edad y un daño para los turistas.

En la actualidad existe una mayor conciencia y aceptación de la diversidad humana, sin embargo, la homosexualidad sigue provocando reacciones negativas en las personas (Baron y Byrne, 1998; citado en Barra 2002).

En un estudio realizado por Withley (1987; citado en Barra 2002) se encontró que los hombres y las mujeres presentaban actitudes más negativas a personas homosexuales de su mismo sexo; sin embargo, de acuerdo a la evidencia existente, se apoya esta relación en el caso de los hombres y no en el de las mujeres. Los individuos con actitudes más negativas tienen actitudes tradicionales, un bajo nivel educacional y actitudes negativas hacia grupos minoritarios.

Barra (2002) realizó un estudio con 230 estudiantes chilenos entre 17 y 31 años, que tuvo por objetivo examinar cómo influye el sexo y la tipificación del rol





sexual en las actitudes hacia la homosexualidad en estudiantes universitarios. Encontró que las mujeres presentan actitudes más favorables hacia la homosexualidad y que existen mayores diferencias de género en las actitudes hacia la homosexualidad masculina. El investigador considera que los hombres tienden a seguir de manera más rígida que las mujeres a las normas de roles de género, además de que este género podría relacionarse con mayor poder y estatus; las mujeres encontrarían menos interés en seguir esta estructura que no les es favorable, al mismo tiempo se les asocia con mayor sensibilidad y mayor capacidad de comprensión y empatía. Otro factor que podría estar influyendo es que los hombres suelen atribuir un alto valor erótico a la homosexualidad femenina, además de que han sido menos entrenados que las mujeres para evitar las proposiciones sexuales y pueden sentirse más amenazados por ser objeto de tales por parte de hombres homosexuales.

En la investigación citada de Toro y Varas (2004, citado en Peregrina y Sánchez, 2016), se encuentra que las personas más prejuiciosas son aquellas que profesan la religión católica, puesto que para ellos la condición homosexual es vista como un acto que atenta contra lo determinado por Dios. Bajo la misma línea, distintas religiones enseñan que los homosexuales no eligen su orientación, pero aún argumentan que realizar prácticas homosexuales va en contra de la biología humana. El enfoque tomado por las religiones anteriormente mencionado se acompaña de la frase “ama al pecador, odia al pecado”.

Ortiz-Hernández y García (2005) realizaron un estudio que tuvo por objetivos estimar la frecuencia de daños a la salud mental de bisexuales, lesbianas y homosexuales de la Ciudad de México y analizar la posible relación de la violencia y la discriminación con la salud mental de dicha población. Se contó con 506 participantes, de los cuales 318 fueron hombres de entre 13 y 70 años, identificados como homosexuales o bisexuales y 188 mujeres de entre 15 y 53 años, identificadas como lesbianas o bisexuales. Los resultados muestran que entre las formas más





frecuentes de discriminación fueron: el no contratarlos para un empleo (13%), amenaza, extorsión y detención por parte de policías (11%) y maltrato por parte de empleado en establecimientos (10%). Las formas más frecuentes de violencia fueron: ofensas verbales (32%), acoso sexual (18%), les molestaron sexualmente (15%), persecución (12%) y amenazas verbales (11%). Se menciona que la población más afectada por estos actos de discriminación y violencia es mayor en los varones homosexuales que las mujeres lesbianas. Se reporta que 4 de cada 10 entrevistados informaron ideación suicida y el 25% comunicó haber intentado suicidarse en algún momento de su vida.

Díaz y Ayala (2001, citado en Peregrina y Sánchez, 2016), encontraron que el 70% de los homosexuales encuestados sintieron que su orientación avergonzaba a su familia, el 64% mencionó que tenía que fingir ser heterosexual para ser aceptado y el 29% se alejó de su familia por razones de su homosexualidad. Por ello, se menciona que la presión social es tan fuerte que se producen daños psicológicos en las personas que conforman a la comunidad de la diversidad sexual.

El Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED) aplicó también, encuestas a homosexuales, encontrando que el 95% de los encuestados se han sentido discriminados, el 50% expresó sentirse rechazado y el 60% identifica que su enemigo principal es la sociedad. Por lo mencionado, es importante citar que los crímenes de odio son un fenómeno que se enmarca en sociedades homofóbicas y que aparentemente no desaparecerá en poco tiempo (Mercado, 2009).

Lo anterior es difícil de asimilar, puesto que, en México, se presume de una sociedad justa, actualizada y respetuosa, cuando la realidad de los homosexuales se encuentra con una sociedad prejuiciosa y regida por estigmas sociales que no aceptan a las personas diferentes.

Sin embargo, algunos miembros de la comunidad de la diversidad sexual logran desarrollar una respuesta positiva a las situaciones de adversidad, como la





violencia, mediante el desarrollo de habilidades para enfrentarlas y el fortalecerse de las mismas, esto es a lo que se conoce cómo resiliencia.

Distintas investigaciones han demostrado que un elevado porcentaje de hombres homosexuales han sido capaces de resistir a los estigmas, evitando que se desarrollaran en ellos mismos, problemáticas psicosociales que afecten su vida (Barón y cols., 2013). Esta característica es conocida como resiliencia, dentro de la comunidad de la diversidad sexual, aún es poco estudiada, debido a la reciente aparición del término y de las pocas investigaciones que se realizan con esta población, en torno a los rasgos positivos de declararse abiertamente homosexuales.

Es sencillo identificar que la adversidad a la que se enfrentará una persona lesbiana, gay y bisexual es a la homofobia, que es la hostilidad respecto a quienes desean o tienen prácticas sexuales con individuos de su propio sexo (Borrillo; citado en Gil, 2007).

Se han identificado tres estrategias resilientes que emplea la comunidad de la diversidad sexual, éstas son: 1) la compensación, 2) las interpretaciones estratégicas del entorno social y, 3) la creación de múltiples personalidades. Hacen uso de estrategias de afrontamiento positivo y de empoderamiento, como la identificación propia dentro de la comunidad de la diversidad sexual y la revelación de su orientación sexual (Barón y cols, 2013).

Jiménez, Borrero y Nazario (2011) mencionan que expresar la identidad sexual de lesbianas y homosexuales, suele tener consecuencias negativas sociales y familiares, sin embargo, se han identificado aspectos positivos, como la autoestima saludable, sentimientos de orgullo respecto a su orientación sexual y resiliencia. Además, la autoaceptación y la aceptación de otras personas ayuda al proceso de normalización y expresión de la orientación sexual, consolidando la identidad sexual positiva.





Existen seis etapas de divulgación de la identidad sexual, estas son: 1) confusión de la identidad; 2) comparación de la identidad; 3) tolerancia de la identidad; 4) aceptación de la identidad; 5) orgullo de la identidad y; 6) síntesis de la identidad (Jiménez y cols., 2011).

La familia, los grupos de pertenencia y la escuela, deben crear ambientes y contextos favorables para las personas de la diversidad sexual, puesto que de lo contrario se limitan sus posibilidades de emergencia de la resiliencia, ya que no cuentan con redes de apoyo para acompañarlos en el proceso de expresión sexual. En algunos casos documentados se ha demostrado que aun en situaciones desfavorables para gays y lesbianas en estos contextos logran desarrollar factores de protección y resilientes, pero están en función de que estas personas no internalizaron la homofobia percibida en estos contextos (Jiménez y cols, 2011).

Jiménez y cols. (2011) mencionan que la espiritualidad, que favorece el desarrollo de factores resilientes, puede generar conflictos en esta población, ya que, suelen confundir espiritualidad con religiosidad, negándose a acercarse a alguna, generando predisposición a recibir rechazo en los espacios religiosos. A pesar del rechazo a la espiritualidad, muchos homosexuales y lesbianas logran desarrollar los factores resilientes debido a sus habilidades o por apoyo terapéutico o familiar/social.

Jiménez y cols. (2011) citan que es necesario que en el ámbito terapéutico se provea de un ambiente seguro y abierto a los y las adolescentes gays y lesbianas, para la libre expresión de la orientación e identidad sexual que practiquen. El rol del psicólogo debe estar orientado al desarrollo de factores resilientes en el proceso de autoconocimiento, autoaceptación, manejo de emociones, divulgación de la orientación y aceptación de comentarios y personas con aportaciones saludables, en torno a la diversidad sexual, rechazando los negativos.





Lo anterior fue desarrollado con éxito por Romero, Rey y Fonseca (2013, quienes realizaron un estudio que tuvo por objetivo comprender la construcción narrativa identitaria y su relación con procesos resilientes que permitan afrontar situaciones narradas como críticas, co-construyendo relatos identitarios más satisfactorios en adultos jóvenes con orientación homosexual. La muestra constó de dos hombres homosexuales de 28 y 31 años, que acudieron a los consultorios de psicología clínica de la Universidad Santo Tomás, Colombia. Se trabajó bajo cinco conceptos, que se consideraron relevantes para el tratamiento de aceptación en los participantes, éstos fueron: 1) relato identitario, 2) crisis, 3) orientación sexual, 4) intervención narrativa y, 5) resiliencia. Se construyeron escenarios conversacionales reflexivos que posibilitaron la comprensión y deconstrucción de relatos identitarios que obstaculizaban la emergencia de los relatos resilientes.

El primer caso que se presenta en el artículo, correspondió a Daniel, un joven de 28 años que acudió a terapia por consejo de su madre. Se menciona que él, mantenía buena relación con su madre, sin embargo, con su padre y sus cuatro hermanos era lo contrario, en especial con el tercer hijo. La pauta de trabajo con el usuario fue sobre la aceptación de su orientación homosexual, reconstrucción de su proyecto de vida y el aumento de su autoestima. Se encuentra que, a partir de la quinta sesión, Daniel empieza a encontrar otros puntos de vista de sus adversidades, por lo que a partir de ese momento, los investigadores señalan que el participante, comenzó a mostrar rasgos resilientes del proceso. Logró resignificar su orientación sexual, mirar otras formas de lograr sus objetivos en la vida y aumentó su autoestima, por lo que se dio de alta del servicio en la séptima sesión.

El segundo caso correspondió a Carlos, un joven de 31 años de edad, que tenía conflictos con lo que sentía hacia los hombres. Él quería formar una familia con una mujer e hijos, acudió a terapia, sin que alguien supiera sobre su orientación, excepto los terapeutas. Se acuerdan como objetivos que él aumente su autoestima, disminuyan los malestares por la orientación sexual y visibilizar los recursos con los





que posee para hacer frente a la situación. Se logra que Carlos identifique cual es el problema original, a partir de la narrativa, que correspondía a la necesidad de formar una familia heterosexual, ya que lo contrario era pecado; posterior a esto, comenzaron a emerger relatos que comenzaban a ser resignificados, favoreciendo la resiliencia, mostrando una postura distinta a la vida y su orientación sexual. Se finaliza con la aceptación de su homosexualidad, marcando un nuevo proyecto de vida, en función de lo que él desea. Se le da de alta a la décima segunda sesión.

Romero y cols. (2013) mencionan que la identidad y orientación sexual reconstruida y fortalecida, lleva a los homosexuales a posicionarse de distinta manera ante la vida en los distintos contextos en los que participan, transformando positivamente las relaciones con los otros.

Los factores protectores son de vital importancia en las personas resilientes pues les ayuda a potenciar sus habilidades para enfrentarse a situaciones de riesgo. Las personas pertenecientes a la diversidad sexual se enfrentan constantemente a situaciones de riesgo, es por ello que es importante tomar en cuenta cómo se presentan los factores protectores y la resiliencia en general en esta población.

Aguiar y Acle-Tomasini (2012), mencionan que los factores protectores son aquellos que reducen los efectos de diversos riesgos; se puede clasificar a los factores protectores como: personales, familiares, escolares y sociales. Los personales se refieren a características como autoestima, independencia, confianza, autocontrol emocional, entre otras. Los familiares tienen que ver con apoyo y comprensión entre los integrantes de la misma. Los escolares hacen referencia a las actividades realizadas en este contexto y el grupo de alumnos. Se pueden distinguir diferencias de los factores de protección en los siguientes ámbitos: individual, diádico y comunitario. El individual abarca habilidades de atención, coeficiente intelectual, autoeficacia, etc. El ámbito diádico, que se refiere a la pareja de dos personas especialmente vinculadas entre sí, se compone de las relaciones







con los padres, tutores u otra figura de autoridad. En el ámbito de la comunidad destacan la escuela, la comunidad donde viven, biblioteca, etc.

Los factores de riesgo incrementan la probabilidad de obtener resultado negativo, pero no son determinantes. Pueden clasificarse en: individuales, interpersonales y ambientales; además de que se pueden diferenciar en estructurales y no estructurales. Los factores individuales son principalmente los antecedentes familiares de enfermedades; los interpersonales hacen referencia a la comunicación, el apego y los conflictos en las relaciones familiares; los ambientales son la pobreza, privaciones económicas, desorganización e inseguridad en la comunidad. Los factores estructurales se componen de contextos como el social, escolar y familiar. Los no estructurales abarcan el coeficiente intelectual, ser víctima de delincuencia o violencia, consumir alcohol y drogas. Los factores protectores y de riesgo se interrelacionan de diversas maneras: ambos forman parte de la resiliencia; se da una relación entre ambos que puede cambiar; no funciona el mismo factor protector para la misma situación ni para otras distintas; para cada situación existe un factor de protección; y el factor de protección puede ser de riesgo en otra situación. Existen tres formas en las que operan los factores de protección sobre los de riesgo: interrumpiendo el potencial de riesgo, reduciendo el impacto o bloqueando el factor de riesgo (Aguilar y Acle-Tomasini, 2012).

Anderson (1998; citado en Borrero, 2008), indagó en las fortalezas de los jóvenes gays y encontró que tienen niveles mayores de autoestima además de que reportaron apoyo social de parte gays, lesbianas y bisexuales. Se percibían a sí mismos como personas fuertes y competentes, se sentían bien con ellos mismos y tenían control sobre su vida.

Quintanilla, Sánchez-Loyo, Correa-Márquez y Luna-Flores (2015) realizaron una investigación que tuvo por objetivo describir y comprender el proceso vivencial de la homofobia, los efectos que tiene en la aceptación o negación de la orientación sexual, asociado a conductas suicidas de varones homosexuales, identificando así





factores de riesgo y protección. Participaron 7 homosexuales de Guadalajara, Jalisco de entre 20 y 40 años. Se realizaron entrevistas a profundidad destacando los temas de orientación sexual, redes sociales, homofobia percibida y riesgo suicida. Se encontró que la expresión negativa de su orientación sexual se expresó mediante comentarios autodespreciativos y sentimientos de anormalidad. Mencionaron haber experimentado confusión, ocultamiento, negación, depresión, aislamiento, sentimientos de anormalidad y falta de pertenencia debido a su orientación sexual. Estas situaciones se identificaron como factores de riesgo para conductas suicidas. Por el contrario, se identificaron como factores protectores la revelación de la orientación sexual acompañado de validación y aceptación de los cercanos al sujeto. Se identificaron distintos grupos de apoyo como el psicoterapéutico por profesionales y orientativo por la familia, además de fuentes y medios de información. La familia se destaca como factor esencial de protección para la aceptación de la orientación sexual. La autoaceptación de la orientación sexual, participa como factor protector de los homosexuales que permite superar prejuicios negativos asociados con la homosexualidad.

Por lo anterior y debido a la falta de investigaciones con la población de la diversidad sexual desde la resiliencia, así como de acompañamientos psicológicos, es que se considera necesario plantear un modelo de trabajo con la población LGBTTI desde la resiliencia.



# P ropuesta de Intervención del Modelo del Diamante LGBTTTI

*“Sé quién eres y di lo que sientes, porque a aquellos a quienes les molesta no importan y a quienes les importas, no les molesta”*  
-Dr. Seuss-

## 3.1 JUSTIFICACIÓN

El nuevo siglo ha dado apertura a debates, leyes y políticas públicas en torno al cuerpo, la sexualidad y los derechos sexuales y reproductivos. La Organización de las Naciones Unidas ha creado acuerdos en contra de la discriminación, promoviendo la igualdad de género y la salud sexual y reproductiva (Sánchez, 2009).

Estos acuerdos involucran a la familia, sin embargo, es aún difícil la expresión de las orientaciones sexuales; muchos homosexuales viven una doble vida, comportándose en algunos contextos como heterosexuales y en otros como homosexuales. La decisión de decírselo o no a la familia representa un momento crucial en la vida de los jóvenes homosexuales puesto que pueden encontrar reacciones que van desde tristeza, decepción, rechazo e incluso la progresiva aceptación de su identidad (Sánchez, 2009).



Figari (2010), menciona que las principales instituciones que se oponen a las modificaciones legislativas son la iglesia, las fuerzas armadas y la policía, propiciando las clínicas de cura para homosexuales. En América Latina existe un gran número de crímenes de odio, sobre todo a travestis y transexuales, puesto que se considera que representan un mal social para los menores de edad y un daño para los turistas.

Peregrina y Sánchez (2016), comentan que, en México, se presume de una sociedad justa, actualizada y respetuosa, cuando la realidad es que los homosexuales se encuentran con una sociedad prejuiciosa y regida por estigmas sociales que no aceptan a las personas diferentes. Para que se logre que la homosexualidad sea aceptada, es necesario que el derecho a la diversidad sexual se infunda en el seno de la familia, ya que ésta, es la primera educación que reciben los niños y debido a su influencia, es la más representativa para ellos.

Es importante reconocer que la comunidad de la diversidad sexual, tiene derecho a una vida libre de violencia, tiene derecho a la privacidad, a la justicia y a que se respeten sus derechos como seres humanos (Mercado, 2009). Por lo que es importante trabajar también con los miembros de la diversidad sexual para desarrollar en ellos rasgos resilientes.

En la actualidad se ha encontrado una amplia gama de opciones respecto a la preferencia sexual de una persona, como las lesbianas, gays, bisexuales, travestis, transexuales, transgénero e intersexuales, a esta comunidad se le conoce como Diversidad Sexual; esta comunidad se encuentra integrada por personas con orientación sexual distinta a la heterosexual. Se ha reconocido que las personas con distinta orientación sexual no están enfermas y que tienen los mismos derechos como los heterosexuales, sin embargo, no siempre son aceptados.

En México, se afirma que en la sociedad prevalece la homofobia, acto que se caracteriza como violencia contra la comunidad, ya que suele culminar en agresiones físicas o psicológicas. De acuerdo con los datos reportados por Lozano



y Díaz (2010), el 57% de los adultos mayores de 65 años piensan que la homosexualidad se debe rechazar y solo el 24% piensa que se debe aceptar. En la población de jóvenes de 16 a 25 años, el 75% cree que debe aceptarse la homosexualidad y el 18% piensa lo contrario. Incluso, la encuesta Mundial de valores en México encontró que el 39% de los adultos mayores de 65 años rechaza a la homosexualidad y el 26% de las personas de 18 a 29 años lo hace.

Muchas de las personas que sufren violencia por su preferencia sexual, optan por hacer frente a la adversidad y superar esta misma, lo que caracteriza a una persona resiliente, desarrollando sus factores de protección. La resiliencia, es la capacidad con la que cuentan los seres vivos para hacer frente a las adversidades y aprender ellas, para así, afrontar otras adversidades con las habilidades y conocimientos adquiridos de anteriores dificultades.

Ángeles (2011), dice que al hablar de factores protectores se debe hacer énfasis en las características detectables en un individuo, familia, grupo o comunidad que favorecen el desarrollo humano, el mantenimiento o la recuperación de la salud; y que pueden contrarrestar los posibles efectos de los factores de riesgo, de las conductas de riesgo, la violencia y, por lo tanto, reducir la vulnerabilidad, ya sea general o específica. Vanistendael y Lecomte (2002), mencionan que algunos factores de protección resilientes son el sentido de vida, sentido del humor, autoestima, aptitudes y competencias y las redes de apoyo.

De acuerdo con los datos anteriormente mencionados, se resalta que, en México, la intolerancia a la diversidad prevalece, pero aún no se ha realizado un modelo desde la resiliencia que permita realizar acompañamiento psicológico a miembros de la comunidad de la Diversidad Sexual.





### 3.2 ALCANCES Y LIMITACIONES

Esta propuesta busca consolidarse en un futuro como una metodología de abordaje psicológico para grupos o individuos que se identifiquen con la Comunidad Lésbica, Gay, Bisexual, Travesti, Transexual, Transgénero e Intersexual, desde la resiliencia y desde la psicología positiva.

Esta propuesta tiene como base la experiencia misma del autor de esta tesina, ya que se identifica como parte de la Comunidad LGBTTTI, la formación que hemos tenido desde nuestra alma Mater la UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO y desde la COMUNIDAD LATINOAMERICANA EN RESILIENCIA de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

La propuesta busca ser inclusiva de otros profesionales que están vinculados con el tema y con la población LGBTTTI, no necesariamente psicólogos, y se trate de defensores de derechos humanos, sexólogos, psiquiatras, médicos, trabajadores sociales, etc.; ya que como se ha visto, la resiliencia en esta población se puede abordar desde cualquier ámbito en el que se encuentre involucrada la persona con orientación sexual distinta a la heterosexual.

La capacitación a los profesionales antes mencionados en el ámbito de la resiliencia, permitirá formar profesionistas que acompañen psicológicamente a esta población para lograr que la Comunidad LGBTTTI estén mejor integrados, sean inclusivos y con habilidades para la vida que les permitirán afrontar adversidades y compartir conocimientos, abriéndolos a aprender ya vivir nuevas experiencias que enriquezcan su desarrollo personal y social.

Hay que tomar en cuenta que toda la labor del Psicólogo clínico debe estar respaldada por el trabajo multidisciplinario y acorde a los programas de derechos humanos, no se trata de sustituir actividades o funciones, sino de enriquecer el trabajo de la atención psicológica de la población LGBTTTI a través de la promoción de factores resilientes y de salud mental en los mismos. Tampoco se trata de suplir



funciones o deformar las del apoyo psicosocial, por ejemplo, es común que se piense que el psicólogo está para “los locos” y no para apoyar emocionalmente o acompañar el proceso emocional de la experiencia familiar, personal y social en la apertura de los y las miembros de esta comunidad a expresar su orientación sexual.

Se debe considerar que esta propuesta de acompañamiento psicológico, incide directamente en el nivel de atención secundaria del tipo individual, es decir, que la propuesta versa en la población que reconoce que pertenece a la población LGBTTTI, aunque no necesariamente lo acepte, permitiendo al acompañante, trabajar sobre los puntos que se plantean en esta propuesta (ver figura 3).

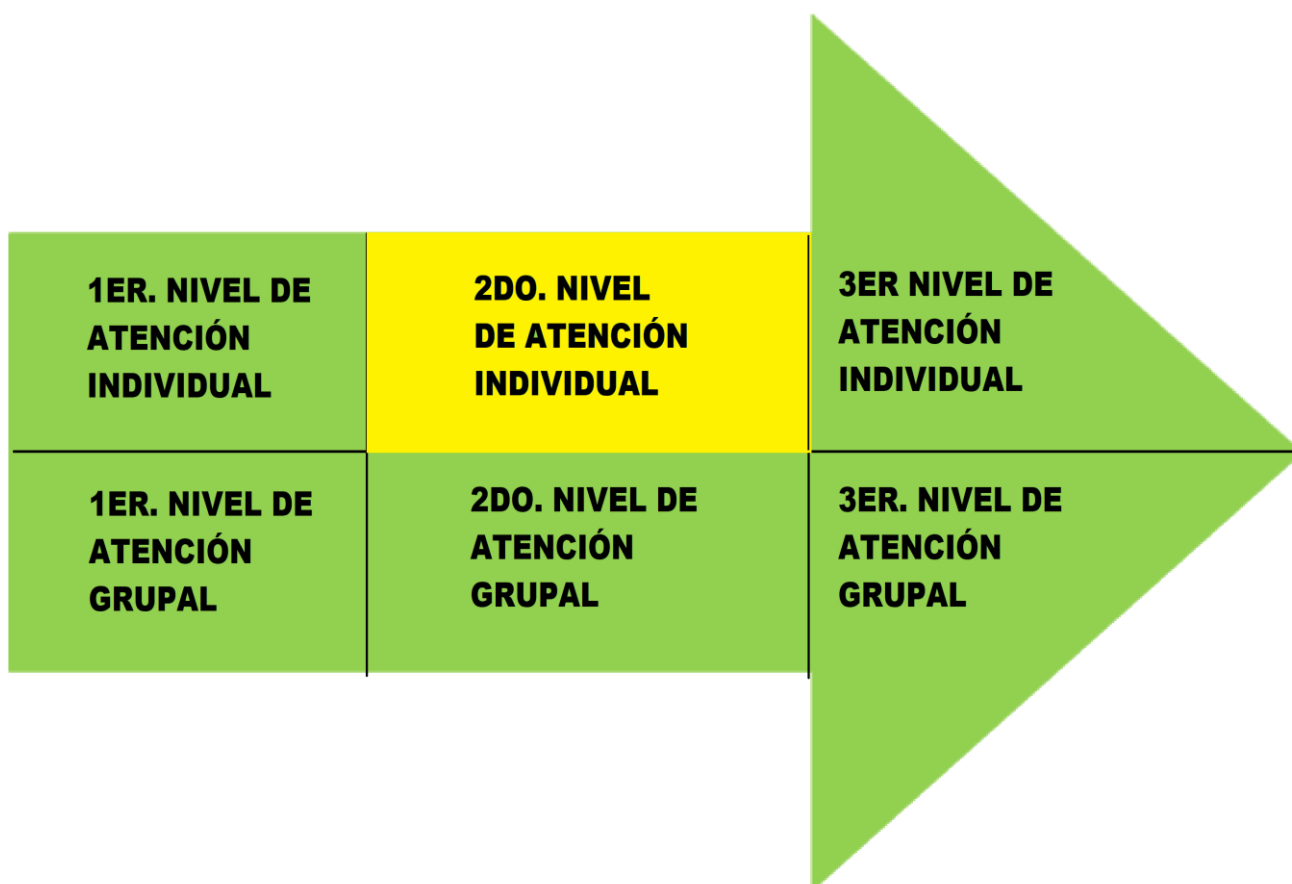


Fig. 3. Nivel de atención en el que se ubica esta propuesta. Señalada de color amarillo.

Sin embargo, lo anterior no limita al modelo de acompañamiento de incidir sobre los demás niveles, ya que en el tipo de atención individual nivel primario, se pueden desarrollar estrategias para explicar y hacer consiente al individuo, que las



diferencias en cuanto a orientación sexual, identificación y expresión de género no son algo inaceptable. A nivel terciario de tipo individual, se trabajaría sobre la reducción de situaciones de riesgo a la que se expone el individuo, como resultado de la no aceptación de su orientación sexual, ya sea personal o social.

En el tipo de atención grupal, en los tres niveles, se puede utilizar el modelo para desarrollar talleres que permitan a los asistentes, en el nivel primario, de comprender la importancia de la tolerancia a las diferencias y la aceptación que debe tener esta población. En el nivel secundario, se pueden realizar talleres o actividades, que permitan a la población LGBTTTI aceptarse tal cual son, identificar fortalezas y apoyarles en la identificación de su sentido de vida. A nivel terciario, se pueden realizar actividades para la reducción de exposición a situaciones de riesgo de la población como el sexo sin protección.

### **3.3 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DEL MODELO DEL DIAMANTE LGBTTTI**

El diamante, del griego *adámas*, significa invencible o inalterable. El diamante es la segunda forma más estable de carbono, después del grafito. Tiene renombre específicamente como un material con características físicas superlativas, muchas de las cuales derivan del fuerte enlace covalente entre sus átomos (González-Urbaneja, 2011).

González-Urbaneja (2011), menciona que la formación del diamante natural requiere condiciones muy específicas. Estas condiciones se encuentran en dos lugares en la Tierra: en el manto de la litosfera bajo placas continentales relativamente estables, y en el sitio de impacto de meteoritos.

La mayoría de los diamantes naturales se forman a condiciones de presión alta y temperaturas altas, existentes a profundidades de 140 km a 190 km en el







manto terrestre, ya que en esta zona del manto es donde se producen las condiciones idóneas para que se forme el diamante.

Posteriormente, los diamantes son llevados cerca de la superficie de la Tierra a través de erupciones volcánicas profundas por un magma, que se enfría en rocas ígneas conocidas como *kimberlitas* y *lamproitas*. Una vez que los diamantes han sido transportados a la superficie por el magma en una chimenea volcánica, pueden ser erosionados afuera y dispersados en un área grande. (González-Urbaneja, 2011).

Ahora bien, la propuesta que aquí se plasma, considera que, la comunidad LGBTTTI, fundamentándose en cada individuo, puede ser imaginada como un diamante, desde el proceso de formación hasta que consigue ser la resplandeciente gema.

Los gays, lesbianas, bisexuales, transgénero, transexuales, travestis e intersexuales en las primeras etapas de divulgación de la orientación sexual, identificadas por Jiménez, Borrero y Nazario (2011), son como el carbono que está en el manto, ya que, en la etapa de *confusión de la identidad y comparación de la identidad*, muchos jóvenes y adolescentes no consideran ser “buenos”, consideran que lo que sienten no es natural o correcto, lo que se puede vincular con el proceso que comienza el carbono para ser el hermoso diamante que llega a ser.

Tal cual, el carbono, los jóvenes LGBTTTI, sufren de presiones ambientales; en el carbono, como se lee anteriormente, son presiones del manto y las elevadas temperaturas. En el caso de los últimos, son de origen personal, familiar y social, que afectan la percepción de ellos mismos y de los sentimientos hacia la o las personas de su deseo romántico y sexual, en ese momento de la vida del miembro de la comunidad LGBTTTI es cuando se relaciona con ese carbono, que vive esas presiones.





Posteriormente, el carbono al estar viviendo las presiones del manto y las temperatura se va formando en el futuro diamante. En esta propuesta, estaría relacionado con las etapas 3 y 4 mencionadas por Jiménez y cols. (2011), *tolerancia a la identidad y aceptación de la identidad*, ya que, justo en la vida de los jóvenes LGBTTTI, la transformación para lograr ser ese diamante valioso, se ve reflejado en estas etapas, en las que la percepción de ellos mismos, va cambiando a favor de su desarrollo y crecimiento personal, contando con distintos factores de protección identificados por la resiliencia.

Finalmente, cuando el carbono ha sufrido los cambios y es expulsado del manto, se convierte en el valioso diamante. En la comunidad de la diversidad sexual, se asocia con las etapas 5 y 6 de Jiménez y cols. (2011), *orgullo de la identidad y síntesis de la identidad*, puesto que en este momento de la vida del LGBTTTI, se ha alcanzado el punto máximo y de mayor apropiación de la orientación sexual, pues como lo indican los nombres de las etapas, se logra el orgullo de ser homosexual, lesbiana, bisexual o trans, y se logra la filiación con más personas que se identifican como parte de la comunidad de la diversidad sexual.

Lo anterior, asociado al proceso del diamante, la comunidad LGBTTTI, logra convertirse en esa gema cuando llega a las últimas etapas y, es justo ahí, cuando la persona es tan o más valiosa que el mismo diamante. Esta valoración, no depende de otras personas o de alguien superior, depende de la misma persona LGBTTTI, puesto que ha llevado un proceso fructífero para su vida personal, social, profesional y familiar.

Este proceso, si bien, puede llevarse por la misma persona implicada, no siempre culmina en que todos aquellos con diferente orientación sexual a la heterosexual, se forme como ese diamante, hay quienes se quedan en el proceso y obtiene como resultado mala autoestima, malas relaciones interpersonales y de pareja o en casos extremos, en adicciones o suicidio; pero, ¿Qué se puede hacer por estas personas que se han quedado en el proceso y que requieren del apoyo?



Justamente esta propuesta tiene como objetivo, brindar una metodología para el abordaje y/o acompañamiento psicológico para todo aquel que esté implicado con personas LGBTTTI, esto, desde la relación entre la formación del diamante y los procesos resilientes de cada individuo.

El Modelo del Diamante LGBTTTI, plasmado en la figura 4, rescata el proceso a seguir para trabajar con esta población y describe como debe ser abordado desde la resiliencia.



Fig. 4. Esquema de la propuesta del modelo del Diamante Resiliente de la Comunidad LGBTTTI.

Tal como se observa en la figura 4, el diamante refleja la resiliencia de la comunidad LGBTTTI, que lleva un orden ascendente, es decir, como primer nivel, en el abordaje psicológico, se trabaja sobre la *aceptación personal*; en un segundo nivel se trabaja con el *sentido de vida y las redes de apoyo*; para finalizar con el



abordaje de las *habilidades y competencias* y *el sentido del humor*. Este abordaje/acompañamiento psicológico desde la resiliencia, se realiza mediante devoluciones y verbalizaciones resilientes.

Cabe destacar que este proceso de generación, desarrollo y mantenimiento de los rasgos resilientes, es variable en cada persona, este dependerá de la implicación del acompañado en el proceso y de las habilidades, conocimientos y técnicas con las que cuente el acompañante del proceso del individuo LGBTTTI.

## **ACEPTACIÓN PERSONAL**

Para lograr la aceptación personal, se deben aclarar la identidad u orientación, trabajar la tolerancia de la identidad u orientación y lograr el orgullo de la identidad u orientación, abordando aspectos del autoestima, autoconcepto, autoimagen y autovaloración.

El aclarar la identidad sexual u orientación sexual, permitirá que aquellos que aún no tienen consciente quienes son o por quienes sienten filiación, salgan de la comparación con sus pares, puesto que esto genera estrés y ansiedad al no saber si es correcto o incorrecto. Cabe resaltar que lo correcto o incorrecto es una cuestión subjetiva, y sólo se debe hacer hincapié en que si él o ella se siente cómodo con su atracción hacia cierto sexo, género u orientación sexual.

La aclaración se logra informándose verazmente de las distintas orientaciones sexuales, puesto que actualmente se van catalogando nuevas, sin embargo, en esta propuesta, me centro en gays, lesbianas, bisexuales, travestis, transexuales, transgénero e intersexuales. El conocer con exactitud, la diferencia que radica en cada una de las orientaciones y cómo éstas se mezclan con los distintos roles de género y expresiones de género, permitirá dilucidar al acompañado, claramente su preferencia u orientación sexual. Recomiendo





consultar el *Genderbread Person* o *La persona de Género(gibre)*, ya que explica de manera clara y sencilla las relaciones entre las orientaciones sexuales y género.

Antes de lograr desarrollar la tolerancia y el orgullo de la orientación o identidad sexual, se deben trabajar el autoestima, autoconcepto, autoimagen y autovaloración. Para generar las antes mencionadas en el acompañado LGBTTTI, se deben abordar los siguientes puntos:

- a) *La autocrítica positiva*, entendida como un proceso que incluye el reconocimiento de los propios errores, el aceptarlos, saber perdonarlos y, por fin, superarlos así como reconocer aquello que se hace bien, que genera satisfacción y sentido de utilidad, sea o no reconocido por los demás. Resaltar que es suficiente con el propio reconocimiento formará en el acompañado una buena imagen de sí.
- b) *La responsabilidad*, aceptar que la propia vida es consecuencia de las decisiones personales y salir del rol de víctimas, del papel secundario, porque las personas LGBTTTI, pueden y deben ser las protagonistas de su propia existencia. De este modo, si el presente no las satisface es porque seguramente está permitiendo, de algún modo, por acción o por omisión, que así suceda. Es una decisión personal trabajar para cambiarlo, reflexionar sobre cuáles son las probables causas de tal insatisfacción y actuar en consecuencia, para, así, poder crear la situación de vida que sea más acorde con las propias expectativas.
- c) *El respeto hacia sí mismo y hacia el propio valor como persona*, en este punto, se debe tener bien en claro la propia valía, de que no se es menos que nadie. El respeto hacia sí, también debe partir del reconocimiento propio, del amor propio y del derecho a ser felices, como cualquier otro ser humano.
- d) *El límite de los propios actos y el de los actos de los demás*, esto está relacionado con el respeto, está la cuestión del principio que debe regir los actos y es el de no dañar al otro y el de no permitir que el otro los





daño. El principio de no dañar a otro lleva implícita la cuestión de que también se tiene el derecho de evitar que otro les cause algún daño, de reivindicar el respeto como condición básica de toda relación.

- e) *La autonomía*, como la búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia, esta se consigue luego de haber transcurrido un buen camino de ese trayecto al que se denomina autoestima.

Posteriormente a haber trabajado con estos factores del autoestima, autovaloración, autoimagen y autoconcepto, se aborda la tolerancia y el orgullo de la identidad u orientación sexual. Puesto que, como efecto de haber abordado los 4 aspectos, se verá afectada positivamente la tolerancia y orgullo de pertenecer a la comunidad LGBTTTI.

Ahora bien, para lograr una buena aceptación personal, se deben cumplir con ciertos factores mencionados por Vanistendael y Lecomte (2002), tales como cumplir las necesidades básicas y abrirse a nuevas experiencias.

Desde el modelo realizado por Montoya (2013), se logrará la aceptación personal, destacando las fortalezas internas con las que el individuo cuenta para afrontar los riesgos y amenazas, evitando los malos comentarios hacia sí.

Para acompañar este proceso, podemos hacer uso de las verbalizaciones desarrolladas por Grotberg (1997), por ejemplo: *Yo soy alguien por quien los otros sienten aprecio y cariño; soy feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto, soy respetuoso de mí mismo y del prójimo, Yo estoy dispuesto a responsabilizarme de mis actos, estoy seguro de que todo saldrá bien, etc.*

## HABILIDADES Y COMPETENCIAS

Para abordar las habilidades y competencias, se tuvo que trabajar sobre la aceptación personal, es decir, que el individuo LGBTTTI, se ha aceptado, esto





permitirá al acompañante, que la identificación de habilidades y competencias sea más fácil.

Antes de la identificación de competencias es recomendable identificar cuáles son las habilidades que posee la persona. Algunas de las estrategias para identificarlas son:

- a. *Llevar los intereses a la práctica*, ya que, una buena forma de descubrir si se es bueno o no en algo, es practicándolo. No importa si un día a nuestro acompañado le interesa la música y al otro día la medicina, lo ideal es diversificarse hasta encontrar lo que le apasiona. Nuestro deber como acompañante, es hacerle ver si esos intereses coinciden con su sentido de vida.
- b. *Identificar lo que más le gusta hacer*, puesto que es muy probable que le interesen muchas actividades, pero siempre habrá una que llame más su atención. Esta se puede identificar realizando una serie de preguntas como: ¿Qué actividades realizas por gusto?, ¿Cuáles te divierten y entretienen?, ¿Qué situaciones te hacen sentir más satisfecho después de realizarlas? y ¿Qué elegimos realizar en el tiempo libre?. Estas preguntas, nos permitirán identificar cuáles son las actividades que le gusten y probablemente de ahí, podamos guiarlo o guiarla a la identificación de sus habilidades.
- c. *Lista de actividades desarrolladas*, para lograr la identificación de las habilidades, un buen comienzo sería realizar una lista en la cual se incluya la experiencia hasta el día en que se trabaje la identificación de las habilidades y tratar de pensar qué habilidades o destrezas involucra en esas actividades para llevarlas a cabo. Por ejemplo, si en algún momento le tocó realizar un video escolar sobre un tema en específico, más allá de la explicación del tema probablemente se puso en juego la creatividad de la persona para la realización del vídeo o las habilidades del lenguaje en el mismo.
- d. *Tomar en cuenta la personalidad*, esto permitirá identificar los rasgos de personalidad que influyen en las habilidades que desarrollamos a lo largo del





tiempo y por tanto, en las actividades en las que podemos destacar. Así que es necesario comparar el perfil de alguna actividad con la forma de pensar, actuar y sentir de la persona LGBTTTTI, para saber si puede realizarlas.

Una vez identificadas las habilidades, se da paso a las competencias, esto quiere decir, que preguntaremos al acompañado ¿Cuál de todas esas habilidades puedes demostrarlas ante otras personas? Las que señale, son las que nosotros como acompañantes podremos destacarle y la persona, podrá hacer uso de algunas verbalizaciones para reconocerse lo que sabe hacer, por ejemplo: *Yo puedo* hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan, puedo buscar la manera de resolver mis problemas, puedo controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien, puedo buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar, puedo encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito, etc.

Por último, es importante identificar en qué actividades el acompañado puede decir:

- Me siento cómoda haciendo esto.
- Aquí me siento capaz y me tengo confianza.
- No necesito mayor ayuda, yo puedo resolverlo.
- En estas actividades tengo intuición.
- Intervengo y opino con seguridad.
- Yo “tomo las riendas” del asunto.
- Me gustaría hacer esto a mi manera.

## REDES DE APOYO

Las redes de apoyo se componen por redes formales e informales. Las redes formales de cualquier persona son las familiares, tales como los padres, hermanos,







tíos, etc., puesto que estas son incondicionales; sin embargo, estas se pueden ver afectadas cuando el individuo se declara abiertamente LGBTTTI. Cuando sucede lo anterior, en muchas ocasiones, la comunidad de la diversidad sexual, suele acogerlos, y en esta misma encontrar a una nueva familia, que le brinda amor, respeto, tolerancia, soporte y comprensión.

Sí la familia biológica, acepta a su familiar con la orientación o identidad sexual que él o ella eligiese, se hace uso de las verbalizaciones desarrolladas por Grotberg (1997), pues permitirá al acompañante, destacar las redes que no lo dejan sólo. Se pueden hacer las siguientes verbalizaciones: *Yo tengo* personas alrededor en quienes confío y que me quieren incondicionalmente; tengo personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros; tengo personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder; tengo personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo; tengo personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro, tengo persona que están cuando necesito aprender, etc.

En lo que respecta a las redes de contacto informales, encontraremos a los amigos y amigas de las personas LGBTTTI, compañeros de escuela o trabajo, incluso asociaciones pro LGBTTTI. Dentro de estas redes informales, es nuestro deber como acompañantes, lograr que la persona perteneciente a la diversidad sexual puede encontrar o identificar a su tutor de resiliente, ya que al hacerlo, él o ella, sabrá que cuenta con alguien, pero que debe respetar esa relación y saber que estará para guiarlo por el camino del bienestar, de mantener buenas relaciones y que lo apoyará a tomar buenas decisiones.

Con lo anterior, se puede cumplir otro rasgo especificado en la casita de la resiliencia, es decir, los cimientos, en el que justamente, también resalta el tutor resiliente.





## SENTIDO DE VIDA

El abordar el sentido de vida con la comunidad LGBTTI, es una oportunidad que le permitirá al individuo forjar metas, soñar, planear objetivos, aprender y arriesgarse, lo cual implica responsabilidad, vigor, entusiasmo, actitudes positivas y visión.

Se sabe que todos tenemos una misión en la vida, pero mientras no se descubra, será muy difícil encaminar los esfuerzos hacia objetivos definidos. El planear la vida no sólo se refiere a qué estudiará o a que se dedicará el acompañado, sino que implica responder a los siguientes cuestionamientos: 1) ¿Con quién deseo compartir mi vida?; 2) ¿Estoy preparado para el futuro?; 3) ¿Dónde estaré en los próximos 5 o 10 años?; 4) ¿Qué quiero hacer con mi vida?; 5) ¿Cómo deseo utilizar mi tiempo?; 6) ¿Qué estilo de vida deseo tener?; 7) ¿Qué estoy dispuesto a hacer para lograr mis metas? Y; 8) ¿Alcanzaré el éxito o fracasaré en mis actividades?

El responder a los anteriores cuestionamientos, permitirá que después de la aceptación personal, el sentido de vida, sea más fácil de identificar. Tomando en cuenta que todo esto conlleva pequeñas y grandes decisiones, planear es realmente una necesidad, donde cada persona debe aclarar bien sus objetivos, los cuales no son propiamente los ideales, son más realistas, concretos, aquellos para los cuales se prepara, se trabaja, se le dedica tiempo y esfuerzo, los cuales están relacionados con la vida familiar, social y laboral.

Los acompañantes, deberemos abordar las siguientes áreas y que merecen mucha atención para lograr destacar los rasgos relevantes de cada uno:

- a. *Área afectiva*, es decir, de qué manera desea satisfacer sus necesidades de afecto y pertenencia, sus relaciones sociales y personales. Tiene que ver con dar y recibir amor.





- b. *Área profesional*, la planeación de la carrera o actividad laboral donde desea desarrollarse en un futuro, aquí figuran objetivos como tener una ocupación, tener una carrera profesional, desarrollar ciertas habilidades en el trabajo, recibir capacitación y adiestramiento, obtener un estatus como trabajador, tener un negocio propio o ser gerente de una empresa
- c. *Área social*, se refiere a la forma en que se relacionará y proyectará con los demás, tiene que ver con los amigos, la aprobación social y con hacer nuevas amistades.
- d. *Área espiritual*, que comprende la forma en que proyecta su vida interior, valores, ideales, creencias religiosas.
- e. *Área material*, es decir, son los bienes materiales y físicos que desea lograr en un futuro, los cuales pueden ser uno de los motivos por los cuales trabajará o trabaja y por los cuales se esfuerza.
- f. *Área física*, se refiere a lo que quiere lograr con su bienestar físico y personal, como lo es la salud y hacer ejercicio.

Si bien, estos puntos se puede abordar de manera escrita, también se pueden abordar de manera verbal, pero siempre plasmándolos en un papel y siendo redactados por el mismo acompañado, pues esto permitirá que se identifique mayormente con sus objetivos y sepa cuanto tiempo empleará para lograrlos.

En el ámbito de la resiliencia, planear un proyecto de vida o encontrar un sentido a la misma, evitará que miembros de la comunidad LGBTTTTI deseen suicidarse, pues tendrán motivos por los cuales vivir. Ahora bien, este sentido de vida, también permitirá cubrir la planta baja de la casita de la resiliencia.

El lograr planear un buen sentido de vida, de acuerdo al modelo del Escudo de la Resiliencia, permitirá destacar los rasgos de liderazgo, de poder afrontar el





dolor y de lograr hacer posible lo imposible, llegando incluso, con la espiritualidad, a trascender y obtener un doble corazón.

## HUMOR

Questel (2012) menciona que el humor es una herramienta de comunicación significativa que puede ser usada en una variedad de formas, tales como un mecanismo de confrontación, como dispositivo de aprendizaje, como herramienta de vínculo para desarrollar entendimiento, como táctica de control para mantener una situación, un dispositivo de referencia para incluir una perspectiva nueva, como forma de reducir o dispersar la tensión en una situación difícil, un mecanismo de distanciamiento, un comentario, un medio para sanar, y por supuesto, una forma de divertirse, encontrar placer y disfrute; a través del humor, sus diversos usos y aplicaciones, conseguimos diferentes formas de ver las cosas.

Hay que tener en cuenta que, el humor nos hace sonreír y reír, y a través de él nos sentimos más conectados con otros y con nosotros mismos. El humor es un don que nos hace sentir jóvenes y esperanzados. Así mismo, en la comunidad LGBTTTI, a pesar de que se viven distintas situaciones de tensión y de adversidad, se es capaz de transformar a sentido del humor.

Este último factor del modelo del Diamante de la Resiliencia de la Comunidad LGBTTTI, será fruto del arduo trabajo que se logró abordando los factores anteriores, puesto que al existir aceptación personal, sentido de vida, buenas redes de apoyo e identificación de habilidades y competencias, el acompañado será capaz de expresarse con sentido del humor de las adversidades sociales y personales que devienen de la expresión de la orientación o identidad sexual.

El sentido del humor, será el que a nosotros acompañantes, nos permitirá identificar que nuestro trabajo ha sido fructífero y que ha sido completado, pues





ahora nuestro acompañado es completamente resiliente y capaz de ser libre, autónomo y resistente haciendo uso de los factores trabajados y de las estrategias y destrezas desarrolladas en el proceso.

### **3.4 COMENTARIOS FINALES**

Esta Guía Metodológica del abordaje o acompañamiento de los Psicólogos que trabajan con la Comunidad LGBTTTTI aún tiene más que desarrollar, sin embargo, es un aporte para conocer el abordaje para esta población desde la resiliencia y así mejorar la calidad de vida y de las relaciones de los que conforman esta comunidad.



# Conclusiones

*“El verdadero amor no es otra cosa que el deseo inevitable de ayudar al otro para que sea quien es”*

**-Jorge Bucay-**

Las diversas expresiones que cobra la sexualidad nos llevan a reconocer y visibilizar públicamente una gran variedad de patrones humanos de la vida sexual que se desvían de las normas conyugales tradicionales y de las dualidades hombre-mujer o, inclusive, heterosexual-homosexual: bisexuales, personas transgéneros e intersexuados y una gran diversidad de relaciones adolescentes, intergeneracionales y extramaritales heterosexuales. Expresiones que nos llevan a reflexionar en torno a la sexualidad de manera holística y socialmente contextualizada.

Por su parte, el reconocimiento social de los derechos sexuales en la cultura occidental es todavía un proceso en construcción que supone distintos retos: a) un enfoque de derechos humanos en la sexualidad y en las políticas sexuales implica el principio de indivisibilidad, lo cual significa que los derechos sexuales están inevitablemente unidos a los derechos económicos, sociales, culturales y políticos. La libertad de expresar la propia orientación sexual, de ser quien uno es como persona sexual, es interdependiente con otros derechos que incluyen la atención médica, la vivienda digna, la seguridad alimentaria, a no vivir violencia ni intimidación, y a poder estar en los espacios públicos sin sentir temor o vergüenza; b) es preciso afirmar las identidades particulares de la diversidad sexual con el fin de construir las agendas políticas propias de los distintos actores y de encontrar los puntos de encuentro que le confieren sentido a la disidencia; c) es central propiciar



procesos de información en el campo de la sexualidad, apoyados en la perspectiva de los derechos humanos, con el objeto de impulsar la conciencia en la sociedad civil con la finalidad de contrarrestar el peso de los prejuicios, la discriminación y la homofobia aún persistentes en nuestra sociedad.

Al respecto Petchesky (2008) sostiene que un enfoque de la sexualidad desde la perspectiva de los derechos humanos será tan fuerte como lo sean las alianzas de la sociedad civil que lo impulsan, incluyendo a los grupos feministas, LGBTTTI, de jóvenes, de trabajadores sexuales y otros que conciben a los derechos a la integridad corporal y a la justicia erótica como inseparables de la justicia social y económica, a lo que se debe hacer frente y ser resistente y resiliente.

Ahora bien, la resiliencia, ha sido útil para explicar distintos procesos de adaptación y transformación de la adversidad de distintas poblaciones, destacando los niños y sobrevivientes de desastres naturales y guerras.

Si bien, la ciencia, que en otras épocas contribuyó a crear y difundir prejuicios que nutrieron aún más la homofobia imperante en la sociedad, tiene ahora en sus manos la posibilidad de desarrollar un campo de investigación y una práctica de acciones, que contribuyan a la promoción de la resiliencia en el proceso de aceptación y desarrollo positivo de la identidad de lesbianas, gays, bisexuales, travestis, transexuales, transgéneros e intersexuales.

Es necesario considerar que aún no existen suficientes investigaciones o modelos que expliquen el desarrollo resiliente de las personas que integran a la comunidad de la diversidad sexual; sin embargo, no es una limitante para poder plantear marcos de trabajo con ellos desde la resiliencia, muestra de ello es la propuesta que en esta tesina se presenta.

Cabe realizar en esta tesina, el empate de la propuesta de este modelo con alguno de los revisados en esta, para el caso, empataré el modelo del Diamante con el modelo de las Verbalizaciones de Grotberg (Ver Tabla 1).





<b>Diamante</b>	<b>Aceptación</b>	<b>Habilidades y</b>	<b>Redes de</b>	<b>Sentido</b>	<b>Humor</b>
<b>Verbalizaciones</b>	<b>Personal</b>	<b>Competencias</b>	<b>Apoyo</b>	<b>de Vida</b>	
<b>Yo Soy/ Estoy</b>	X				
<b>Yo Tengo</b>		X	X		
<b>Yo Puedo</b>				X	X

Tabla 1. Se puede observar el emparejo realizado entre los factores resilientes del modelo del Diamante LGBTTTI y el de las verbalizaciones realizado por Grotberg.

La tabla anterior, permite observar cómo es que el modelo del Diamante empata con el modelo de Grotberg. Tal como se observa, la *aceptación personal*, planteada como factor resiliente en el modelo del diamante, cuadra con el factor *Yo soy/ estoy* de las Verbalizaciones, pues en ambos casos, lo que se busca, es reconocer a la persona para lograr así, la aceptación de su orientación sexual y de su propia esencia como ser humano.

Los factores del Diamante, *Habilidades y Competencias* y *Redes de Apoyo*, empata con la verbalización *Yo tengo*, es decir, con los recursos con los que cuenta el individuo para afrontar la adversidad, tal como lo son los habilidades y competencias, ya que el reconocerlas favorecerá el proceso de aceptación, mientras que el reconocer que se cuenta con ciertas redes de apoyo y el tutor resiliente, permitirá que el miembro de la comunidad LGBTTTI se sienta más seguro y con la fortaleza de continuar y completar el proceso para formarse como resiliente.

Los factores *Sentido de Vida* y *Humor*, empatan con la verbalización *Yo Puedo*, ya que es en este punto, en el que el individuo, puede reconocer que él o ella puede lograr cumplir sus metas y objetivos en la vida así como puede reírse de su adversidad y continuar destacándose como sujeto resiliente.

La propuesta de abordaje y acompañamiento psicológico de los factores mostrados en el Modelo del Diamante de Resiliencia de la Comunidad Lésbico, Gay,







Bisexual, Travesti, Transexual, Transgénero e Intersexual (LGBTTTI), permitirá que futuros interventores con la población tengan un marco de referencia de actuación desde la resiliencia, ya que, es importante destacar que entender el proceso cognitivo, emocional y conductual que experimentan los miembros de esta población, cuando están lidiando con las áreas de preocupación y adversidad es valioso, no sólo para el trabajo clínico sino para el cambio colectivo hacia una sociedad más solidaria y receptiva a la diversidad.



# Bibliohemerografía

*“El miedo ante lo peligroso o amenazante es sensato y es útil. Pero hay que aprender a prevenir o defenderse”*  
**-Martha Sialer-**

Aguiar, E. y Acle-Tomasini, G. (2012). Resiliencia, factores de riesgo y protección en adolescentes mayas de Yucatán: elementos para favorecer la adaptación escolar. *Acta Colombiana de Psicología*. 15(2), 53-64.

Ángeles, M. (2011). Factores de riesgo y factores de protección en la adolescencia: análisis de contenidos a través de grupos de discusión. *Terapia Psicológica*. 29(1), 85-95.

Avia, M. y Vázquez, C. (1998). Optimismo inteligente. Psicología de las emociones positivas. Madrid, Alianza.

Barón, S., Cascone, M. y Martínez, C. (2013). Estigma del sistema de género: aprendizaje de los modelos normativos, *bullying* y estrategias de resiliencia. *Política y Sociedad*. 50(3),837-864.

Barra, A. E. (2002). Influencia del sexo y de la tipificación del rol sexual sobre las actitudes hacia la homosexualidad masculina y femenina. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 34 (3), 275-284.



- Barrón-Velázquez, E., Salín-Pascual, R. J. y Guadarrama-López, L. (2014). Encuesta para evaluar el conocimiento sobre las condiciones de diversidad sexo-genérica y homofobia en una muestra de alumnos universitarios. *Revista Mexicana de Neurociencia*. 15(5), 267-276.
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. 11(3), 125-146.
- Bonanno, G. (2005). Resiliencia frente a trauma potencial. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 135-138
- Borrero, N. (2008). De la Vulnerabilidad a la Resiliencia: Las Investigaciones sobre la "Salida del Closet" de Jóvenes Gay Puertorriqueños. *Ciencias de la Conducta*. 23 (1), 25-54.
- Carretero, R. (2010). Resiliencia. Una visión positiva para la prevención e intervención desde los servicios sociales. *Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas*. 27(3), 1-13.
- Coyne, J., y Tennen, H. (2009). Psicología positiva en el cuidado del cáncer: mala ciencia, afirmaciones exageradas y medicina no probada. *Anales de la medicina del comportamiento*. 39, 14-26.
- Cyrlunick, B. (2001). Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida. Barcelona, Gedisa.
- Dalmau, M (2004). Jaime Gil de Biedma. Barcelona, Circe.
- Enguix, B. (2000). Sexualidad e identidades. Identidades homosexuales. *Gazeta de Antropología*. 16(4), 1-9.
- España, A., Guerrero, A., Farré, M., Canella-Soler, J. y Abós, R. (2001). La homofobia en el medio universitario. Un estudio empírico. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*. (57), 41-55.



- Fernández, M. y Vázquez, F. (2013). En torno al rechazo, la salud mental y la resiliencia en un grupo de jóvenes universitarios gays, lesbianas y bisexuales. *Revista Griot*. 6(1), 44-65.
- Figari, C. (2010). El movimiento LGBT en América Latina: institucionalizaciones oblicuas. En A. Massetti, E. Villanueva y M. Gómez. *Movilizaciones, protestas e identidades políticas en la Argentina del Bicentenario*. (225-240). Buenos Aires: Nueva Trilce.
- Fredrickson, B. (1998). ¿De qué sirven las emociones positivas? *Revisión de Psicología General*. 2, 300-319.
- Gil, G. (2007). El proceso de resiliencia en el desarrollo de la identidad lesbiana, gay y bisexual. *Vector plus: miscelánea científico-cultural*. (30), 64-73.
- González-Urbaneja, I. (2011). Diamantes. *La página de los jueves*. 1, 1457-1466. Recuperado el 28 de agosto de 2017. Disponible en: <http://bitacoramedica.com/wp-content/uploads/2011/07/Diamantes.pdf>
- Grotberg, E. (1997). La resiliencia en acción. Trabajo presentado en el Seminario Internacional sobre Aplicación del Concepto de Resiliencia en Proyectos Sociales. Universidad Nacional de Lanús, Fundación Van Leer.
- Haidt, J. (2000). The positive emotion of elevation. *Prevention and Treatment*, 3.
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 23(3), 23-41.
- Jiménez, M., Borrero, N. y Nazario, A. (2011). Adolescentes gays y lesbianas en Puerto Rico: procesos, efectos y estrategias. *Revista Puertorriqueña de Psicología*. 22, 147-173.
- Kotliarenco, M., Cáceres, I. y Fontecilla, M. (1996). Resiliencia. Construyendo en la adversidad. Santiago de Chile, Ceanim.





- Lozano, I. y Díaz, R. (2010). Medición de la homofobia en México: desarrollo y validación. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*. 30(2), 105-124.
- Mercado, J. (2009). Intolerancia a la diversidad sexual y crímenes por homofobia. Un análisis Sociológico. *Sociológica*. 24(69), 123-156.
- Montoya, J. (2013). La Resiliencia en México: el vínculo educativo al concepto. *Revista Psicología*. 1, 2-8.
- Ortiz-Hernández, L. y García, M. (2005). Efectos de la violencia y la discriminación en la salud mental de bisexuales, lesbianas y homosexuales de la Ciudad de México. *Cuadernos de Saúde Pública*. 2(3), 913-925.
- Palomar, J. y Gómez, N. (2010). Desarrollo de una Escala de Medición de la Resiliencia con Mexicanos (RESI-M). *Interdisciplinaria*. 27(1), 7-22.
- Park, N. y Peterson, C. (2003). Virtudes y organizaciones. En K. Cameron, J. Dutton y R. Quinn (Eds.), *Beca organizativa positiva: Fundamentos de una nueva disciplina* (pp. 33-47). San Francisco, Berrett-Koehler.
- Park, N. y Peterson, C. (2009). Lograr y mantener una buena vida. *Perspectivas sobre Ciencias Psicológicas*. 4, 422-428.
- Park, N., Peterson, C. y Sun, J. (2013). La psicología positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*. 31(1), 11-19.
- Petchesky, R. (2008). Políticas de derechos sexuales a través de los países y de las culturas: marcos conceptuales y campos minados. En R. Parker, R. Petchesky y R. Sembrar (eds.). *Políticas sobre sexualidad. Reportes desde las líneas del frente*. México, Grupo de Estudios sobre Sexualidad-Sociedad Fundación Arcoíris.





- Peregrina, B. y Sánchez, A. (2016). Breve estado del arte en torno a la diversidad sexual. En D. J. Larios y C. J. M. de la Mora. *Diversidad sexual y universidad: enfoques*. (18-26). México: Universidad de Colima.
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. New York, Oxford University Press.
- Peterson, C. y Seligman, M. (2004). *Fortalezas y Virtudes del Carácter: Manual y clasificación*. Oxford, Oxford University Press.
- Questel, A. (2012). El humor... lo que es chistoso y lo que no. *The Feldenkrais Journal*.
- Quintanilla, R., Sánchez-Loyo, M., Correa-Márquez, P. y Luna-Flores, F. (2015). Proceso de aceptación de la homosexualidad y la homofobia asociados a la conducta suicida en varones homosexuales. *Masculinidades y cambio social*. 4(1), 1-25.
- Romero, J., Rey, A. y Fonseca, J. (2013). Construcción narrativa de relatos identitarios que favorecen la resiliencia en jóvenes con orientación homosexual. *Revista Hallazgos*. 10(19), 133-148.
- Rutter, M. (1993). Resilience: some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*. 14(8), 626-631.
- Salín-Pascual, R. (2015). La diversidad sexo-genérica: un punto de vista evolutivo. *Salud mental*. 38(2), 147-153.
- Sánchez, A. (2009). Cuerpo y sexualidad, un derecho: avatares para su construcción en la diversidad sexual. *Sociológica*. 24(69), 101-122.
- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Psicología positiva: Una introducción. *Psicología Americana*. 55, 5-14.



- Tomkiewicz, S. (2004). El surgimiento del concepto. En B. Cyrulnick (2004). El realismo de la esperanza. Barcelona, Gedisa.
- Uriarte, J. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista Psicodidáctica*. 10(2), 61-79.
- Vanistendael, S. y Lecomte, J. (2002). La felicidad es posible. Despertar en niños maltratados la confianza en sí mismos: construir la resiliencia. México: Gedisa.
- Werner, E. (2003). Prólogo a N. Henderson y M. Milstein: La resiliencia en la escuela. Buenos Aires, Paidós.
- Wolin, S. y Wolin, S. (1993). *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise above Adversity*. Nueva York, Villard Books.
- Worchel, S., y Shebilske, W. (1997). El mundo de la psicología. *En Psicología, fundamentos y aplicaciones*. Madrid, Prentice Hall Iberia.

