

Intervenciones educativas centradas en las orientaciones sexuales e identidades de género

Pavel Roel Gutiérrez Sandoval

Universidad Autónoma de Ciudad Juárez

Elizabeth López Morales

Universidad de Las Tunas

Este capítulo tiene como objetivo explorar las identidades de género, dar valor a la orientación sexual que asumen las personas LGBTQ+, establecer ejemplos que permitan al lector definir por sí mismo la identidad de género y apoyarlo en la identificación de los mensajes internalizados de opresión sobre la DSYG a nivel personal, familiar, comunitario, escolar, laboral, político, etcétera. Además de comprender los términos de género, sexualidad, orientaciones sexuales e identidades de género, y proponer estrategias para afrontar de manera inteligente y segura los mensajes negativos sobre las personas LGBTQ+ en las transacciones con otros. El fin último de las intervenciones centradas en las orientaciones sexuales e identidades de género será reconocer, contactar y crear redes con personas abiertamente LGBTQ+, para pedir, recibir o dar ayudas para ejercer su derecho de expresión de la identidad de género en un espacio de libertad, dignidad y orgullo, como lo mencionan Gutiérrez y López (2021) en su libro *Diversidad sexual y de género en la formación del Licenciado en Educación con Especialidad Instructor de Arte de la Universidad de Las Tunas*.

Tabla 1. Derechos que demandan las personas abiertamente LGBTQ+

• Derecho a asociarse voluntariamente y pertenecer a organizaciones sindicales
• Derecho a consumir bienes y servicios públicos de calidad
• Derecho a contraer, formar o disolver el matrimonio y otras formas similares de relaciones basadas en la equidad y el pleno y libre consentimiento
• Derecho a decidir tener hijos, el número y el espaciamiento de estos
• Derecho a desempeñar funciones y cargos públicos
• Derecho a dirigir quejas y peticiones a las autoridades
• Derecho a disfrutar de iguales oportunidades
• Derecho a elegir relaciones afectivo-sexuales o sexo-amorosas monogámicas, poliamorosas u otras formas de experiencias románticas
• Derecho a fundar una familia
• Derecho a gozar de los adelantos tecnológicos y de los beneficios que de estos resulten
• Derecho a la alimentación sana y saludable
• Derecho a la atención de la salud mental y psicosocial de las personas LGBTQ+
• Derecho a la atención integral en salud de las personas trans
• Derecho a la atención legal, médica y psicológica en procesos de cambio de sexo
• Derecho a la autodeterminación de la personalidad
• Derecho a la autonomía e integridad del cuerpo
• Derecho a la confidencialidad
• Derecho a la construcción de las identidades de género
• Derecho a la cultura, la recreación, el deporte y a su desarrollo integral
• Derecho a la donación de sangre
• Derecho a la educación gratuita, asequible y de calidad para la formación integral en todas las enseñanzas
• Derecho a la educación integral de la sexualidad
• Derecho a la exploración de la sexualidad
• Derecho a la expresión libre de las identidades de género
• Derecho a la igualdad y a la no-discriminación
• Derecho a la información (precisa, objetiva, oportuna y veraz)
• Derecho a la integridad física y moral

Continúa...

-
- Derecho a la inviolabilidad de su correspondencia y demás formas de comunicación (salvo orden expresa de la autoridad competente)
-
- Derecho a la inviolabilidad de su domicilio (salvo orden expresa de la autoridad competente)
-
- Derecho a la justicia en crímenes y discursos de odio
-
- Derecho a la justicia, la seguridad y la paz
-
- Derecho a la libertad (de pensamiento, conciencia, opinión y expresión)
-
- Derecho a la libertad para decidir con quién tener o no relaciones sexuales
-
- Derecho a la libre asociación y reunión pacífica
-
- Derecho a la participación ciudadana
-
- Derecho a la participación en el diseño de políticas públicas focalizadas a la comunidad LGBTQ+
-
- Derecho a la privacidad
-
- Derecho a la protección judicial contra la trata y la explotación sexual
-
- Derecho a la protección judicial, médica y servicios de apoyo psicológico de las personas abiertamente LGBTQ+ supervivientes de abuso, violencia o violación sexual
-
- Derecho a la protección legal de la pareja por unión civil o unión libre
-
- Derecho a la protección legal del matrimonio entre personas del mismo sexo
-
- Derecho a la protección pública de personas que prestan servicios sexuales
-
- Derecho a los beneficios del progreso científico (conocimiento de investigaciones en el campo de los estudios sobre DSYG)
-
- Derecho a ocupar puestos académicos y administrativos en universidades
-
- Derecho a participar en la conformación, ejercicio y control del poder del Estado
-
- Derecho a participar en la vida cultural y artística
-
- Derecho a participar en la vida pública y política del país
-
- Derecho a profesar o no creencias religiosas (u otras formas de espiritualidad)
-
- Derecho a que se respete la intimidad personal y familiar
-
- Derecho a recibir un trato equitativo y digno
-
- Derecho a su propia imagen y voz
-
- Derecho a un desarrollo pleno y crecer sin prejuicios o estereotipos de género
-
- Derecho a una vida libre de tortura, trato o pena crueles, inhumanos o degradantes
-
- Derecho a una vida sin violencia (una vida libre de todas las formas de violencia o coerción)
-
- Derecho a una vivienda adecuada
-
- Derecho al acceso a la cultura y las artes
-

Continúa...

-
- Derecho al acceso a la educación en todos sus niveles

 - Derecho al acceso a la justicia, la retribución y la indemnización

 - Derecho al acceso a programas para la prevención de enfermedades de transmisión sexual (ETS) e infecciones de transmisión sexual (ITS)

 - Derecho al acceso a servicios de salud

 - Derecho al acceso al deporte e instituciones deportivas

 - Derecho al acceso igualitario a la adopción

 - Derecho al acceso igualitario a técnicas de reproducción asistida

 - Derecho al asilo político de personas migrantes abiertamente LGBTQ+

 - Derecho al cambio de sexo en documentación

 - Derecho al cambio de sexo legal

 - Derecho al descanso (semanal y vacaciones anuales pagadas)

 - Derecho al divertimento sexual

 - Derecho al ejercicio del voto electoral libre y secreto

 - Derecho al empleo digno en correspondencia con su elección, calificación, aptitud y exigencias de la economía y la sociedad

 - Derecho al empleo en la policía

 - Derecho al empleo en otras dependencias públicas

 - Derecho al honor e identidad

 - Derecho al libre desarrollo de la personalidad

 - Derecho al máximo grado alcanzable de salud sexual (experiencias placenteras, satisfactorias y seguras)

 - Derecho al mejoramiento, calidad de vida, autonomía personal, inclusión y participación social de las personas en situación de discapacidad

 - Derecho al pleno respeto a la integridad del cuerpo y la diversidad corporal

 - Derecho al reconocimiento jurídico de las infancias y adolescencias LGBTQ+

 - Derecho al servicio médico de ginecología para hombres trans

 - Derecho al trabajo digno

 - Derecho de adopción conjunta entre parejas del mismo sexo

 - Derecho de compartir beneficios sociales y de salud con la pareja

 - Derecho de elegir sobre su sexualidad y orientación sexual

 - Derecho de las juventudes LGBTQ+ a realizar su servicio militar

Continúa...

-
- Derecho de las personas privadas de la libertad a la reinserción social
-
- Derecho de protección judicial en el acceso a servicios en lugares públicos
-
- Derecho de protección legal contra la discriminación en el acceso a bienes y servicios
-
- Derecho de protección legal contra la discriminación laboral
-
- Derecho de protección legal contra la discriminación en otros ámbitos
-
- Derecho de reunión, manifestación y asociación con fines lícitos y pacíficos con el acatamiento de las preceptivas establecidas en la ley
-

Fuente: elaboración propia con base en Gutiérrez y López (2021); y Calaña (2020).

Bronfenbrenner (1979) sugiere que las personas son una parte interconectada dentro de sistemas: microsistema (individuo, relación familiar, vecinal y amistades); mesosistema (familia extendida, vecindario, escuela, iglesia, lugar de trabajo, etcétera); exosistema (medios de comunicación audiovisuales, redes sociales, sistema escolar, dependencias públicas, gobiernos, partidos políticos, legislación vigente, cultura, mercado laboral, etcétera); macrosistema (países, sistema económico internacional, régimen político, discursos nacionalistas, creencias dominantes, religión, etcétera); cronosistema (transformaciones sociales, eventos sociohistóricos, influencias políticas o filosóficas, etcétera).

Se parte de reconocer lo individual en el centro con una influencia de todos los sistemas en la capacidad de centrarse de cada persona y, por ende, de decidir con autonomía. La influencia anterior ha sido denominada cuando es negativa —cuando no se está centrada/o— como un trauma que reduce la calidad de las transacciones de las personas LGBTQ+ con otras personas y esto repercutirá negativamente en todos los sistemas. Este trauma no puede pasar inadvertido, ya que afecta la autoestima, el plan de vida y las posibilidades para salir del clóset. Así como tener relaciones de calidad con otros en el micro o mesosistema (Losen & Gillespie, 2012; Alexander, 2012; Snapp *et al.*, 2005).

Respecto a la autodeterminación de las identidades de género, las adolescencias y juventudes LGBTQ+ son más vulnerables a ser afectadas por los sistemas que aquellas heterosexuales. De acuerdo con Marshal *et al.* (2008), las juventudes LGBTQ+ en Estados Unidos de América (EUA) están 190 % más propensas a usar drogas y alcohol que las juventudes heterosexuales. Asimismo, las juventudes bisexuales están un 340 % por encima de las juventudes heterosexuales. De acuerdo con estadísticas, la población menor de 21 años que se asume abiertamente como LGBTQ+, se identificó en situación de vulnerabilidad por haber presentado en algún momento de su vida: abandono escolar, ingresos menores que las juventudes heterosexuales,

interés menor por la escuela, baja autoestima, depresión, ideación suicida, consumo de drogas, prácticas sexuales de alto riesgo y dificultades para la afirmación de la orientación sexual y la construcción de la identidad LGBTQ+.

La GLSEN (2020), en la National School Climate Survey 2019 (Encuesta Nacional sobre el Ambiente Escolar 2019), aplicó 16 713 encuestas a estudiantes estadounidenses entre 13 y 21 años en el país con una edad promedio de 15.5 años. La distribución por grupo poblacional fue: 69.2 % caucásicos, 41.6 % cisgénero y 40.4 % se identificaron como gays o lesbianas. Se encontró que 59.1 % no se sienten seguros por su orientación sexual; 42.5 %, por su expresión de género; y 37.4 %, por su género. Un poco menos de la mitad evitaron usar los baños o los vestuarios por considerarlos inseguros o sentirse incómodas/os. Asimismo, 71.8 % evitaron realizar actividades extracurriculares por la misma razón. Además, 17.1 % informaron haberse cambiado de escuela por sentir demasiada inseguridad. Al respecto, 98.8 % escucharon que la palabra gay y 95.2 % que la palabra lesbiana eran empleadas de manera negativa, y 91.8 % reconocen sentir miedo o angustia frente a mensajes negativos.

Entre las recomendaciones que hace la GLSEN (2020) están: 1. Aumentar el acceso a la información adecuada y precisa sobre las personas LGBTQ+, la historia del movimiento LGBTQ+ y la vinculación de la escuela con eventos pro-LGBTQ+, a través de currículos con inclusión de la DSYG y recursos monográficos en la biblioteca escolar; 2. Apoyar a los clubes estudiantiles, como las GSA, que proporcionan apoyo a estudiantes LGBTQ+ y abordan temas LGBTQ+ en la educación; 3. Brindar desarrollo profesional en estudios de género y estudios de la DSYG al personal de las escuelas preparatorias y universidades, para mejorar las tasas de intervención y aumentar el número de docentes y otros miembros disponibles para apoyar a estudiantes LGBTQ+; 4. Asegurar que las políticas y prácticas escolares, como las relacionadas con los códigos de vestimenta y bailes escolares, no discriminen a estudiantes LGBTQ+; 5. Promulgar políticas escolares que garanticen que estudiantes transgénero y de género disconforme tengan igualdad de acceso a instalaciones y actividades escolares (especificar protocolos de inclusión de personas LGBTQ+ en deportes y otras actividades extraescolares); 6. Adoptar e implementar en las instituciones educativas políticas integrales contra el acoso, las microagresiones y la discriminación de género (especificar sistemas claros y eficaces para reportar y abordar los incidentes que afronten estudiantes LGBTQ+).

Respecto a la autodeterminación de las identidades de género, las infancias, adolescencias y juventudes LGBTQ+ son más vulnerables a ser afectadas por el sistema sexo-género y la cultura patriarcal, machista, masculina y heterosexista que aquellas infancias, adolescencias y juventudes heterosexuales. La retoricidad del lenguaje del menosprecio, se convierte en una forma de violencia simbólica cargada de mensajes negativos sobre las identidades LGBTQ+.

Tabla 2. Mensajes negativos sobre las identidades LGBTQ+

• Comenzar a ser LGBTQ+ significa escoger tener una vida difícil
• Comenzar a ser LGBTQ+ solo es una fase o es momentáneo
• Contenidos curriculares LGBTQ+ no deberían estar en la escuela, porque las infancias pueden aprender a ser LGBTQ+
• Hay solo dos géneros: hombre y mujer
• Las personas están confundidas cuando tienen relaciones sexuales con otra persona de su propio sexo
• Las personas LGBTQ+ fueron abusadas sexualmente
• Las personas LGBTQ+ no deberían adoptar, porque no pueden ofrecer un hogar
• Las personas LGBTQ+ no pueden relacionarse saludablemente con otros
• Las personas LGBTQ+ no pueden tener una familia
• Las personas LGBTQ+ son promiscuas/os y acosadoras/es
• Las personas son LGBTQ+, porque así se les enseñó
• Las personas LGBTQ+ están enfermas y deben ser curadas
• Las personas LGBTQ+ son siempre infelices
• Que las personas LGBTQ+ hagan lo que quieran con su vida, pero que no adopten
• Ser heterosexual y cisgénero es normal; no serlo es anormal
• Ser LGBTQ+ va en contra de Dios
• Si las personas escogieron ser LGBTQ+, también pueden escoger no serlo
• Si estás cerca de una persona LGBTQ+, esta estará interesada en tener sexo contigo

Fuente: elaboración propia con base en Gutiérrez y López (2021).

La construcción de la identidad LGBTQ+ es un proceso de desarrollo personal diferente en cada individuo y varía según la identidad de género; se inicia con la aceptación y existe una decisión de vida denominada especialmente como *coming out* o salir del clóset. Cabe mencionar que las personas que se afirman LGBTQ+ son más que solo LGBTQ+. No todas/os/es deciden salir del clóset, ni salen al mismo tiempo o de la misma manera. Por lo que resulta importante preguntarse: ¿qué obstáculos podemos encontrar en este proceso?, ¿cómo podemos hablar con otros sobre esto que sentimos respecto a nuestra sexualidad, orientación sexual e identidad de género?, ¿debemos hablarlo?, ¿es seguro?, entre otras más. La resiliencia es un término apropiado para mostrar a profundidad los pensamientos, comportamientos, sentimientos, emociones y relaciones con otros, que corresponden con las

transacciones simples, complementarias o cruzadas que se dan entre los estados del yo entre dos o más personas.

Hay más que las identidades sexuales y de género: *gay* (homosexual)/*straight* (heterosexual); *male* (masculino)/*female* (femenino); *woman* (mujer)/*man* (hombre); *cisgénero/trans*; entre otras más. Se requiere hacer una distinción importante entre: *sex* (sexo), determinado con base en lo biológico, como lo genital y cromosomas ($XX = \textit{female}$; $XY = \textit{male}$); *sexuality* (sexualidad), a quién estás sexualmente atraída/o; *gender* (género), quién eres tú, es un proceso de autodeterminación, no es por genitales o cromosomas. Cabe mencionar que las nuevas generaciones tienen un género más fluido, no-binario y en constante exploración o cuestionamiento.

Tabla 3. Principales términos de la sexualidad, orientaciones sexuales e identidades de género

Sexuality/Sexualidad		Gender/Género	
<i>Lesbian</i> (lesbiana)	Mujeres que están sexualmente atraídas por otras mujeres	<i>Pangender</i> (pangénero)	Personas que se identifican con todos los géneros e, incluso, con aquellos no-binarios
<i>Gay</i> (gay)	Hombres que están sexualmente atraídos por otros hombres	<i>Cisgender</i> (cisgénero)	Personas que solo se identifican con el género asignado en el nacimiento: mujer-hombre
Bisexual	Atracción sexual de hombres o mujeres por igual	<i>Transgender</i> (transgénero)	Cuando una persona no siente conexión con el género asignado en el nacimiento y decide asumirse en otro género
<i>Queer</i>	Personas que consideran estar fuera de la heterosexualidad y que no se identifican a sí mismas como mujeres ni como hombres	<i>Intersex</i> (intersexual)	Cuando una persona nace con ambos genitales. Representa la intersección biológica entre mujer y hombre
<i>Questioning</i> (cuestionándose y explorando los géneros)	Personas que se encuentran explorando la sexualidad humana y que todavía no asumen ninguna identidad de género específica	<i>Third gender</i> (tercer género)	Categoría que existe en algunas culturas en las que se reconoce un tercer género, además de mujer u hombre
Homosexual	Personas que son sexualmente atraídas por otras personas de su mismo género; pueden ser: gay, lesbiana, bisexual y trans	<i>Assigned female at birth</i> (AFAB)	Género mujer (femenino) asignado en el nacimiento

Continúa...

Sexuality/Sexualidad		Gender/Género	
<i>Same-gender-loving</i> (amor entre personas del mismo género)	Personas que tienen relaciones sexo-amorosas o afectivo-sexuales con otras de su mismo género	<i>Assigned male at birth</i> (AMAB)	Género hombre (masculino) asignado en el nacimiento
<i>Ally</i> (aliada/o)	Aliada/o dispuesta/o a defender la libertad de todas/os/es para amar o estar enamorada/o	<i>Non-binary</i> (no-binario) o <i>gender non-conforming</i>	No conforme con las expectativas sociales con el sexo asignado en el nacimiento, ni con el binarismo de género
Pansexual	Atracción sexual hacia personas independientemente de su sexo e identidad de género	<i>Gender expansive or diverse</i> (género diverso o amplio)	Personas que no se identifican en nada con mujer-hombre; femenino-masculino; fuera de lo cisgénero
<i>Straight</i> (heterosexual)	Atracción sexual de personas del sexo opuesto: mujer-hombre y hombre-mujer	<i>Gender fluid</i> (género fluido)	Personas cuya experiencia frente al proceso de construcción de la identidad de género, les permite ir de un género a otro
<i>Skoliosexual</i> (escoliosexual)	Atracción sexual por personas no-binarias, es decir, que no se consideran mujeres ni hombres	<i>Gender queer</i> (género queer)	Personas que se identifican con géneros fuera del binarismo mujer-hombre
<i>Polysexual</i> (polisexual)	Atracción sexual por varias personas de uno o varios géneros, pero no de todos	<i>Agender</i> (sin género)	Cuando no se aplica ningún género
Omnisexual	Lo mismo que polisexual, pero solamente hay atracción por varias personas de un mismo género y se rechazan los demás	<i>Demiboy</i> (parcialmente hombre)	En parte, un niño, y en parte, algo no definido; <i>Tomgirl</i> (hombre que asume un fenotipo totalmente femenino)
<i>Polyamory</i> (poliamor)	Se tienen múltiples relaciones románticas, emocionales y sexuales con personas fuera de la expectativa de la monogamia	<i>Demigirl</i> (parcialmente mujer)	En parte, una niña, y en parte, algo no definido; <i>Tomboy</i> (mujer que asume un fenotipo totalmente masculino)

Continúa...

<i>Sexuality/Sexualidad</i>		<i>Gender/Género</i>	
<i>Grey ace</i>	A veces asexual y otras, no	<i>Androgyne</i> (andrógino)	Ambigüedad, ya que las personas presentan características femeninas y masculinas en todo momento
Asexual	Haber tomado la decisión de, en un momento de la vida, no buscar una relación sexual con alguien y, en algunas ocasiones, sentir la necesidad de rechazo a tener relaciones sexuales, debido a algún conflicto psicosexual	<i>Intergender</i> (intergénero)	En medio del género binario
<i>Cross-dresser</i> (transformismo)	Se refiere a un tipo de <i>performance</i> artístico, en el cual se ponen en disputa los modismos culturales y la sexualidad que se asigna a las mujeres o los hombres	<i>Bigender</i> (bigénero)	Personas que cambian de género en diferente contexto; pueden ir de lo masculino a lo femenino

Fuente: elaboración propia con base en Gray (2018).

La afirmación de la orientación sexual y la construcción de la identidad de género son gratificantes por la posibilidad de autodefinirnos, pues empoderan y brindan un crecimiento personal. Sin embargo, la autodeterminación y el crecimiento personal implican un desacuerdo con la heteronormatividad y las creencias sobre el género, los roles de género y el binarismo de género que asumimos en la primera infancia (sexo asignado al nacer) y que exigen dejar de seguir el guion de vida (identificarlo, conocerlo y redecidirlo). Esto es más que una situación de estira y afloja con uno mismo o con los otros (expectativas de los padres y normas sociales o religiosas). Lo anterior exige estar en el presente, en el aquí y ahora; estar en nuestro centro.

Tabla 4. La cultura del tercer género en el mundo

Tercer género	Lugar de origen	Descripción	Activistas
<i>Two-spirit, berdache o badea</i>	América del Norte	Implica que un espíritu masculino y otro femenino conviven en el mismo cuerpo	We'wha (1849-1896). Se desempeñó como artista de fibra, tejedor y alfarero
<i>Katoey o ladyboys</i>	Tailandia	Se consideran a sí mismas mujeres en un cuerpo de hombre que se les dio por error	Parinya Charoenphol (1981-actual). Conocida por los nombres Parinya Kiatbusaba y Nong Toom. Es boxeadora de Muay Thai
Salzikrum	Medio Oriente	Se consideran mujeres-hombres que tenían un reconocimiento especial, podían tomar una o varias esposas y tenían derechos exclusivos de herencia de propiedades que no gozaban las mujeres	Mujeres <i>salzikrum</i> que son señaladas en el Código de Hammurabi (1770 a. C.)
Hijra Caste	India	Se refieren a sí mismas en femenino y suelen vestir con prendas tradicionales femeninas	Laxmi Narayan Tripathi (1979-actual). Es activista de los derechos de transgénero, <i>Hijra Caste</i> , actriz de Bollywood, bailarina de <i>bharatanatyam</i> , coreógrafa y oradora motivacional
Fa'afafine	Samoa y Polinesia	Son hombres afeminados criados como mujeres por sus familias	Tuisina Ymania Brown (1963-actual). Activista por los derechos LGBTQ+ y superviviente de violación infantil, discriminación institucionalizada y violencia doméstica. Fundadora de la Samoa Fa'afafine Association (SFA), cuyo propósito es la defensa de los derechos de las personas trans

Continúa...

Tercer género	Lugar de origen	Descripción	Activistas
Travesti	Latinoamérica	Varios grupos sociales han reclamado esta categoría en Argentina, Chile, Colombia, Cuba, Paraguay, Perú, México, Uruguay y otros países latinoamericanos. Con frecuencia se refiere a un género transfemenino con el uso de indumentaria, lenguaje y roles sociales asociados a las mujeres	Francisco del Carmen García Escalante, cuyo nombre artístico era <i>Francis</i> (1958-2007). Travesti, actriz, comedianta, conductora, bailarina y <i>vedette</i> mexicana
<i>Burrnesha</i> o vírgenes juradas	Albania	Mujeres (AFAB) dentro de los países balcánicos que asumen una identidad transmasculina y practican el celibato; además, realizan actividades destinadas a los hombres y tienen un nombre masculino	Qamile Stema (1930-1998). Se consideró como un hermano por los hombres y no se asumía —ni se identificaba— con las mujeres. Tampoco se presentaba como homosexual o lesbiana
Muxhe	México	Son hombres que asumen roles femeninos en cualquiera de los ámbitos social, sexual o personal. Reconocidos desde la época precolombina	Estrella Vásquez Guerra (1982-actual). Es activista de los derechos trans y fue portada de la revista <i>Vogue</i>

Fuente: elaboración propia con base en Gutiérrez y López (2021).

Para conocer más sobre nosotras/os/es será necesario hacer ejercicios internos, como grabarnos y escucharnos a nosotras/os/es mismas/os/es diciéndonos lo que somos. Puede servir también grabar a nuestras/os aliadas/os que nos brindan apoyo, a quienes les entregamos cariños positivos por lo que hacen y son de nuestra entera confianza para que nos reafirmen lo que somos. Escuchar esto crea las condiciones internas y las conexiones neuronales necesarias para el desarrollo de la identidad de género. Esto es necesario para construir la identidad LGBTQ+ y para salir del clóset con facilidad, orgullo y felicidad. Mediante estas estrategias, se puede saber si la persona requiere ser apoyada por un analista transaccional experimentado; a saber: es necesario cuando existen mensajes negativos en las relaciones con otros, una posición existencial de poco valor frente a otros, demasiadas microagresiones interpersonales y, por ende, inseguridad para salir del clóset en el momento en el que se encuentra la persona.

Este proceso es marcado por Coolhart (2019), Gray (2016), Fish y Harvey (2005), Savin-Williams (1990) y Cass (1979) como un periodo de gran confusión generado por la desinformación, el miedo a ser violentada/o e, incluso, asesinada/o; confusión sobre lo que siente y lo que ha sido aprendido sobre la sexualidad, la poca aceptación de sí misma/o, la internalización de mensajes negativos, la falta de apoyos institucionales y las prohibiciones personales que impiden darse el permiso de pedir orientación o recibir terapia para poder salir del clóset y entrar en una identidad auténtica.

Las personas LGBTQ+ pueden recibir microagresiones que no siempre son fáciles de nombrar (aceptar que suceden), responder o ignorar, ya que estas provocan una situación de conmoción o malestar al venir con frecuencia desde personas importantes en la familia, la comunidad, la escuela, el trabajo o en lugares públicos. Se recomienda no justificarlas diciendo que probablemente no querían decirlo, que estamos demasiado sensibles o que lo debemos ver como un comentario divertido o gracioso. Incluso, que debemos estar bien con ellas y ellos para no empeorar la situación; además, que debemos intentar ser o vernos más como heterosexuales o cisgénero para evitar que sucedan de nuevo.

Tabla 5. Mensajes negativos que pueden venir desde la familia, amistades y otros

Identidad LGBTQ+	Discriminación encubierta a través de microagresiones
Lesbiana	<ul style="list-style-type: none"> • Las lesbianas quieren ser hombres dentro y fuera de la cama • Cuando crezcas un poco vas a dejar de ser lesbiana • No puedes saber de la crianza infantil o comportamiento de las niñas, porque no tienes hijos ni eres una mujer • No entiendo por qué a algunas lesbianas les gustan las mujeres que parecen hombres • Eres una mujer muy bonita, no tienes que desperdiciar tu vida siendo lesbiana • Si tú y tu compañera son lesbianas, ¿quién es el hombre? • Deberías lucir o ser más femenina • Ella es lesbiana, pero no se le nota

Continúa...

Identidad LGBTQ+	Discriminación encubierta a través de microagresiones
Gay	<ul style="list-style-type: none"> • Los gais quieren ser mujeres dentro y fuera de la cama • Cuando tengas novia o tengas sexo con una mujer, vas a dejar de ser gay • Te comportas muy gay o te vistes muy afeminado • No puedes andar o traer a tu novio contigo; que no te acompañe • Quiero mucho a los gais, mi mejor amigo es gay, pero son muy promiscuos • Él es gay, pero no se le nota • Si tú y tu amigo son gais, ¿quién es la mujer? • Deberías ser más masculino o varonil; no deberías ser tan obvio o femenino • Los peores gais son las locas • Respeto que sean homosexuales siempre y cuando no me acosen • No se puede tener amigos gais, porque ellos siempre quieren meterse contigo
Bisexual	<ul style="list-style-type: none"> • Los bisexuales son perversos • Es mucho mejor tener una relación heterosexual • Debe ser muy confuso ser bisexual • Pero, dime, ¿te gustan más las mujeres o los hombres? • Si eres bisexual, tu pareja siempre tendrá miedo de que la dejes por alguien del otro sexo
Trans	<ul style="list-style-type: none"> • Las trans están frustradas, porque nunca van a ser una mujer/hombre verdadera/o • Las trans no están nunca conformes con nada, ni con su nombre de nacimiento • ¿Cuál era tu nombre antes? • Un transgénero va en contra de la naturaleza • Sabía que no debí dejarte jugar con muñecas, por eso quieres ser mujer • Ha de ser difícil solo poder ser una mujer en los espectáculos travestis y no serlo todo el tiempo • ¿Estás segura de que no eres una lesbiana que quiere ser macho o estar masculinizada? • Si te operaste o no tus genitales • ¿Me enseñarías, por favor, una foto tuya de antes, cuando todavía no eras trans? • Todavía te falta hormonarte más para que luzcas como una mujer real • Tienes unos pechos muy grandes, ¿cuándo te los vas a quitar? • A los que no aguantan son a las personas trans
Queer	<ul style="list-style-type: none"> • Estoy muy sorprendido de que me digas que eres una persona queer, nunca he conocido a nadie así o eres la primera persona queer que conozco • Creo que tú tienes que saber en el fondo si eres más mujer o más hombre • Si no eres mujer ni hombre, ¿qué sanitario te corresponde? • No entiendo ni creo que exista alguien que no pueda ser asignado como mujer u hombre • A los que no aguantan son a las personas raras, que no son hombre ni mujer

Fuente: elaboración propia con base en Gutiérrez y López (2021).

La internalización de mensajes negativos dependerá también del tipo de energía detrás de la personalidad. Hay personas introvertidas que sienten desconfianza frente a otras y, por ende, se ven cerradas/os a recibir apoyo, tutoría, acompañamiento, mentoría, consejería, defensoría o terapia. Ser introvertida/o hace que exista menos energía en el estado del yo adulto y, por esta razón, se presenta un estrés negativo (distrés) en la relación con otros. Mientras que alguien extrovertida/o logra sentirse muy apoyada/o con otros (abrirse a la colaboración y escucha con otras personas) y su estado del yo adulto presenta una energía positiva (eustrés), que le permite alcanzar una conexión empática con otros, identificar su necesidad de apoyo, pedir ayuda y no rechazar a los otros para tener un crecimiento mutuo.

Tabla 6. Síntomas que provocan la internalización de mensajes negativos, las microagresiones y la violencia sistémica en las personas LGBTQ+

Intrapersonal	Interpersonal	Institucional
<ul style="list-style-type: none"> • Abuso de sustancias nocivas para la salud: drogas, alcohol, etcétera • Aislamiento social • Ansiedad • Autolesiones • Baja autoestima • Bajo rendimiento académico • Conducta agresiva • Conducta disruptiva • Conducta explosiva • Conducta de oposición o desafiante • Depresión • Deseo de no ser LGBTQ+ • Desórdenes alimenticios • Dificultades de aprendizaje • Disfrute sexual del acto violento • Estrés • Ideación homicida • Ideación suicida • Irritabilidad • Mala concentración • Pensamientos suicidas • Práctica del sexo inseguro • Problemas de atención • Problemas somáticos • Reprobación • Robo • Sentimientos de inutilidad, desesperanza e impotencia frente a microagresiones • Trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad (TDAH) • Trastornos de comunicación • Trastornos de conducta • Trastornos de lenguaje 	<ul style="list-style-type: none"> • Caer en carnada en juegos psicológicos o de poder basados en microagresiones • Desconfianza o rechazo a miembros de la familia (padre, madre, hermanas/os) • Disfrute de la experiencia de abuso sexual • Mala o nula relación con la familia extendida (abuela/o, tías/os, primas/os, etcétera) • No actuar frente a la escucha de mensajes heterosexistas o la transnegatividad emitidos por amistades, directivas/os de escuelas/universidades, docentes, compañeras/os de estudios, compañeras/os de trabajo y otras figuras de autoridad • Rechazo, acoso, abuso, agresión y problemas en espacios escolares • Recibir castigos colectivos • Recibir castigos corporales (maltrato físico) • Segregación, discriminación y violencia contra LGBTQ+ 	<ul style="list-style-type: none"> • Acoso u hostigamiento por autoridades escolares • Acoso u hostigamiento por docentes • Acoso u hostigamiento por otros estudiantes • Experimentar estrés laboral • No creer en la justicia mexicana • No creer en los partidos políticos ni en el sistema electoral • No sentirse representada/o por empleadas/os o funcionarias/os en cargos de elección popular en la administración pública • No ser reconocidos sus oficios o trabajos como empleos profesionales • No son reconocidos sus intereses académicos y, por ende, no cumple con las tareas • No tener acceso a servicios de salud públicos • No tener acceso a servicios de vivienda • Rechazo a participar en eventos escolares • Rehusarse a asistir a la escuela • Sentir inseguridad en la escuela, la universidad o el lugar de trabajo • Sentir miedo de utilizar los espacios públicos (baños y otros lugares) • Tener miedo de la policía

Fuente: elaboración propia con base en Gutiérrez y López (2021).

Tener esperanza sobre el futuro es un aspecto esencial en el desarrollo de la resiliencia para abrirse a la sanación, la prosperidad, la abundancia y la autonomía. La esperanza (energía positiva, activa y de acción) ayuda a definir el proyecto de vida, así como a encauzar el esfuerzo, la energía y los recursos para cumplirlo. Por lo cual la esperanza permite a las personas LGBTQ+ dejar de efectuar (jugar) los juegos psicológicos basados en microagresiones, rechazar la carga de mensajes negativos (anti-LGBTQ+) y autoofrecerse mensajes positivos, que les permitan sentirse mejor frente al futuro. La esperanza se conecta con la inspiración, con la práctica de la intuición como estado de la mente para pensar de manera divergente, motivarse o dar los pasos necesarios para lograr los propósitos con pasión, creatividad, autenticidad, originalidad y espontaneidad.

Tabla 7. Características ideales de las organizaciones pro-LGBTQ+

Apoyo a personas LGBTQ+ en grupos específicos, de acuerdo con las identidades de género, edad y situaciones de riesgo
Brindan ayuda a familiares de personas LGBTQ+
Capacitan en pedagogía de género con base en la DSYG a empleados, funcionarios y servidores públicos, como policías, educadores, gestores culturales, etcétera
Conmemoran las fechas más importantes para la comunidad LGBTQ+: Día Internacional de la Memoria Transexual (20 de noviembre); Día Internacional de la Visibilidad Trans (31 de marzo); Día Internacional del Orgullo Gay (28 de junio); <i>National Coming Out Day</i> (11 de octubre); Mes de la Historia LGBTQ+ (octubre); <i>Latin American Pride</i> (se celebra durante varios días el fin de semana más próximo al 28 de junio); entre muchos otros más
Crean bases de datos permanentes sobre las personas LGBTQ+ con información general y específica, de acuerdo con censos estadísticos poblacionales
Crean espacios públicos para el disfrute, esparcimiento y relación entre miembros de la comunidad LGBTQ+
Difunden nueva información legislativa que impacta a las personas LGBTQ+
Impulsan derechos de las personas LGBTQ+
Promueven eventos culturales para la comunidad LGBTQ+
Reconocen el interés y necesidades particulares de las personas LGBTQ+
Recuperan información sobre crímenes contra personas LGBTQ+
Se vinculan con otras organizaciones internacionales para la promoción de los derechos de las personas LGBTQ+
Tienen relación con iglesias basadas en la teología <i>queer</i> o de la liberación, para canalizar a personas LGBTQ+ que desean fortalecer sus creencias

Fuente: elaboración propia con base en Gutiérrez y López (2021).

La autonomía es la vía para poder hacer cambios: ser agentes de cambio, activistas por los derechos de las personas LGBTQ+ y ser generosos con otras personas LGBTQ+ que requieren apoyos o aliadas/os. Hablar de autonomía implica hablar de sanación, celebración y agradecimiento. Hay un llamado de atención a la compasión (ponerse en los zapatos del otro) y la generosidad (compartir las habilidades, talentos y experiencias) con otras personas que todavía no son tan resilientes, para afirmar su orientación sexual o que se encuentran construyendo su identidad de género con todas las situaciones que se han mencionado anteriormente. El ayudar a otros que piden ayuda a la comunidad LGBTQ+, permite mejorar la calidad de vida de las personas LGBTQ+ en la sociedad. La generosidad permite, entonces, una mayor justicia social para las personas LGBTQ+ y una mejor organización de la comunidad LGBTQ+.

Tabla 8. Pensamiento de diferentes activistas abiertamente LGBTQ+ en el mundo

Personajes históricos LGBTQ+	Nacionalidad	Ocupación	Frases célebres
Audre Geraldine Lorde (1934-1992)	Estadounidense	Bibliotecaria, poeta, novelista, escritora, afroamericana, lesbiana, feminista, activista por los derechos civiles y profesora de universidad	“Las herramientas del amo nunca desmontan la casa del amo”
Bayard Rustin (1912-1987)	Estadounidense	Sindicalista, activista por los derechos civiles, gay, político y activista LGBTQ+	“El barómetro de los derechos humanos no es la comunidad negra, es la comunidad gay, porque es más maltratada”. Otra de sus frases es: “Cuando un individuo protesta por la negativa de la sociedad a reconocer su dignidad humana, su mismo acto de protesta le confiere dignidad”. Colaboró en el discurso <i>I have a Dream</i> , del doctor Martin Luther King, e introdujo en la participación política el concepto de desobediencia civil no-violenta defendida por Mahatma Gandhi
Christine Jorgensen (1926-1989)	Estadounidense	Actriz de cine, modelo, activista LGBTQ+ y bailarina de cabaret	Se convirtió en la primera trans en haber tenido una cirugía de reasignación sexual exitosa en Estados Unidos. Tuvo que lidiar con titulares como “El chico de Bronx es ahora una chica” o “Queridos padres: les escribe su hijo que ahora es su hija”

Continúa...

Personajes históricos LGBTQ+	Nacionalidad	Ocupación	Frases célebres
Harvey Bernard Milk (1930-1978)	Estadounidense	Político, oficial naval, gay, activista por los derechos humanos y activista LGBTQ+	Primer gay en ser elegido para un cargo público en Estados Unidos y que fue asesinado. Entre sus frases, se destaca: “En todo el país están leyendo acerca de mí y la historia no se centra en que yo sea gay. Se trata solo de una persona gay que está haciendo su trabajo”
Vladimir Luxuria (1965-actual)	Italiana	Actriz, política, mujer transgénero y activista LGBTQ+	Primera parlamentaria transgénero en Europa y segunda en el mundo. Recibió mensajes negativos de políticos italianos al referirse a ella como “El candidato Luxuria”, con rechazo a aceptar su identidad trans
Esteban Paulón (1978-actual)	Argentina	Director ejecutivo del Instituto de Políticas Públicas LGBTQ+; presidente del Comité Ejecutivo de la Red Gay Latino; y miembro del Comité Asesor del Ministerio de Mujeres, Género y Diversidad del gobierno argentino	Coordinador del Diplomado en Diversidad Sexual y Derechos Humanos organizado por la FALGBT y el Clacso en 2017
Marcela Romero	Argentina	Coordinadora de la Asociación de Travestis, Transexuales y Transgénero de Argentina (ATTTA)	Se enfrentó con los siguientes mensajes negativos: “Eres Marcelo, un hombre”; “Una maestra del colegio me dio un cachetazo y me dijo: ‘pareces un maricón’” y otros más. Afirmó su identidad trans durante la dictadura argentina; fue tratada como enferma mental; constantemente asediada, reprimida y encarcelada por la policía al ejercer el trabajo sexual
Enrique Torre Molina	Mexicana	Consultor para empresas, activista LGBTQ+ y cofundador de <i>Colmena 41</i> , junto con Federico Arellano	“Hacemos investigación sobre la comunidad LGBTQ+ en México como herramienta para educar, comunicar y crear políticas públicas”. Menciona haber escuchado la siguiente frase: “Está bien que sean gais, pero no nos lo enseñen”

Continúa...

Personajes históricos LGBTQ+	Nacionalidad	Ocupación	Frases célebres
Ricardo Baruch Domínguez	Mexicana	Activista LGBTQ+ y académico con publicaciones sobre educación para la salud sexual y reproductiva	Se considera un activista contra el VIH, quien fortalece sus demandas mediante productos de investigación en la línea de salud sexual y reproductiva. Reconoce que “La universidad se empieza a interesar en temas como el VIH”
Gloria Angélica Careaga Pérez (1947-actual)	Mexicana	Activista LGBTQ+, profesora-investigadora de la UNAM, feminista y cofundadora de la Fundación Arcoiris y El Clóset de Sor Juana	Consolidó los estudios sobre la DSYG en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Ofrece talleres sobre género, sexualidad, orientaciones sexuales, identidades de género, derechos LGBTQ+, etcétera
Elizabeth Castillo Vargas (1970-actual)	Colombiana	Lesbiana, madre, católica, abogada y activista LGBTQ+	“Dios me hizo tal y como soy, es decir, me hizo lesbiana y también mamá”. Escribió el libro <i>No somos etcétera</i> , el cual está dirigido a quienes desean aprender más sobre orientaciones sexuales e identidades de género. Menciona que frases como: “Es mejor que los niños no estén cerca de homosexuales” son profundamente violentas
León Zuleta (ND-1993)	Colombiana	Feminista, filósofo y precursor del movimiento homosexual colombiano en 1976	Expulsado de los estudios universitarios por ser comunista, sindicalista y gay. Fue asesinado por el difícil momento que implicaba asumirse como activista LGBTQ+. Relata experiencias de abuso sexual por parte de policías y que ser gay era un delito. Llegó a afirmar: “Yo me siento marginal, extraepocal y contemporáneo”
Camille Cabral (1944-actual)	Franco-brasileña	Política, transexual, médica dermatóloga y activista LGBTQ+	Es la primera mujer transexual en ser electa concejal por el XVII Distrito de París, Francia
Berenice Bento (1966-actual)	Brasileña	Profesora-investigadora, socióloga, activista por los derechos humanos y activista LGBTQ+	El activismo LGBTQ+ es determinante para deconstruir la aparente naturaleza ahistórica entre género y sexualidad
João W. Nery (1950-2018)	Brasileña	Escritor, psicólogo, transexual y activista LGBTQ+	Primer hombre transexual en someterse a una operación de reasignación de sexo en Brasil en 1977. No contó con el apoyo familiar para realizar su cambio de sexo y terapia hormonal

Continúa...

Personajes históricos LGBTQ+	Nacionalidad	Ocupación	Frases célebres
Wal Torres (1950-actual)	Brasileña	Escritora, psicoterapeuta para LGBTQ+, sexóloga transexual, miembro de la Asociación Profesional Mundial para la Salud Transgénero (WPATH) y consejera de la Organización Internacional de Intersexuales (OI)	Es una de las autoridades latinoamericanas en disforia de género. Autora del libro <i>Mi sexo real</i> , en el que escribe: "Yo nací sin la oportunidad de ser feliz"
Elsa Patricia Jiménez Flores (1957-actual)	Mexicana	Política, lesbiana, activista por los derechos de las mujeres y activista LGBTQ+. Fue encargada por 20 años de la organización El Clóset de Sor Juana	En 1997 fue electa como diputada federal plurinominal de la LVII Legislatura, convirtiéndose en la primera congressista federal públicamente homosexual en la historia del país. Logró la despenalización de la homosexualidad como agravante en el Código Penal
David Sánchez Camacho (1963-actual)	Mexicana	Político, gay y activista LGBTQ+	Propuso en 2016 a la Comisión Redactora de la Constitución de la Ciudad de México que la educación integral de la sexualidad sea considerada un derecho; fue aprobada en 2017
Agnes Torres (1983-2012)	Mexicana	Psicóloga, profesora-investigadora, activista por los derechos humanos y activista LGBTQ+	Apoyó el reconocimiento legal de la identidad sexogenérica de las personas trans en México (derecho de rectificación en las actas de nacimiento). Debido a su asesinato, se incorporó el término "crimen de odio" como agravante de un asesinato por cuestiones de género u orientación sexual en el Código de Defensa Social de Puebla
José R. (1950-actual)	Cubana	Trans, obrero y técnico calificado en el sector metalúrgico y miembro de los Comités de Defensa de la Revolución (CDR) y de la Central de Trabajadores de Cuba (CTC), entre otros	Sufrió conflictos familiares y sociales por la confrontación entre su sexo asignado al nacer (mujer) con su decisión de construir su identidad de género como hombre. Fue el primer caso cubano que solicitó atención institucional del ahora nombrado Centro Nacional de Educación Sexual (Cenesex) y en 1996, se procedió al cambio de nombre en su carné de identidad (Fernández & González, 2007).

Continúa...

Personajes históricos LGBTQ+	Nacionalidad	Ocupación	Frases célebres
Juani Santos (1949-actual)	Cubana	Transgénero masculino y activista LGBTQ+, que ha participado en diferentes documentales o cortos cinematográficos de directores cubanos y extranjeros	Es el primer hombre transgénero que se atrevió abiertamente a hablar y asumirse como tal. Los transgéneros cubanos conforman un grupo minoritario respecto a las transgéneros cubanas que suman casi 4500 trans, según datos del Cenesex
Mavi Susel (1960-actual)	Cubana	Transexual, ama de casa y activista trans	Fue la primera persona que accedió a una cirugía de reasignación de sexo en Cuba, realizada el 22 de mayo de 1988
Liam Durán Cardona (1988-actual)	Cubana	Escritor y director de cortos cinematográficos, fundador de la Red Alma Azul-Transgéneros Masculinos de Cuba, transexual y activista LGBTQ+	Describe el proceso de construcción de la identidad trans como un cambio físico y mental para pasar de ser Heydi a Liam tras siete años hormonándose y haciendo efectivo un cambio de nombre legal. Estrenó el documental <i>Mi alma azul</i> , que aborda las experiencias de vida de cuatro personas trans en Cuba

Fuente: elaboración propia con base en Gutiérrez y López (2021).

La seguridad, el estar en un espacio seguro o en una relación segura con otros es importante para salir del clóset (afirmar la orientación sexual y construir la identidad de género). Esta seguridad favorece la expresión auténtica de la sexualidad, el amor propio y el amor a otros, por lo que las personas que están decidiendo salir del clóset pueden verse perjudicadas/os/es, en peligro o con daños cuando lo hacen en un lugar o con personas que no son sus aliadas/os. Se ha señalado por diferentes estudios de la DSYG, que se corre el riesgo de recibir microagresiones, mensajes de rechazo (de intolerancia o no-aceptación), maltratos físicos, lesiones dolosas, abusos sexuales e, incluso, ser víctimas de homicidio.

El análisis transaccional creado por Eric Berne (1981) permite a las personas LGBTQ+ tener una mirada más positiva y empoderada bajo la autenticidad en sus relaciones con otros y autonomía en sus decisiones frente al guion de la vida. Esto es necesario para crecer y prosperar, y tomar acción frente a las microagresiones y mensajes negativos internalizados a nivel intrapersonal, en las relaciones con otros y desde la violencia institucional. Más adelante se profundizará en la manera en que el sentido de agencia brinda confianza en uno mismo y esperanza en un mejor futuro para todas/os/es. El análisis transaccional con personas LGBTQ+ hace posible interna-

lizar mensajes positivos, de crecimiento, respeto, aceptación, apoyo y reconocimiento de todos los colores del arcoíris que conforman la DSYG, así como la manera en la que interactúan entre sí para constituir las identidades de género e, incluso, aquellos que permiten transgredir las normas de género y constituirse como lo no-binario.

Tabla 9. Mensajes positivos que apoyan la afirmación de la orientación sexual y la construcción de las identidades de género

Mensajes personales	Mensajes de otros	Mensajes de la sociedad
<ul style="list-style-type: none"> • Creencias sobre ti mismo • Puedo tener creencias religiosas o espirituales profundas sin que causen conflicto con mi identidad de género u orientación sexual • Comenzar LGBTQ+ es una cosa buena y es maravilloso • Tengo suerte al ser LGBTQ+ • Sé mucho sobre mí mismo como LGBTQ+ • Puedo ser un maravilloso padre o madre si decido tener hijas o hijos • Puedo tener una hermosa relación de pareja LGBTQ+ • Siendo LGBTQ+ puedo tener excelentes amistades heterosexuales • Elijo ser una persona LGBTQ+ que es muy feliz • Puedo tener una excelente autoestima sexual que me permita disfrutar mi sexualidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Tengo una pareja que me apoya como LGBTQ+ • Tengo personas en mi vida que me apoyan como LGBTQ+ • Hay una comunidad LGBTQ+ que está transformando al mundo • Las personas comienzan a saber que hay diferentes orientaciones sexuales e identidades de género entre ellas • Debo recibir respeto, amor, entendimiento y apoyo por mis familiares, amigos y comunidad LGBTQ+ • Elijo ser una persona LGBTQ+, que puede hacer muy feliz a los demás • Puedo asumir una autonomía sexual dentro de mi relación de pareja 	<ul style="list-style-type: none"> • Hay múltiples identidades de género con las cuales identificarse y no solo el sexo asignado en el nacimiento • Estoy expuesto a mensajes sobre personas LGBTQ+ en el mundo que son importantes para la sociedad • Hay organizaciones que defienden los derechos LGBTQ+ • Estoy conectado con espacios donde se puede afirmar libremente la identidad de género • Las personas pueden elegir crear maravillosas familias LGBTQ+ • Las personas LGBTQ+ están presentes en todas las ciudades, pueblos o comunidades en el mundo • Las personas pueden explorar sus identidades de género y sexualidad durante toda la vida

Fuente: elaboración propia con base en Gutiérrez y López (2021).

La identidad de género es influenciada por la heteronormatividad y el binarismo de género en las sociedades patriarcales. Por lo que la pedagogía de género con base en la DSYG parte del desafío de permitir a las personas apreciar desde la interseccionalidad de género todas las formas de identificar quiénes somos y perseguir nuestros sueños. La resiliencia es una competencia determinante que permite a las personas sentirse bien, tener más libertad y actuar de manera conveniente frente a los mensajes negativos (re)producidos en la sociedad y las familias, así como poder identificarlos y no ser vulnerables para recibirlos o asumirlos como ciertos.

Dichos mensajes son parte del proceso de socialización que se inicia desde la primera infancia y antes de los seis años, que después pueden ser proyectados en las posteriores etapas de la vida. Por lo que construir una identidad LGBTQ+ implica desarrollar una resiliencia frente a dichos mensajes negativos.

Tabla 10. Mensajes positivos para construir resiliencia frente a mensajes internalizados de opresión

Acciones de resiliencia frente a la internalización del heterosexismo		Acciones de resiliencia frente a la internalización de la transnegatividad	
Ser LGBTQ+ jamás va a ser un privilegio	Estoy claro de mi orientación sexual y estoy en este momento sintiéndome LGBTQ+	No veo lógico que una mujer que decide asumirse como trans quiera tener una relación con un hombre	Amo mi identidad trans y amo salir con un hombre
Este trabajo es para hombres: necesitas comportarte como uno	Puedo ser LGBTQ+ y desempeñarme adecuadamente en este trabajo	Es una perversión ofrecer el programa <i>Drag Queen Story Hour</i> en bibliotecas, librerías o escuelas públicas	El <i>dragqueenismo</i> es un <i>performance</i> artístico profesional que apoya la construcción de las identidades de género
Las personas LGBTQ+ no pueden tener hijas o hijos	Soy libre de decidir si quiero tener hijas o hijos, pues puedo ser un excelente padre/madre y ofrecerles un maravilloso hogar	No eres una mujer. No puedo mostrarte en público. Te digo estas cosas por tu bien y porque no quiero que sufras	Es necesario identificar la microagresión que hay en los mensajes ocultos o enmascarados
Las personas LGBTQ+ no concluyen sus estudios universitarios, porque carecen de capacidad y talento	Las personas LGBTQ+ son importantes, pueden sobresalir en sus estudios y son valiosos miembros de la sociedad	Las personas trans y <i>queer</i> no serán nunca aceptadas por la sociedad	En algunas culturas las personas trans y <i>queer</i> son clave en rituales espirituales y sagrados
Las personas cisgénero y heterosexuales no deben apoyar el movimiento del Orgullo Gay	Las personas cisgénero y heterosexuales pueden convertirse en importantes aliadas/os en la lucha por los derechos LGBTQ+ y contra la discriminación por la orientación sexual	Las personas trans y <i>queer</i> no pueden asumir el liderazgo ni merecen ser tratadas con respeto y dignidad	Las personas trans merecen ser tratadas bien y con las mismas oportunidades en la familia, la escuela, el trabajo y la sociedad

Continúa...

Acciones de resiliencia frente a la internalización del heterosexismo		Acciones de resiliencia frente a la internalización de la transnegatividad	
¿Por qué sigues intentándolo? Las personas LGBTQ+ fracasan, lo arruinan todo y nunca son buenas para nada ni pueden ser felices	Las personas LGBTQ+ pueden hacer cualquier cosa: crecer de las malas experiencias, son felices, importantes y lo suficientemente inteligentes para alcanzar sus sueños y lograr una mejor vida	Los derechos de las personas trans y <i>queer</i> no deben ser defendidos por la sociedad	La empatía, la generosidad, la esperanza de que las cosas vayan mejor en el futuro y la compasión son valores que permitirán transformar el lugar de las personas trans y <i>queer</i> en la sociedad
Las personas gais solo piensan en tener sexo casual durante su primera cita y no buscan una relación formal. Las aplicaciones como Grindr son una prueba de esto	La práctica del sexo casual es parte de la exploración de la sexualidad. El divertimento sexual mejora la autoestima, excitación y autonomía sexual. Tener o no sexo desde una primera cita no es más importante que una buena conexión y acuerdo entre ambas partes	Cambiar, erotizar y modificar el cuerpo es una mala decisión que terminará mostrándolo como algo plástico, antinatural e irreal respecto al cuerpo femenino o masculino	Las personas trans no tienen que lucir como mujeres “reales” u hombres “reales”, sino que necesitan apreciarse como son, disfrutar de su cuerpo y compartirlo con alguien que las trate con respeto, dignidad y cuidado
Eres demasiado flaco (gordo) y feo, y tienes la nariz muy grande. Además, tu cuerpo no es masculino o varonil para resultar atractivo	Explorar y abrirse a nuevas corporalidades positivas, que permitan pensar y sentirse mucho mejor, y más allá de lo que la cultura heterosexista y cisgénero considera atractivo o un buen cuerpo	Las personas trans son narcisistas, traicioneras/os y tienen un sentimiento de envidia hacia las mujeres u hombres heterosexuales y cisgénero	Las personas trans tienen un estado mental saludable y, al igual que cualquier persona LGBTQ+, tienen valores, principios y una manera ética de conducirse. Pueden ofrecer una relación de gran calidad humana y considerar a las mujeres y hombres heterosexuales y cisgénero como aliadas/os

Continúa...

Acciones de resiliencia frente a la internalización del heterosexismo		Acciones de resiliencia frente a la internalización de la transnegatividad	
Las personas gais son promiscuas y no conocen el amor ni la entrega a una sola persona por un largo tiempo	Además de que hay libertad para explorar sexualmente el cuerpo, la decisión de compartirlo con otros o no depende de una decisión autónoma con base en el derecho al divertimento sexual, la autoestima sexual y el placer. Va más allá de las creencias religiosas, intimar en la primera cita e implica comprender otras formas de iniciar un relacionamiento afectivo o sexual. No se puede decir que monogamia es mejor que el poliamor ni viceversa	Las personas no-heterosexuales se van al infierno y no pueden heredar el reino de Dios	La teología <i>queer</i> ha sido uno de los desarrollos teórico-filosóficos más importantes a finales del siglo XX sobre el derecho de las personas LGBTQ+ a la fortaleza espiritual y reclamar su espacio en el cristianismo

Fuente: elaboración propia con base en Gutiérrez y López (2021).

La resiliencia es una cosa natural y puede desarrollarse por todas/os/es; implica reflexionar, metabolizar y trascender. Potencia el desarrollo intra e interpersonal. Se usa en tiempos violentos, difíciles, adversos o confusos (Masten, 2015, p. 1). La resiliencia se compone por estrategias que se utilizan durante un tiempo para sanar y prosperar, en el futuro, en el hogar, la escuela y el trabajo (Meyer, 2015, p. 212). La resiliencia protege a las personas LGBTQ+ contra la violencia de género, la discriminación y los mensajes anti-LGBTQ+. Asimismo, remueve obstáculos para ayudar a vivir con aceptación, orgullo, dignidad y sentido de vida. La resiliencia se enseña y, por ende, consiste en educar en la tolerancia, construir aliados y respetar la orientación sexual y las identidades de género. Enseñar resiliencia parte de la fortaleza, la autoaceptación, la autoempatía y las autocaricias positivas que las personas LGBTQ+ pueden ofrecerse a sí mismas.

Tabla 11. Componentes de la resiliencia LGBTQ+

-
- Afirma y disfruta tu cuerpo
 - Conoce tu autoestima
 - Construye relaciones amistosas y creativas
 - Crece, prospera y ten abundancia
 - Da soporte y conoce tus recursos
 - Defiéndete a ti mismo
 - Eres más que tu orientación sexual e identidad de género
 - Haz cambios para ayudar a otros y recoge las cosas positivas
 - Inspira y aprende nuevas cosas de ti mismo
 - Rechaza identificarte con mensajes negativos
-

Fuente: elaboración propia con base en Gutiérrez y López (2021).

La resiliencia es una protección contra la adversidad; es una herramienta para tomar un mejor cuidado de uno mismo. Es un conjunto de habilidades que pueden desarrollarse y son necesarias para hacer frente a los mensajes negativos sobre el género, la sexualidad, las orientaciones sexuales y algunos atributos de la identidad de género. La resiliencia ayuda a las personas que deciden afirmarse como LGBTQ+ a incrementar sus recursos, para que las microagresiones (comentarios poco sensibles o insultos) no les dañen ni perjudiquen en su relación con otros.

Tabla 12. Recomendaciones para actuar y decir ante situaciones incómodas

-
- Me llamas o te refieres a mí de una manera equivocada. Te pido que utilices mi nombre (o apodo) y jamás te refieras a mí de esa forma
 - Mi identidad de género es importante para mí. Me gustaría que me trates con respeto
 - Mi pareja no es un amigo o amiga. Tienes que darle el lugar que tiene
 - No está bien que preguntes sobre eso. Por favor, no lo hagas
 - No me gusta que muestres a otros mis fotografías pasadas, esa/ese no soy yo, ayúdame quitándolas y creemos nuevos recuerdos con sesiones de fotos tal como soy ahora
 - Tú asumes cosas sobre mi identidad de género que no son. Podrías informarte más al respecto para que no confundas las cosas
-

Fuente: elaboración propia con base en Gutiérrez y López (2021).

Ejercicios prácticos validados por investigadoras/es, analistas transaccionales y terapeutas, de acuerdo con el perfil descrito en la tabla 13, para apoyar la afirmación de las orientaciones sexuales y la construcción de las identidades LGBTQ+.

Tabla 13. Perfil recomendado para el personal que brinda servicios de apoyo, psicoterapia, mentoría, consejería y acompañamiento a las personas LGBTQ+

-
- Activista por los derechos humanos
 - Activista por los derechos de las personas LGBTQ+
 - Contar con estudios profesionales (pregrado o posgrado) y cédula profesional en disciplinas como: Educación, Psicología, Sociología, Trabajo Social, Terapia de la Comunicación Humana, entre otras más
 - Estabilidad mental, emocional y espiritual
 - Experiencia en la práctica clínica del análisis transaccional con personas LGBTQ+
 - Experiencia en la práctica clínica del psicoanálisis con personas LGBTQ+
 - Experiencia en la práctica psicoterapéutica con personas LGBTQ+ supervivientes de abuso sexual
 - Habilidades para la dirección de terapias grupales con personas LGBTQ+ y sus familiares
 - Habilidades para la dirección de terapia individual con personas LGBTQ+
 - No estar en el privilegio heterosexual, cisgénero y clase social media-alta*
 - Pertenencia o familiaridad con la comunidad LGBTQ+
 - Posibilidad de brindar otro tipo de terapias, como ocupacional, arteterapia, etcétera
 - Posicionamiento en contra de las terapias de conversión y del PIN parental
 - Publicación de resultados de investigación e intervención sobre la sexualidad, las orientaciones sexuales y las identidades de género
 - Vínculos con personas, organizaciones e instituciones con servicios médicos, psiquiátricos, psicológicos, bolsa de trabajo y de asistencia legal para personas LGBTQ+
-

Fuente: elaboración propia con base en Gutiérrez y López (2021).

*Este criterio puede omitirse de contar con todos los demás aspectos.

Kinsey, Pomeroy y Martin (1948) estudiaron las expresiones sexuales masculinas con base en la Escala de Erotismo entre Homosexualidad y Heterosexualidad. Se considera la atracción sexual de los hombres hacia las mujeres o hacia otros hombres. Sin embargo, esta escala de orientación sexual de Kinsey resultó controvertida, debido a que consideraba solo el comportamiento sexual de los hombres y asumía a las mujeres como objetos de deseo para los hombres. Hasta 1953 el grupo de investigadores liderados por Kinsey escribieron y publicaron un libro sobre aquello que sucede respecto a la orientación sexual de las mujeres. Se observó la manera en la que la edad, el color de piel, la pertenencia étnorracial, el estatus socioeconómico y la religiosidad influyen en el comportamiento sexual.

Gutiérrez y López (2021, p. 85) encuentran resultados similares en un estudio exploratorio y cuantitativo, con un análisis descriptivo, de una encuesta aplicada a 306 estudiantes universitarios (148 mujeres heterosexuales, 125 hombres heterosexuales, 25 hombres homosexuales, 5 mujeres lesbianas y 3 hombres bisexuales) sobre la identidad de género en relación con la autoestima y la autonomía sexual respecto al uso de aplicaciones geosociales para relacionamiento o divertimento sexual (Tinder, Match y Grindr). Se identificó que la excitación, la autoestima y

la autonomía sexual, se ven diferenciadas de acuerdo con la preferencia sexual, el estado civil, el compromiso religioso y la percepción de la visión de Dios sobre el sexo casual o prematrimonial de jóvenes universitarios. Sobresale la prevalencia de relacionamientos sociosexuales a corto plazo, en los que 176 universitarios (58 %), sin importar su preferencia sexual, usan aplicaciones geosociales, tanto para relacionamiento (67 universitarios equivalentes a 38 %) como para diversión sexual (109 universitarios, 62 %), a partir de compartir fotos y entablar conversaciones de índole sexual, a través de sus dispositivos telefónicos sin llegar al contacto físico. Los hombres heterosexuales con y sin alto compromiso religioso tuvieron una mejor autoestima sexual y una mayor excitación sexual que el promedio de la población encuestada.

La evidencia de Kinsey, Pomeroy y Martin (1948) y Gutiérrez y López (2021) sobre la frecuencia y tipos de actividad sexual sugiere que las mujeres son menos activas y recurren menos a diferentes formas para la excitación o el divertimento sexual. Lo anterior pone en evidencia que el comportamiento sexual puede estar sujeto a la dominación masculina o ser persuasivo mediante los discursos o mensajes negativos frente al sexo extramatrimonial, el sexo casual, la poligamia, las relaciones sexo-afectivas o el trabajo sexual —prostitución o explotación sexual.

Gutiérrez y López (2021, p. 109) recomiendan continuar fortaleciendo la línea de investigación Estudios de Género, Sexo y Tecnología (EGST) desde la reflexión y uso crítico de los conceptos de sexualidad, erotismo, autoestima y diversión sexuales, fuera de lo heteronormado, libre del puritanismo y del conservadurismo de las relaciones de poder patriarcal, así como en el marco del sistema sexo-género. Hablar del derecho al divertimento sexual desde el transfeminismo implica considerar estrategias para permitir el disfrute y excitación sexual —apropiación del goce sexual fuera de la reproducción de la dominación masculina mediante la lectura psicoanalítica del deseo sexual en el inconsciente del sujeto del psicoanálisis—. Es necesario desde lo legal proteger de la violencia, el acoso, el chantaje y la sexualización a quienes deciden usar plataformas como Tinder, Match o Grindr, así como videojuegos de interacción sexual en línea (VISL), muñecas/os o robots sexuales bajo la premisa de respeto a la privacidad. También, es necesario que el divertimento sexual no se entienda como un conflicto con las creencias religiosas; quizá esto puede hacerse desde el acercamiento personal a la teología de la liberación o a la teología *queer*.

Kisiel (2018) reseña el libro publicado en 2016 por Jeffrey Weeks, ¿Qué es la historia sexual?, en el que el autor parte de su posicionamiento como gay para mostrar la importancia que tiene liberarse de los grilletes del naturalismo, el esencialismo y el determinismo biológico —salir del clóset—. Se habla del carácter histórico, multidisciplinario y constructivista de la sexualidad humana, así como de la impor-

tancia de las corporalidades, las cuestiones de subjetividad e identidad y los sentimientos, emociones y afectos. La sexualidad no se da de manera biológica, sino que es un producto de significados sociales y negociaciones, poder y lucha, regulaciones y agencia humana. Además, considera que la resistencia al binarismo mujer-hombre es el mayor logro de la teoría *queer*; lo cual crea nuevas formas no-normativas de sexualidad —de relacionamientos románticos, no-románticos, afectivos, no-afectivos, sexuales, asexuales, poliamorosos, polisexuales, entre otros— basadas en una fuerte actitud de interrogación, crítica y búsqueda en el marco del orden masculino y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres basadas en la heteronormatividad, el sexismo y la transnegatividad.

Mogrovejo (2008) señala que Guillermo Núñez Noriega encuentra algunos usos problemáticos del concepto de diversidad sexual: 1. Referencia políticamente correcta de las personas LGBTQ+; 2. Agrupación de individuos estigmatizados por sus prácticas sexuales o su identidad sexo-genérica; 3. Referencia de todas las personas que no son hombres, masculinos y heterosexuales; 4. Creencia errónea de que hay expresiones sexuales no-heteronormadas o que escapan de la biopolítica y el heterocentrismo; y 5. No reconoce que también la heterosexualidad es diversa. En este sentido, hay posiciones que asumen que la diversidad sexual y de género debe incluir la heterosexualidad. Sin embargo, se debe reconocer que la conformación cultural del sexo, el género y el deseo no está ausente de las estructuras y mecanismos de poder —Michel Foucault los denomina dispositivos biopolíticos de control y vigilancia (citado en: Mogrovejo, 2008)— ejercidos por algunos hombres, masculinos y heterosexuales con poder de dominación sobre las mujeres y las personas LGBTQ+.

Por lo que los sujetos que transgreden las normas del género y la heterosexualidad actúan aun bajo persecución, convirtiendo así su propia identidad en un hecho político —Óscar Guasch lo denomina disidencia (hetero)sexual y Xavier Lizárraga propone el concepto de expresiones sexo-políticas homosexuales—. Esta confrontación implica transformación y se realiza a través de lo que Simone de Beauvoir comprendía como proyecto cultural, que ha sido la elección del propio género mediante un proceso de construcción de las identidades de género, autoconocimiento sobre las orientaciones sexuales y sentimiento de orgullo de las expresiones de género. Para Judith Butler, el género necesita ser abordado como una ficción performativa que desdibuja las fronteras sexuales como un gesto político subversivo; y Monique Wittig sostiene que las lesbianas no son mujeres, pues la mujer es una construcción cultural hecha por los hombres heterosexuales y para su servicio (citados/as en: Mogrovejo, 2008). Se habla desde la disidencia sexual y no desde la diversidad sexual; así se expresa un posicionamiento político de resistencia, resiliencia y revolución frente a todo intento de normalización del sistema patriar-

cal. Lo anterior modifica las metodologías de trabajo de las ciencias sociales y las humanidades hacia la praxis psicoanalítica con perspectiva de género y el análisis transaccional, y cambia el discurso sobre las personas LGBTQ+.

Tabla 29. Referentes históricos sobre la sexualidad, orientaciones sexuales e identidades de género

1892	James Kiernan menciona la homosexualidad como una forma de perversión sexual frente a la normalidad de la heterosexualidad.
1905	Sigmund Freud escribió la necesidad de ampliar el concepto de sexualidad más allá de su función de reproducción, relacionándola de esta manera con el placer, los impulsos, el deseo y la afectividad. Además, escribió que la sexualidad se iniciaba en la infancia antes de la madurez sexual del sujeto —de la pubertad—. También, en su taxonomía de la sexualidad, refiere a la homosexualidad como una inversión de la heterosexualidad.
1931	Paul Schilder menciona que el cuerpo se construye como una representación que abraza ese objeto privilegiado entre otros del mundo; es decir, el cuerpo se diferencia de cualquier objeto del mundo, pues mantiene una relación de cercanía con el ego, mientras que el mundo constituye un objeto distante (citado en: Martínez, 2018, pp. 20 y 218).
1948	Alfred Kinsey escribió sobre el comportamiento relacionado con las orientaciones sexuales y así determinó una Escala de Heterosexualidad con siete niveles respecto a la homosexualidad.
1955	John Money hace una diferencia entre la categoría sexo —con connotación estrictamente biológica— y el género —como proceso de construcción psicológica, social, cultural y política—. Por lo que la identidad de género refleja el grado de conformidad respecto a las pautas culturales de la masculinidad y de la feminidad. Bajo esta concepción define la categoría roles de género como pautas establecidas en una cultura socialmente avaladas para mujeres y hombres. En un sentido individual son las características de la personalidad, sentimientos, comportamientos, creencias y actitudes que una persona específica expresa sobre su género. La identidad de género es la experiencia privada del rol de género y el rol de género es la manifestación pública de la identidad de género (citado en: Martínez, 2018, pp. 28-30).
1966	William Masters y Virginia Johnson definieron el término respuesta sexual humana como el conjunto de cambios físicos y hormonales que experimentan los seres humanos ante el estímulo sexual.
1968	Robert Stoller escribe sobre la identidad de género como un proceso de construcción cultural y psicológico más que como un tránsito meramente biológico. Además, sostiene que el sexo es definido como la base biológica y fisiológica para el desarrollo corporal y es la antesala de la identidad de género —cada persona está conforme o no con el sexo asignado en el nacimiento— (citado en: Martínez, 2018, p. 31).

Continúa...

1976	Michel Foucault publica el volumen “La voluntad de saber” en la <i>Historia de la sexualidad</i> , que representa una ruptura epistemológica a partir de reconocer la construcción social de la sexualidad. Reconoce en estudios posteriores que el sujeto no es un agente que decide sobre sus propias acciones, sino que es un efecto de relaciones de poder. El sujeto es, en realidad, un sujeto-a-estructuras-de-dominación, que no necesariamente recae en el aparato coercitivo del Estado, sino que pende simultáneamente entre el sometimiento y el ejercicio del poder. Estas relaciones de poder operan sobre el cuerpo, lo cercan, marcan, doman y someten a suplicio, lo fuerzan al trabajo que lo desgasta, lo obligan a ciertos protocolos ceremoniales y exigen de este signos.
<hr/>	
1976	Dorothy Dinnerstein sostiene que el periodo preedípico atesora en sí las claves para comprender cómo las relaciones de género constituyen dimensiones que integran la desigualdad social, que puede ser experimentada a través de la asimetría en los roles de género asumidos por las mujeres y los hombres (citada en: Martínez, 2018, pp. 81-85).
<hr/>	
1984	Nancy Chodorow considera que se requiere pensar en feminidades y masculinidades, ya que hay una masculinidad hegemónica y una feminidad subordinada. Además, apela a los vínculos tempranos para explicar la desigualdad entre varones y mujeres, pues reconoce una diferencia de la separación más pronta de la madre en los niños respecto a las niñas. Define la identidad de género como producto de un interjuego complejo entre la significación personal y cultural. Desde la Teoría Psicoanalítica menciona que es posible apoyar un proceso de construcción de la identidad de género que rechace la idea de la subordinación natural de la mujer impuesta por el sistema patriarcal. Es pionera al comprender las relaciones existentes entre el ejercicio de la parentalidad en parejas heterosexuales y la constitución de la subjetividad generizada (citada en: Martínez, 2018, p. 66)
<hr/>	
1986	Gayle Rubin denomina sistema sexo-género al conjunto de disposiciones por el que una sociedad transforma la sexualidad biológica en productos de la actividad humana y en el cual se satisfacen esas necesidades humanas transformadas.
<hr/>	
1990	Judith Butler escribió que las identidades de género son performáticas, es decir, se construyen por las expresiones de género que son resultado de la propia identidad. Las orientaciones sexuales y las identidades de género son discutidas al diferenciar entre <i>performance</i> —requiere un sujeto en el origen de la acción— y la performatividad —que no lo requiere.
<hr/>	
1993	Fritz Klein introduce una mayor complejidad sobre la orientación sexual de las personas con base en el reconocimiento de la relación entre amor, sexo y género, denominándolas relaciones afectivo-sexuales o sexo-amorosas.
<hr/>	
1994	Thomas Laqueur realizó una genealogía de la construcción de la diferencia sexual: mujer-hombre/feminidad-masculinidad.
<hr/>	
1996	Teresa De Lauretis señala que el sistema sexo-género es, además de una construcción cultural, un aparato semiótico. Esto define la identidad como forma de resistencia ante la heteronormatividad. En sus estudios da mayor peso a la materialidad del discurso, la multidireccionalidad de las luchas sociales, la interseccionalidad de género y las prácticas sexuales más libres o menos heteronormadas.

Continúa...

-
- 1998 Jessica Benjamin asume la idea de Simone de Beauvoir sobre que la mujer se determina y diferencia en relación con el hombre —masculinidad hegemónica— y no este en relación con ella—, pues ella es el otro —subordinada y oprimida—. Además, considera que la dominación masculina constituye un hecho social, no natural; entonces no es inevitable, sino un resultado del hecho de que en la mayor parte de las sociedades las madres son las principales cuidadoras de niñas y niños (citada en: Martínez, 2018, pp. 103-107).
-
- 2006 Jane Flax denuncia la insuficiencia de los elementos conceptuales que se refieren al interjuego identificación/desidentificación, al pensar el modo en el que se construyen las identidades de género. Es necesario concebir el género de manera más fluida, a partir de categorías complejas que presten más atención a factores culturales (citada en: Martínez, 2018, pp. 125-128).
-
- 2013 Paul Preciado ha reflexionado sobre la biopolítica en la construcción de las identidades de género y su repercusión en la sexualidad de las personas, a través de la heteronormatividad y creencia de la supremacía del cuerpo heterosexual.
-

Fuente: elaboración propia con base en Gutiérrez y López (2021); Soto (2021); y Martínez (2018).

Por último, Soto (2021) realiza un análisis sobre la construcción de la normalidad en la sexualidad contemporánea, a partir de las aportaciones críticas para su debate. Lo que se entiende como normalidad sexual ha sido inventado y perpetuado, generalmente, por hombres blancos-de clase alta-cisgénero-heterosexuales; hay organizaciones LGBTQ+ que se movilizan por institucionalizar el discurso de la diversidad sexual y hay algunas personas o colectivos que han luchado en contra de estos estándares —posicionándose desde la disidencia sexual ante la heteronormatividad— y, con mayor o menor fortuna, han conseguido modificarlos.

Martínez (2018) pone énfasis en los condicionantes sociohistóricos de las desigualdades, de la violencia de género, del heterosexismo, y se evidencia su naturalización mediante las asimetrías jerárquicas preservadas por el binarismo mujer-hombre como centro de la heteronormatividad. Aunque los registros inconscientes no refieren al binarismo ni a la lógica identitaria, debido a que no hay una inscripción inconsciente de la diferencia sexual, sino una dimensión deseante y su multiplicidad que se presentan en el encuentro intersubjetivo con el otro —el padre cultural o la cultura de género prevaleciente en la sociedad—. Asimismo, la identificación de las personas con la sexualidad y el género va más allá del proceso de construcción de las identidades de género. Esta identificación queda fuera de lo esperado, sin que denote desvío patológico. La identificación disfraza una concepción que entiende lo psíquico como un desdoble no-contenido en los aspectos biológicos, anatómicos y neurológicos, sino en *lalengua*.

Desde el psicoanálisis con perspectiva de género, Veleza (2019) menciona la relevancia que tiene la conceptualización de la fantasía como un deseo inconsciente que incide en las acciones humanas dentro de la historia de los feminismos en *The*

fantasy of feminist history, publicado en 2011 por Joan Wallach Scott. La fantasía, al ser una narrativa que alude a las dimensiones no-racionales de la acción, además, fomenta la imaginación de escenarios presentes —pasados o futuros— y evidencia los mensajes que se asumieron por medio de la internalización de las relaciones de poder. La fantasía, al identificarse —leerse y reelaborarse—, puede ser reconducida hacia fines emancipatorios. Scott parte de la crítica al psicoanálisis por su carácter ahistórico, limitar el género a la familia y a la experiencia del hogar, además de pensar el género desde la heteronormatividad, sin poder conectar con otros sistemas sociales de economía, política o poder, para explicar la constitución subjetiva del género y la interpretación del trauma en el inconsciente del sujeto del psicoanálisis (citado en: Veleda, 2019).

Ejercicios propuestos para una intervención educativa con base en la DSYG

1. Marca con una cruz la escala con la orientación sexual que mejor te identifique, de acuerdo con la tabla 14.

Tabla 14. Escala de Orientación Sexual de Kinsey (1948)

Exclusivamente homosexual	Predominantemente homosexual; solo incidentalmente heterosexual	Predominantemente homosexual, pero más que incidentalmente heterosexual	Igualmente heterosexual que homosexual (bisexual)	Predominantemente heterosexual, pero más que incidentalmente homosexual	Predominantemente heterosexual; solo incidentalmente homosexual	Exclusivamente heterosexual
---------------------------	---	---	---	---	---	-----------------------------

Fuente: elaboración propia con base en Gutiérrez y López (2021).

Fritz Klein (1993; primera edición en 1978) introduce una mayor complejidad sobre la orientación sexual de las personas con base en el reconocimiento de la relación entre amor, sexo y género, denominándolas relaciones afectivo-sexuales, sexo-afectivas o románticas. Lo anterior puede ser comprendido a partir de la relación entre tipos de atracción, relación y orientación sexual. Klein (1993) aborda una crítica a las representaciones sociales —heterosexuales— sobre la bisexualidad y argumenta desde la teoría *queer* la necesidad de una investigación bi-inclusiva, que promueva una cultura bisexual de respeto, dignidad y libertad. Esta postura reconoce la importancia de abordar la orientación sexual y las identidades de género en los diferentes puntos de vida de un individuo: en el pasado adolescente, en la actualidad o en los últimos doce meses y en el ideal a futuro. La tabla de la orientación sexual de Klein (1993) contiene siete variables: Atracción sexual, Experiencias se-

xuales, Fantasías sexuales, Atracción afectiva, Socialización de o con género, Estilo de vida comunitario y Autoidentificación. La Escala de Klein es útil para promover el concepto de orientación sexual como multidimensional, dinámico e influido por la estructura de la dominación patriarcal.

Tabla 15. Tipo de atracción, orientación y relación afectivo-sexual

Atracción	Orientación	Relación
<i>Asexualidad arromántica:</i> solo hay atracción platónica o estética	Atraído exclusivamente a un género diferente al propio	Estrictamente monogámico y solo se desea un/a compañero/a con la intención de desarrollar una relación singular de por vida
<i>Asexualidad romántica:</i> abierto al romance, pero con desinterés en relaciones sexuales	Mayormente atraído a un género diferente al propio	Primariamente monogámico, aunque se está dispuesto a explorar relaciones poliamorosas
<i>Sexualidad terciaria:</i> no experimenta atracción sexual y justifica el sexo por distintos propósitos	Tiene preferencia por relaciones con personas cuyos géneros sean diferentes al propio, pero algunas veces le atraen personas del mismo género	No tiene preferencia y está dispuesto a explorar relaciones monogámicas o poliamorosas, dependiendo de la dinámica de deseo de los involucrados en la relación
<i>Sexualidad secundaria:</i> hay atracción romántica, platónica y estética, pero la atracción sexual se desarrolla después	La atracción no está influenciada por el género; tiene preferencia por personas cuyo género coincida con el propio, pero algunas veces le atraen personas de diferente género	No busca ninguna relación de pareja, ni afectiva ni sexual
<i>Sexualidad primaria:</i> hay atracción sexual de manera inmediata	Mayormente siente atracción por personas del mismo género	Primariamente poliamoroso, aunque está dispuesto a explorar la monogamia por la felicidad de su pareja u otras razones
<i>Sexualidad arromántica:</i> el sexo es el propósito central de la relación y el romance no tiene un lugar importante	Exclusivamente atraído hacia personas cuyo género coincida con el propio	Estrictamente poliamoroso, al desear diferentes y simultáneas relaciones con distintos compañeros desarrollando la capacidad de expresar atracción a múltiples individuos

Fuente: elaboración propia con base en Gutiérrez y López (2021).

2. En relación con lo aprendido sobre la DSYG contesta las características que mejor ayuden a afirmar tu orientación sexual, de acuerdo con la tabla 16.

Tabla 16. Matriz de Orientación Sexual de Gray (2016)

Matriz de Orientación Sexual	Solo mi género	Mayormente mi género	Mi género algunas veces	Todos los géneros por igual	Otros géneros algunas veces	Otros géneros mayormente	Solo otros géneros	En el pasado (describe)	En el presente (describe)	Idealmente (describe)
Atracción a										
Tienes sexo con										
Pienso en fantasías (tener sexo con)										
Prefiero citas con										
Siento una conexión especial con										
¿En qué comunidad te desenvuelves mejor?										

Fuente: elaboración propia con base en Gutiérrez y López (2021).

3. Dibuja la manera en que ves tu género y contesta las siguientes preguntas de la tabla 17.

Tabla 17. Proceso de construcción de las identidades de género

¿Qué vestimenta y accesorios dibujaste?
¿Qué estás haciendo en el dibujo?
¿Cómo te sientes cuando lo miras?
¿Puede haber una mejor versión de ti?
¿Qué dice alguna persona aliada/o respecto a tu dibujo?

Fuente: elaboración propia con base en Gutiérrez y López (2021); y Jay, Coolhart y Peta (2015).

4. Observa el género de alguna persona que conozcas y, sin nombrarla, marca los atributos que identifiques, de acuerdo con la tabla 18, que mejor definan su expresión de género; y contesta: ¿qué dicen las demás personas en tu entorno respecto a la persona que observaste?

Tabla 18. Atributos de la corporalidad de las identidades de género

Edad	Adolescente entre 10 a 13 años	Adolescente entre 14 a 17 años	Adulto entre 18 a 29 años	Adulto entre 30 a 49 años	Adulto entre 50 a 64 años	Adulto mayor de 65 años
Sexo	Hombre		Mujer		Tercer género	
Cabello	Corto	Mediano	Largo	Ondulado	Colorido	Lacio
Físico	Delgado	Atlético	Musculoso	Normal	Robusto	Sobrepeso
Vestimenta	Formal	Deportiva	Juvenil	Funky	Estampados	Sentido de la moda
Maquillaje	Sutil		Dramático		Sin maquillaje	
Accesorios	Aretes	Piercings	Pulseras	Collares	Relojes	Pañuelos
Zapatos	Botas	Tenis	Tacones	Sandalias	Mocasines	Oxford lisos
Uñas	Largas	Cortas	Naturales	Acrílicas	Diseñadas	Descuidadas
Esencia	Frutal	Mar	Flores	Madera	Cítricos	Dulce
Movimientos	Delicado	Confiado	Rígido	Coqueto	Abierto	Sensual
Lentes	Ninguno	Brillantes	Armazón grueso	Armazón delgado	Lentes de sol	Discretos
Otro, ¿cuál?						

Fuente: elaboración propia con base en Gutiérrez y López (2021); y Jay, Coolhart y Peta (2015).

5. Explorar los miedos, preocupaciones, inseguridades, dudas y posibles reacciones o mensajes negativos cuando una persona asume una orientación sexual no-heterosexual e identidad de género no-cisgénero.
- Ponerse en los zapatos y tener empatía con personas que están en proceso de afirmar su orientación sexual y construir su identidad LGBTQ+.
 - Identificar situaciones que le suceden a estas personas cuando quieren afirmarse como LGBTQ+.

- c) Hacer un listado de miedos, preocupaciones, inseguridades, dudas o mensajes negativos que podrían suceder al querer salir del clóset.
 - d) Seleccionar las tres que más pueden ocurrir en tu contexto.
 - e) Seleccionar las tres que menos pueden suceder en tu contexto.
6. Responder el siguiente cuestionario respecto a la seguridad que se tiene en el espacio familiar, escolar, laboral y social para salir del clóset, afirmar su orientación sexual y construir su identidad de género.
- 1) ¿Cuál fue tu primera reacción cuando asumiste una identidad sexual y de género?
 - 2) ¿Cómo imaginas que tus padres reaccionen si eligieras una identidad sexual y de género no-binaria o cisgénero?
 - 3) ¿Tendrías apoyo de miembros LGBTQ+ en tu familia extendida?
 - 4) ¿Cómo imaginas que reaccionen tus amigos?
 - 5) ¿Hay algún riesgo que pienses que suceda si le dices a tus padres que eres LGBTQ+?
 - 6) Si algún riesgo ocurre, ¿con quién podrías acudir para recibir apoyo?
 - 7) ¿Qué haces cuando tienes miedo de ser rechazado por alguien que te importa?
 - 8) Enlista tres maneras en las que puedes fortalecer tu coraje y valentía.
 - 9) ¿Hace cuánto notaste que era necesario hablar de tu sexualidad o afirmar tu identidad de género?
 - 10) Cuando piensas en ti mismo, ¿crees que es necesario decir que eres LGBTQ+?
 - 11) Cuando te imaginas hablando de ti mismo con otra persona, ¿crees que es importante mencionar que eres LGBTQ+?
 - 12) ¿Crees que reconocerte como LGBTQ+ es importante para afirmar tu identidad sexual y de género?
 - 13) ¿Qué opinión tienes respecto a quien decide no reconocer o mantener oculto que es LGBTQ+?
 - 14) ¿Puede ver que su vida es satisfactoria y gratificante si nunca sale del clóset?
 - 15) ¿Puede ver que su vida es satisfactoria si sale del clóset solo con algunas personas?
 - 16) ¿Quién eres tú?
 - 17) ¿Cómo quieres que otros te vean?
 - 18) Escribe algunas frases sobre cómo podrías decirle a tus padres y a tus amigos que eres LGBTQ+.

- 19) ¿Está tu familia lista para que puedas salir del clóset?
 - 20) ¿Qué tan abierta es tu familia a los cambios?
 - 21) ¿Qué tan religiosa es tu familia? a) No del todo; b) Un poco; c) Tradicional
 - 22) ¿Qué tanto coinciden los valores de tu familia con los tuyos? a) Nunca; b) Pocas veces; c) Bastantes veces; d) Siempre
 - 23) ¿Tus padres son inclusivos con otras personas?
 - 24) ¿Hay algún miembro LGBTQ+ en tu familia?
 - 25) ¿Cómo reaccionan tus padres ante personas LGBTQ+? a) Pocas veces se meten; b) Las juzgan o critican con desagrado; c) Las rechazan; d) Todas las anteriores
 - 26) Reflexiona sobre tu identidad sexual emergente. ¿Qué te hace sentir orgulloso?
 - 27) ¿Alguna cosa te avergüenza de tu sexualidad e identidad de género?
 - 28) ¿Hay alguna cosa de tu sexualidad e identidad de género que te haría esconderla?
 - 29) Digamos que te enfrentas a una persona cruel mientras estás con alguien a quien amas y los discrimina y violenta con groserías. ¿Cuáles son algunas respuestas que podrías ofrecer?, o ¿elegirías no responder?
 - 30) Digamos que un amigo tuyo dice cosas horribles sobre tu sexualidad o identidad de género que probablemente te hieran mucho. ¿Qué frase positiva te dirías para autoprotegerte?
 - 31) ¿Te sientes confundido por tu género?
 - 32) ¿Sientes rechazo familiar sobre tu género?
7. Decirse una frase de apoyo frente a la violencia heterosexista y basada en la transnegatividad, ya que una acción aislada no remedia todos los sistemas, pero es crítica para que estos comiencen a remediarse.
- a) Se propone repetir la siguiente frase: “Elijo liberar miedos y sentimientos que no sirven al propósito de mi vida”.
 - b) Podrías proponer una frase; escríbela y repítela constantemente varias veces al día.
8. Escribe un párrafo respondiendo: ¿quién eres? Puedes reconocer en qué etapa de la vida te encuentras (adolescencia, juventud, adultez, etcétera) y si tienes alguna discapacidad o pertenencia a una clase social específica.
9. Selecciona el nivel de resiliencia que tienes, de acuerdo con la tabla 19.

Tabla 19. Nivel de resiliencia de las personas que desean afirmarse como LGBTQ+

<p>Todavía no estoy preparado para hablar con otros acerca de mi orientación sexual y no he definido mi identidad de género</p>	<p>He comenzado a explorar mi identidad de género y mi orientación sexual</p>	<p>Reconozco en otros la apertura que tienen con su orientación sexual y realmente amo escuchar sobre sus identidades de género</p>	<p>Puedo hablar con otros acerca de mi orientación sexual, porque amo mi identidad y esta significa lo que soy</p>
---	---	---	--

Fuente: elaboración propia con base en Gutiérrez y López (2021).

10. Escribe qué preguntas puede hacer la gente acerca de tu identidad de género y orientación sexual. Respóndelas.
11. Escribe qué preguntas no puede hacer la gente acerca de tu identidad de género y orientación sexual. Argumenta por qué no está bien preguntar eso.
12. Puedes escribir una experiencia negativa o de discriminación de género o por orientación sexual. Explica la situación que sucedió; identifica quiénes estaban involucradas/os; recuerda cómo fue que te sentiste. Después piensa en las respuestas que diste en ese momento y escribe las que podrías haber dado para protegerte a ti mismo de manera resiliente.

La identidad es más que el género y la orientación sexual: las personas pueden identificarse por sus prácticas culturales, lugar de origen, enfermedades o discapacidades, escolaridad, profesión, estilo de vida, clase social, estatus migratorio, religiosidad, espiritualidad, ascendencia africana, pertenencia étnica y otras más. Por lo que la identidad es un proceso de construcción, exploración e innumerables combinaciones de todas estas.

13. Selecciona los atributos que consideres que conforman en mayor medida tu identidad social, a partir de contestar la tabla 20.

Tabla 20. Interseccionalidad de género en el proceso de construcción de la identidad LGBTQ+

¿Qué atributos están presentes en mi identidad social?	De acuerdo	Algunas veces	En desacuerdo
Edad o etapa de la vida			
Lugar de origen o región geográfica			
Género			
Nacionalidad			
Estatus migratorio			
Clase social			
Pobreza			
Raza o etnicidad			
Religión, espiritualidad, agnosticismo o ateísmo			
Orientación sexual			
Diagnóstico de enfermedad o discapacidad			
Escolaridad			

Fuente: elaboración propia con base en Gutiérrez y López (2021).

Por otro lado, la existencia de privilegios en la interseccionalidad de género es determinante para identificar una posible protección de las personas que están desarrollando resiliencia al afirmarse como LGBTQ+ frente a una situación de opresión o vulnerabilidad asociada con una condición de vida fuera del privilegio. En este sentido, es importante conocer los espacios, privilegios y recursos que tienen las personas, así como el apoyo que pueden recibir por parte de la familia inmediata y extendida, círculo de amistades, profesores, jefes de los lugares de trabajo, entre otros.

14. Identifica cuáles de los siguientes privilegios u opresiones pueden coincidir con los atributos de tu identidad social analizada anteriormente.

Tabla 21. Estatus de privilegios u opresiones en las identidades sociales

¿Qué (des)ventajas tengo respecto a estos atributos?	Privilegio	Opresión
Edad o etapa de la vida	Adultos de 29 a 65 años	Niñas, niños, adolescentes, jóvenes, adultos mayores de 65 años
Lugar de origen o región geográfica	Ciudad de más de 150 000 habitantes; mayor urbanización	Ciudad o pueblo de menos de 150 000 habitantes (zona rural)
Género	Hombre heterosexual y cisgénero	Mujeres cisgénero y LGBTQ+
Nacionalidad	Europa Occidental, Estados Unidos y Canadá	Asia, África, Europa del Este, América Latina y Medio Oriente
Estatus migratorio	Ciudadano o residente permanente	Migrante ilegal o sin residencia permanente
Clase social	Clase alta y media-alta	Clase baja o media-baja
Pobreza	Ingreso por encima de 500 pesos diarios	Ingreso debajo de 250 pesos diarios
Raza o etnicidad	Blancos	Negros, mulatos, morenos, asiáticos, etcétera
Religión, espiritualidad, agnosticismo o ateísmo	Judeocristiana; catolicismo	Musulmán o del Islam; judaísmo; hinduismo; budismo; tradicional china; protestantismo; étnicas o africanas, etcétera
Orientación sexual	Heterosexual; monógamo	LGBTQ+; poliamoroso
Diagnóstico de enfermedad o discapacidad	Cuerpo sano y sin lesiones	Discapacidades, trastornos y enfermedades
Escolaridad	Acceso a la educación superior	Educación media-superior no-terminada o menos
Lengua materna	Inglés	Otros idiomas

Fuente: elaboración propia con base en Gutiérrez y López (2021).

A partir de lo anterior, es necesario nutrir el desarrollo de resiliencia de las personas LGBTQ+ mediante la posibilidad de aprender más sobre los atributos de las identidades sociales; conectar con personas LGBTQ+ que admiremos por su autenticidad, autonomía y resiliencia. Asimismo, explorar qué nos agrada o no de nuestros privilegios u opresiones. Así como romper el guion de vida que se construyó desde

la primera infancia y que se continúa siguiendo en las etapas posteriores. Adquirir las herramientas necesarias para reparentalizar, desinternalizar o dejar de creer en los mensajes negativos que están en nosotros. También, es necesario después de contestar las preguntas de la tabla 17, escribir un párrafo con el posicionamiento que se tiene ante las experiencias de opresión y privilegio; además, describir cómo ambas contribuyen al desarrollo de la resiliencia. Dichas preguntas hacen posible que quienes se forman como profesores o instructores de arte, puedan ponerse en los zapatos del otro (de las personas LGBTQ+).

15. Responde el siguiente cuestionario para identificar qué tanta información posees respecto a la cultura de la DSYG, de acuerdo con las preguntas de la tabla 22.

Tabla 22. Sensibilidad frente a la cultura de la DSYG

Preguntas	Respuestas
¿Qué mensajes positivos o negativos escuchaste sobre las personas LGBTQ+ entre tus cinco y diez años?; ¿qué pensabas de estos mensajes?	
¿Qué historias sobre personajes LGBTQ+, que han sido líderes políticos, activistas o celebridades, han sido abordados por el profesorado en las escuelas donde estudiaste?	
¿Qué mensajes negativos has escuchado sobre personas LGBTQ+ que se relacionen con un problema de salud mental, cognitiva, emocional o física?	
¿Qué situaciones crees que enfrente alguien de tu misma edad o etapa de la vida que comience a identificarse como una persona LGBTQ+?	
¿Qué pensamientos y sentimientos consideras que podría tener una persona de cincuenta años que decida por primera vez asumir una identidad trans?	
¿Cuáles privilegios crees que podría tener una persona LGBTQ+ dentro de tu misma familia?	
¿Qué problemas podría tener una persona LGBTQ+ en el lugar (ciudad o pueblo) donde tú creciste?	

Continúa...

Preguntas	Respuestas
¿Qué lugares públicos del lugar donde vives pueden nutrir la resiliencia de alguien LGBTQ+?	
¿Crees que exista una ciudad o pueblo en tu país que ofrezca una mejor calidad de vida para las personas LGBTQ+?; ¿cuál sería?	
¿Tienes algún amigo LGBTQ+?; si es el caso, ¿qué has hecho para apoyarlo, para que afirme su orientación sexual y construya su identidad de género?	
¿Alguna vez te has sentido un inmigrante al estar en otro país?; ¿cómo fue esta experiencia?	
¿Cómo puedes celebrar tu raza o etnicidad? Proporciona un ejemplo.	
¿Puedes imaginar qué mensajes negativos puede recibir de tu comunidad una persona LGBTQ+ que pertenezca a una etnia/raza oprimida? Escribe algunos de estos.	
¿Crees que alguien criado en una comunidad religiosa pueda afirmarse como alguien LGBTQ+?; ¿por qué?	
¿Has escuchado a personas religiosas decir mensajes positivos sobre las personas LGBTQ+? Escribe alguno de estos mensajes que escuchaste.	
¿Tienes internalizado algún mensaje anti-LGBTQ+ o has escuchado algún mensaje negativo de personas o espacios religiosos? Escríbelo.	
¿Alguna vez has escuchado sobre la teología <i>queer</i> ?; ¿podrías definirla?	
¿Crees que la clase social influye en los espacios, privilegios y recursos que tienen las personas LGBTQ+?	
¿Qué privilegios consideras que son necesarios para que las personas LGBTQ+ desarrollen una mayor resiliencia?; ¿por qué?	
¿Crees que afirmarte como una persona LGBTQ+ afecte tu zona de confort?	

Fuente: elaboración propia con base en Gutiérrez y López (2021).

16. Escribe si te has enfrentado a alguna microagresión sobre tu sexualidad, orientación sexual o identidad de género en tu familia, con amigos, en la escuela, en el trabajo o en algún lugar público.
- a) ¿Qué escuchaste que te incomode, moleste o te hiciera sentir mal (triste, temerosa/o o enojada/o) en ese momento?
 - b) Puedes explicar qué hiciste o cómo reaccionaste ante estos comentarios o insultos.
 - c) Puedes identificar alguno que te hiciera creer que era válido o verdadero.
 - d) ¿Qué pensamientos tuviste a partir de esa experiencia?
 - e) En caso de que en este momento de tu vida volviera a pasar la misma experiencia, ¿estarías peor, igual o mejor para responder?

La autoestima refiere a algo más que el amor propio: consiste en el valor y la importancia que se asigna un individuo frente a los mensajes negativos que pueden circular al vivir su vida y que pueden internalizarse. Por lo cual esta será una parte importante para abordar el desarrollo de la resiliencia y la autonomía. La autoestima puede verse afectada por la internalización de mensajes negativos sobre la orientación sexual e identidad LGBTQ+, las experiencias de diferentes tipos de abusos (entre estos: el acoso y el abuso sexual), los entornos domésticos inestables, los eventos negativos que suceden en la vida (desempleo, mudanzas o cambios de escuela) y la discriminación por cuestiones de género.

17. Responde las siguientes preguntas sobre la autoestima:

- a) ¿Qué fortalece nuestra autoestima?
- b) ¿Cómo podemos mejorarla?
- c) ¿Qué cosas podemos decirnos sobre nuestra autoestima?

18. Responde la siguiente escala para conocer si tu autoestima es alta, media o baja, de acuerdo con la ponderación de la tabla 23.

Tabla 23. Escala de Autoestima de Rosenberg

Autopercepción sobre mi autoestima	Siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
1. Soy una persona con autoestima en el nivel similar que otras personas	3	2	1	0
2. Tengo un número bueno de cualidades	3	2	1	0
3. Hago las cosas tan bien como muchas/os otras/os	3	2	1	0
4. Estoy satisfecha/o conmigo misma/o por lo que he logrado	3	2	1	0
5. Asumo una actitud positiva hacia mí misma/o	3	2	1	0
6. En muchas cosas considero que fracaso*	0	1	2	3
7. No tengo mucho por lo cual estar orgullosa/o*	0	1	2	3
8. Deseo poder tener más respecto a mí misma/o*	0	1	2	3
9. Siento que soy inútil o que no soy capaz de hacer las cosas por mí misma/o*	0	1	2	3
10. Pienso que no soy buena persona*	0	1	2	3

Total (rango de la escala de 0-30): más de 25 = Nivel alto de autoestima; entre 15-25 = Nivel medio; y menos de 15 = Nivel bajo.

Fuente: elaboración propia con base en Gutiérrez y López (2021).

* En estos ítems se invierte el valor de la tabla.

19. Responde las siguientes preguntas imaginando que tienes frente a ti a un excelente motivador personal:
- ¿Qué podría decirte que te haga sentir que es el momento de afirmarte como una persona LGBTQ+ autoconfiada, respetada, auténtica, empoderada, agradecida, en un centro espiritual, con herramientas para seguir creciendo y con ganas de seguir prosperando?
 - ¿Qué hace falta para considerar que es un momento seguro y conveniente para afirmar tu orientación sexual frente a otros miembros de tu familia, amistades, compañeras/os de la escuela, del lugar de trabajo y en lugares públicos que sueles visitar?

20. Selecciona el nivel de conformidad, satisfacción o felicidad que sientes respecto a tu cuerpo, tu género asignado al nacer y tu identidad de género que decidiste, de acuerdo con la tabla 24.

Tabla 24. Nivel de conformidad con el cuerpo y el género asignado al nacer

Conformidad con	Muy baja	Baja	Media	Alta	Muy alta
Mi cuerpo					
Mi género asignado al nacer					
Mi identidad de género decidida					

Fuente: elaboración propia con base en Gutiérrez y López (2021).

21. Valora los atributos que se relacionan con la disforia de género (consiste en la percepción de desalineación entre el cuerpo y el género asignado en el nacimiento, lo cual provoca sentimientos de dolor, tristeza, desesperanza y desilusión), de acuerdo con la escala de la tabla 25.

Tabla 25. Escala de la disforia de género

Indicadores	Nunca	Un poco	La mayoría del tiempo	Totalmente
Me siento terrible cuando miro mis genitales				
Deseo que mis padres me dejen vestir ropa de otro género				
Cuando pienso sobre el género que me asignaron al nacer, me siento mal				
Deseo que el mundo sepa mi verdadero género				
Podría ser feliz si tuviese otro género				
Tomaría acciones para cambiar mi cuerpo, de acuerdo con mi género				
Siento que no estoy en el cuerpo correcto				
La vida es un sueño donde la realidad no es lo mejor				
El uso de hormonas, el cambio legal de nombre y la cirugía de reasignación sexual me harían más feliz				

Continúa...

Indicadores	Nunca	Un poco	La mayoría del tiempo	Totalmente
Evito salir, porque no puedo ser visto como realmente soy				
Mi vida va en peor por el género que me asignaron al nacer				
Pienso en el suicidio y la muerte, porque mi esencia, cuerpo y género no son los que me asignaron al nacer				
Siento que la identidad de género que tengo solo será momentánea				
Esto que siento respecto a mi género ha estado conmigo todo el tiempo, por lo que no puedo recordar un momento en que no fue así				
Mi identidad de género es totalmente clara para mí				

Fuente: elaboración propia con base en Gutiérrez y López (2021); y Gray (2018, p. 59).

Las relaciones afectivo-sexuales o sexo-amorosas dependen de la cercanía emocional, la atracción sexual, los cariños mutuos, los cuidados y las atenciones dadas. El amor es dar y recibir cuidados y afectos. Mientras que el romance es la expresión de sentimientos relacionados con el amor.

22. Encierra el concepto que mejor te defina respecto al amor, de acuerdo con la tabla 26.

Tabla 26. Preferencias sobre relaciones sexo-amorosas

Relación de romance	Definición de las experiencias románticas
Arromántico	No quiere tener o no puede tener una experiencia romántica por ahora
Birromántico	Tiene, quiere o puede tener una experiencia romántica con mujeres u hombres
Heterorromántico	Tiene, quiere o puede tener una experiencia romántica con personas del sexo opuesto
Homorromántico	Tiene, quiere o puede tener una experiencia romántica con personas del mismo sexo
Panromántico	Tiene, quiere o puede tener una experiencia romántica con personas de cualquier género

Fuente: elaboración propia con base en Gutiérrez y López (2021); y Jay, Coolhart y Peta (2015).

23. De acuerdo con los siguientes insultos y mensajes negativos que reciben las personas LGBTQ+ en la escuela (hasta la universidad), ¿cuáles propuestas podrías hacer para desarrollar resiliencia que les permita afirmar su orientación sexual y construir su identidad de género?; ¿qué deberían hacer docentes y autoridades educativas?; ¿qué podría recomendarse para anular o eliminar dichos insultos y mensajes negativos de estudiantes e, incluso, docentes y autoridades?

Tabla 27. Propuestas de estudiantes para la pedagogía de género con base en la DSYG

Género	Insultos	Mensajes negativos	Propuestas
Lesbiana	Chupabollo; chupapanocha; intento de hombre; lameconcha (<i>lips-tick</i>); macho alfa; machorra; marimacho (<i>butch</i>); niño; tortillera (<i>dyke</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se soportan las lesbianas si ambas son mujeres, berrinchudas, enojonas y dramáticas? • En el sexo lésbico hace falta quien lleve un pene • En el sexo lésbico siempre se imitará al hombre • Es inconcebible ser trans y lesbiana • Imagínate, cuando dos lesbianas están en sus días, qué asco y qué insoportable • Las lesbianas activas son dominantes y usan el cabello corto • Las lesbianas de cabello corto son feministas • Las lesbianas pasivas son frágiles, sumisas, femeninas y usan el cabello largo • Las lesbianas son así porque nunca han estado con un hombre que las ame, las respete y las proteja • Las lesbianas son muy posesivas, celosas e imitan el machismo de algunos hombres • Las lesbianas se van a ir al infierno • Las lesbianas, por su género, pueden controlar, tener el mando y asumir puestos gerenciales • Las mujeres fueron creadas para los hombres • Las mujeres no pueden agarrarse de las manos • Las mujeres vestidas de hombre se ven horribles • Los hombres heterosexuales aceptan hacer un trío con dos mujeres lesbianas siempre que estas sean femeninas • Los noviazgos entre mujeres no están permitidos • Si eres lesbiana entonces puedes trabajar como hombre • Si eres lesbiana siempre tendrás que esconderte para tener una cita con otra mujer 	

Continúa...

Género	Insultos	Mensajes negativos	Propuestas
Gay	Afeminado (<i>girly</i>); amanerado; chupapollas; débil; depravado; drogadicto; enfermo; escort; frágil; joto; llorón; maricón (<i>sissy/fags</i>); niña; pervertido; pobre; prostituto; sidoso	<ul style="list-style-type: none"> • Los gais activos son hombres • Los gais estarán solos toda la vida, porque, aunque quieran, no podrán tener hijas/os • Los gais no pueden ir a los mismos lugares a los que acuden los hombres heterosexuales • Los gais no tendrían que ser tan amanerados • Los gais pasivos son mujeres • Los gais practican sexo inseguro todo el tiempo • Los gais, si tienen hijos, van a abusar sexualmente de ellos • Los gais son acosadores de los hombres heterosexuales • Los gais son demasiado infieles • Todos los gais se dedican al estilismo • Todos los gais se inclinan solo por un físico atractivo en sus relaciones afectivo-sexuales • Todos los gais son promiscuos y enfermos de vih-sida 	
Bisexual	Confundido; drogadicto; enfermo; gigoló; inmaduro; inseguro; mañoso; pervertido; promiscuo; prostituto	<ul style="list-style-type: none"> • Las personas bisexuales necesitan decidirse, pues siempre tiene que haber una atracción sexual predominante • Las personas bisexuales no saben lo que quieren • Las personas bisexuales nunca podrán estar completamente felices con una sola persona • Las personas bisexuales siempre cogen con cualquiera • Las personas bisexuales siempre se mantienen dentro del clóset • Las personas bisexuales siempre van a querer relaciones poliamorosas con personas de diferente género • Las personas bisexuales son siempre pansexuales • Las personas que se identifican como bisexuales tienden, entonces, a nunca ser fieles 	

Continúa...

Género	Insultos	Mensajes negativos	Propuestas
Trans	Drogadicta; enferma; escort; intento de hombre; intento de mujer; jarocho (con referencia a la operación de reasignación sexual); mujer con antena (con referencia a poseer pene); prostituta; teibolera (bailarina exótica); tranny; trastornada; trava; vestida	<ul style="list-style-type: none"> • Hace falta que le funcionen más las hormonas que toma • Las personas trans están desilusionadas en todo lo que se refiere a su cuerpo • Las personas trans están enojadas con la vida • Necesita demasiadas cirugías plásticas para lucir como una mujer/un hombre • No deja de notarse que es mujer • No deja de tener la voz como hombre • No es una mujer o un hombre “real” • Ser trans no está permitido por Dios • Sigue con la fuerza y el cuerpo de un hombre • Absolutamente todas las trans son gais • Si pasas de ser mujer a ser hombre, entonces hiciste bien: te pasaste al mejor bando • Si pasas de ser hombre a ser mujer, entonces tomaste una decisión errónea: • te pasaste al sexo débil • Te veías mejor antes de ser trans • No tienes el cuerpo adecuado para ser un hombre trans • La felicidad no se logra con una operación o cambio de sexo 	
Queer	Afeminado; caricatura; cuerpa; depravado; drogadicto; extravagante; loca; maricón; ridiculez; Sodoma y Gomorra; travesti	<ul style="list-style-type: none"> • Las personas queer exigen que hablemos lenguaje incluyente, pero lo hacen como ton-tes (en otro idioma) y es imposible incluirlas • Las personas queer jamás podrán tener una relación afectivo-sexual, porque terminan por no embonar con nadie • Las personas queer se visten horrible • Las personas queer solo quieren llamar la atención • Las personas queer son gente muy rara • Lo queer es solo una expresión de género 	

Fuente: elaboración propia con base en Gutiérrez y López (2021).

Se deberán acompañar estos ejercicios desde un protocolo para brindar terapia de compasión, aceptación, compromiso y disponibilidad, para tomar acción en conjunto con las personas que se encuentran afirmando su orientación sexual y construyendo su identidad LGBTQ+. De esta forma, se garantiza la transferencia entre el educador-terapeuta y el usuario. Asimismo, es necesario contar con un contrato entre ambos, para saber qué objetivo persiguen, el plan de intervención y

qué hacer cuando se desvíen del mismo. Este protocolo sirve para trabajar la contratransferencia recibida al apoyar a usuarios que construyen su identidad LGBTQ+, ya que el impacto de la discriminación de género (comentarios negativos, prejuicios, creencias y microagresiones) puede llegar a impedir su análisis y, en especial, obstaculizar la reparentalización y la rededición del guion de vida, porque tanto el usuario como el educador-terapeuta creen en todos estos pensamientos, imágenes, sentimientos y memorias como objetos de daño, de los cuales no se puede escapar.

Tabla 28. Protocolo para desarrollar resiliencia en adolescencias y juventudes LGBTQ+

1. Apoyar la identificación de personas, situaciones o creencias que causan distrés.
2. Apoyar para que usuarios tomen el permiso para sentir emociones y abandonar las prohibiciones.
3. Ayudar a usuarios a ofrecerse autocaricias positivas.
4. Ayudar constantemente a actuar frente al heterosexismo o la transnegatividad mediante mensajes positivos y estrategias de contraataque.
5. Desarrollar en usuarios la intuición, la espontaneidad y la sabiduría.
6. Desarrollar la confianza y la profundidad en la relación entre el educador-terapeuta y el usuario.
7. Enseñar a divertirse y disfrutar.
8. Enseñar a poner atención y estar centrados.
9. Enseñar a reconocer sus talentos y necesidades.
10. Enseñar a tener una comunicación honesta fuera de juegos psicológicos de manipulación, discriminación, dependencia, dominación o desigualdad.
11. Enseñar a usuarios a estar en el presente y no en el pasado.
12. Enseñar a usuarios a estructurar el tiempo. Cada cosa tiene un tiempo; implica esperar, ser pacientes, esforzarnos y saber estar presentes.
13. Enseñarles a estar abiertos ante el cambio, el agradecimiento, la celebración y la abundancia.
14. Enseñarles a tomar prácticas saludables respecto a la alimentación, bebidas, situaciones y personas.
15. Guiar una liberación de la experiencia traumática mediante la desinscripción de recuerdos del hecho violento.
16. Nutrir las relaciones de calidad y confianza que se tienen.
17. Practicar el amor propio y el amor al cuerpo, emociones, alma, otras personas, el medio, animales y a todo el planeta.
18. Practicar el estar en el centro para descubrir el potencial de cambio.
19. Saber más sobre los sentimientos y trabajar la autenticidad de las emociones (desarrollar la autocompasión).
20. Utilizar una respiración profunda para llegar a una meditación activa y también para trabajar con el dolor físico, mental, emocional o espiritual.

Fuente: elaboración propia con base en Gutiérrez y López (2021).

Conclusión

A manera de cierre, Gutiérrez y López (2021) sostienen que el educador-terapeuta está expuesto a incrementar su nivel de distrés (estrés negativo), de victimización, y a experimentar el trauma y sentir que no hace ningún cambio sobre las adolescencias y juventudes que requieren de su apoyo para afirmar su orientación sexual y construir su identidad LGBTQ+. Se requiere contractar, es decir, establecer un compromiso explícito bilateral para lograr un curso de acción definido. Un contrato terapéutico. Un acuerdo mutuo para ayudarnos. Se parte de preguntarse: ¿qué puedo ofrecer?, y, por lo general, hay mayores problemas cuando las partes no saben relacionarse con otros ni trabajar en colaboración.

El guion de vida es un acto inconsciente, por lo que la discriminación de género, desde diferentes emisores, formas y mensajes, se convierte en un mandato negativo fijado por repetición o impacto traumático. Aunque las adolescencias y juventudes no son conscientes de las decisiones tempranas realizadas, el guion de vida se refleja en sus condicionantes para actuar: comportamientos, impulsores, signos y síntomas. Por lo que el análisis transaccional se convierte en un patronaje a futuro, que parte de la concienciación del guion de vida, lo cual implica desechar lo que el estado del yo pequeño profesor asumió como real sin serlo y recuperar, desde el método constructivo de la realidad, las experiencias, privilegios, opresiones y actitudes frente a la sexualidad, las orientaciones sexuales, las identidades de género o las expresiones de género que se encuentran reprimidas en el inconsciente, pues solo se puede llegar a ellas a través de la interpretación. Esta es la parte más delicada del proceso, por lo que es imprescindible el apoyo del educador-terapeuta y el cumplimiento con lo contratado con cada usuario.

Por último, en el capítulo se hacen evidentes distintos caminos para asumir, aceptar y expresar con libertad la identidad LGBTQ+, así como tener confianza, dignidad, seguridad y orgullo al respecto, para responder con resiliencia personal y resistencia colectiva a los mensajes sociales negativos que se traducen en microagresiones de tipo heterosexista —resultado de la dominación masculina— o con base en la transnegatividad —(re)negación resultante del esencialismo de las identidades de la mujer y del hombre desde el sexo asignado en el nacimiento—. Se facilita la exploración de las identidades de género, dando valor a la orientación sexual que asumen las personas LGBTQ+, compartiendo ejemplos que permitan al lector definir por sí mismo la identidad de género y apoyarlo en la identificación de los mensajes internalizados de opresión a nivel personal, familiar, comunitario, escolar, laboral y político. Se concluye con estrategias para afrontar con resiliencia la retoricidad del lenguaje del desprecio hacia la homo-bi-trans-fobias.

Referencias

- Alexander, M. (2012). *The New Jim Crow: Mass Incarceration in the Age of Colorblindness*. The New Press.
- Berne, E. (1981). *Análisis transaccional en Psicoterapia*. Psique.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.
- Calaña, I. (2020). *Derechos sexuales en Cuba. Pautas para el desarrollo efectivo del Servicio de Orientación Jurídica del Centro Nacional de Educación Sexual*. Cenesex.
- Cass, V. (1979). Homosexual Identity Formation. A Theoretical Model. *Journal of Homosexuality*, 4(3), 219-235. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1300/J082v04n03_01
- Coolhart, D. (2019). Please Stop Calling My Daughter “He”: Advocating for Teens and Pre-teens in the School Setting. In A. I. Lev & A. R. Gottlieb (Eds.), *Families in Transition: Parent Perspectives on Raising the Gender Nonconforming or Trans Child*. Harrington Park Press.
- Dusay, J. (1977). *Egograms: How I See You and You See Me*. Harper & Row.
- Fernández, C. & González, Y. (2007). Una mirada jurídica de la transexualidad en Cuba. *IUS, Revista del Instituto de Ciencias Jurídicas de Puebla*, 20(1), 42-65. Instituto de Ciencias Jurídicas de Puebla, A. C. <https://www.redalyc.org/pdf/2932/293222932003.pdf>
- Fish, L. & Harvey, R. (2005). *Nurturing Queer Youth: Family Therapy Transformed*. Norton.
- GLSEN (2020). Encuesta Nacional sobre el Ambiente Escolar 2019. Resumen ejecutivo. Las experiencias de jóvenes lesbianas, gais, bisexuales, transgénero y queer en las escuelas de nuestro país. GLSEN.org. <https://www.glsen.org/research/2019-national-school-climate-survey>
- Gray, L.-A. (2016). *Self-compassion for Teens: 129 Activities & Practices to Cultivate Kindness*. Guilford Press.
- . (2018). *LGBTQ+ Youth. A Guided Workbook to Support Sexual Orientation and Gender Identity*. PESI Publishing & Media.
- Gutiérrez, P. & López, E. (2021). *Diversidad sexual y de género en la formación del Licenciado en Educación con Especialidad Instructor de Arte de la Universidad de Las Tunas*. Editorial Upnech. https://www.researchgate.net/publication/354736348_Diversidad_sexual_y_de_genero_en_la_formacion_del_Licenciado_en_Educacion_con_especialidad_Instructor_de_Arte_de_la_Universidad_de_Las_Tunas
- Jay, R., Coolhart, D., & Peta, J. (2015). *The Gender Quest Workbook. A Guide for Teens & Young Adults Exploring Gender Identity. An Instant Help Book for Teens*. New Harbinger Publishing, Inc.
- Kinsey, A., Pomeroy, W., & Martin, C. (1948). *Sexual Behavior in the Human Male*. W. B. Saunders.

- Kisiel, A. (2018). Jeffrey Weeks, What is Sexual History? Cambridge, Malden: Polity Press, 2016 [recenzja]. *Er(r)go*, 36(1), 231-233.
- Klein, F. (1993). *The Bisexual Option. A Concept of One Hundred Percent Intimacy*. Harrington Park Press.
- Losen, D. & Gillespie, J. (2012). Opportunities Suspended: The Disparate Impact of Disciplinary Exclusion from School. *The Civil Rights Project*. The University of California. <https://civilrightsproject.ucla.edu/resources/projects/center-for-civil-rights-remedies/school-to-prison-folder/federal-reports/upcoming-ccrr-research>
- Marshal, M., Friedman, M., Stall, R., King, K., Miles, J., Gold, M., Bukstein, O., & Morse, J. (2008). Sexual Orientation and Adolescent Substance Use: A Meta-analysis and Methodological Review. *Addiction*, 103(4), 546-556. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1360-0443.2008.02149.x>
- Martínez, A. (2018). *Identidad y cuerpo en la trama del sujeto sexo-generizado: del psicoanálisis norteamericano a Judith Butler* [Memoria académica]. Universidad Nacional de La Plata.
- Masten, A. (2015). *Ordinary Magic: Resilience in Development*. Guilford.
- Meyer, I. (2015). Resilience in the Study of Minority Stress and Health of Sexual and Gender Minorities. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 2(3), 209-213. <https://www.apa.org/pubs/journals/features/sgd-sgd0000132.pdf>
- Mogrovejo, N. (2008). Diversidad sexual, un concepto problemático. *Revista Trabajo Social*, 18, 62-71.
- (2016). *Contra-amor, poliamor, relaciones abiertas y sexo casual: reflexiones de lesbianas del Abya Yala*. Ediciones Desde Abajo.
- Savin-Williams, R. (1990). *Gay and Lesbian Youth: Expressions of Identity*. Hemisphere Publishing.
- Snapp, S., Hoening, J., Fields, A., & Russell, S. (2005). Messy, Butch, and Queer. *Journal of Adolescent Research*, 30(1), 57-82. <https://doi.org/10.1177/0743558414557625>
- Soto, C. (2021). La construcción de la normalidad en la sexualidad contemporánea. *Journal of Feminist, Gender and Women Studies*, 10, 21-30. Instituto Universitario de Estudios de la Mujer (IUEM) de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM).
- Veleda, J. (2019). Historia y fantasía: la revalorización de la Teoría Psicoanalítica en Joan Scott. *Palabras, Revista de Epistemología, Metodología y Ética del Psicoanálisis*, 5. Universidad Nacional de La Plata.