



***APOYO PSICO-SOCIAL A LAS PERSONAS LGTBI+:  
ALDARTE, 25 AÑOS DE EXPERIENCIA.***

**Un recurso para abordar La salud mental y las personas LGTBI+**

*Parte I*

Autora: Inmaculada (Lala) Mujika Flores  
Concepto y coordinación: ALDARTE

Subvencionado por: GOBIERNO VASCO.



**ALDARTE** centro atención lesbianas, gays y trans\*  
C/Berastegi 5-5 48001 Bilbao  
944237296. 665734428  
[www.aldarte.org](http://www.aldarte.org)  
[aldarte@aldarte.org](mailto:aldarte@aldarte.org)  
@AldarteOrg AldarteZentroa-Centro

Porque 25 años son muchos.... el actual equipo de ALDARTE recordamos y agradecemos --sin nombres y no por problemas de visibilidad sino de posibles olvidos-- a esas seis mujeres que tuvieron la iniciativa de poner en marcha una idea ilusionante, a las que la apoyaron y para todas las personas que durante los años posteriores han creído y acompañado el proyecto

## **INDICE**

---

<b>PRESENTACIÓN</b>	<b>pág. 4</b>
<b>APROXIMACIONES CONCEPTUALES.</b>	<b>Pág. 5</b>
<i>Apoyo con un enfoque Psico-Social</i>	
<i>El acrónimo LGTBI+</i>	
<i>Apoyo con enfoque de género: SEXO - GÉNERO</i>	
<i>Apoyo con un enfoque Interseccional</i>	
<b>DESCRIPCIÓN DE HERRAMIENTAS EMPLEADAS POR ALDARTE PARA EL APOYO PSICOSOCIAL DURANTE 25 AÑOS</b>	<b>pág. 9</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Acogida</i></li><li>- <i>Grupos de apoyo mutuo</i></li><li>- <i>Counselling</i></li><li>- <i>Servicio de apoyo psicológico</i></li><li>- <i>Servicio de apoyo jurídico</i></li></ul>	
<b>RETOS ACTUALES DE LA ATENCIÓN PSICO-SOCIAL Y DE LA SALUD MENTAL LGTBI+</b>	<b>pág. 15</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Entender a Menores, Adolescentes y jóvenes LGTBI+</i></li><li>- <i>Trabajar con la invisibilidad en el apoyo psico-social</i></li><li>- <i>Integrar la DSyG en la consulta</i></li></ul>	
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>pág. 22</b>

## PRESENTACIÓN

---

Hace 25 años pusimos en funcionamiento ALDARTE. La idea era ofrecer un espacio que atendiera las problemáticas de carácter emocional que la LGTBI+fobia del entorno provocaba en las personas LGTBI+. Es decir, crear un centro que ofreciera, además de sensibilización y formación, recursos de apoyo psico-social centrados en la diversidad sexual y de género (a partir de ahora DSyG)

Este documento constituye un primer viaje por estos 25 años de experiencia. De hecho, es fruto del trabajo realizado a través de los mismos.

Queremos ofrecer a las personas profesionales que trabajan en salud mental, a través de estas páginas, perspectivas, enfoques, propuestas e instrumentos sobre diversidad sexual y de género para la mejora de la atención a las personas LGTBI+.

El objetivo que nos proponemos en esta primera parte, es el de estimular que profesionales de la salud mental, en su atención a las personas, respondan a un problema social tan significativo como es la LGTBI+fobia y los conflictos mentales que provoca.

Queremos, también, favorecer la reflexión sobre la salud mental y las personas LGTBI+ofreciendo información de experiencias o iniciativas concretas orientadas a mejorar su realidad en el ámbito de la intervención psico-social.

Los esfuerzos para mejorar la calidad de vida de las personas pueden incluir muchas estrategias, entre ellas, la formación específica dirigida a profesionales de la salud mental sobre necesidades específicas del colectivo LGTBI+, así como informar de qué manera acercarse a la realidad de las personas usuarias con el objetivo de mejorar la relación entre ambas.

Esperamos que este documento os resulte útil y tan interesante como a nosotras hacerlo.



## **APROXIMACIONES CONCEPTUALES.**

---

Nos parece importante señalar de donde venimos y a que significados sobre DSyG nos acogemos en el trabajo de apoyo psico-social que llevamos a cabo. Por ello, empieza este documento abordando una aproximación conceptual.

### ***a) Apoyo con un enfoque Psico-Social***

La intervención psico-social está **basada en lo colectivo**. Un apoyo psico-social empodera a las personas y a sus entornos para abordar las respuestas emocionales que genera la LGTBI+fobia creando la cohesión colectiva esencial para la adaptación y la transformación de los problemas en soluciones para moverse hacia delante.

Hablar de psicosocial, es hablar de la interrelación entre componentes individuales y sociales. Entender los procesos que se realizan como **camino de acompañamiento** priorizando aspectos como:

- **La dignidad de las personas**, su capacidad para adoptar un rol de transformación de la realidad donde se ataque no sólo las necesidades inmediatas, sino las vulnerabilidades sociales.
- **La capacidad de las personas de creer** en sus propias valías y potencial, para no ser receptoras pasivas de programas o de ayudas, sino las protagonistas de su propia historia.

Se trata de un proceso de transformación personal y colectiva que tiene como objetivo recuperar a las personas partiendo de una realidad de sufrimiento, aislamiento, invisibilidad y miedo debido a la LGTBI+fobia social. Se contribuye a la transformación de estructuras estereotipadas sobre las personas LGTBI+.

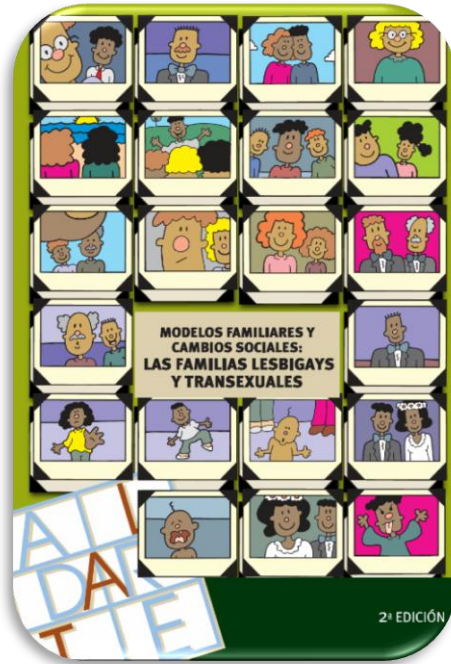
Este enfoque promueve la restauración de la cohesión y la infraestructura social y se basa en la idea de que, si las personas se ven empoderadas para cuidarse a sí mismas y entre sí, el apoyo psicosocial puede ser tanto preventivo como rehabilitador.

- Es preventivo cuando disminuye el riesgo de desarrollar problemas de salud mental.
- Es rehabilitador cuando ayuda a las personas y a sus entornos a superar y lidiar con problemas psicosociales (aislamiento, vergüenzas, diversas agresiones, miedos, etc.) que surgen de la LGTBI+fobia.

Es difícil aspirar a un grado de incidencia política sin un trabajo previo, individual y colectivo. En este sentido el apoyo psico-social no es un proceso de mero intervencionismo. Una persona no puede ser sujeto político con capacidad de transformar su entorno si antes no ha resuelto los conflictos psicológicos y emocionales que la LGTBI+fobia le ha provocado.

## b) El acrónimo LGTBI+

A lo largo de la historia moderna relativa al colectivo de gays, lesbianas, bi, etc. Han existido muchos acrónimos. La idea en cualquier caso es que hay numerosos acrónimos y el uso de cada uno va a depender de quien/es lo empleen.



Las personas que conforman el colectivo LGTBI+ **pertenecen a realidades socialmente heterogéneas y cambiantes y a la vez muy personales.** Existe abundante literatura sobre lo que significa ser una persona LGTBI+, como es y como no es. Definir lo que es LGTBI+, sigue y seguirá siendo objeto de un gran debate social, que tiene una gran complejidad y su significado es cultural e históricamente muy versátil, amplio y bastante **falto de consenso entre las propias personas integrantes del colectivo.**

El término LGTBI+ es una construcción social y como tal no responde totalmente a la realidad cotidiana de las personas a las que engloba y, por supuesto, va mucho más allá de los límites y las fronteras que marcan las palabras contenidas en el mismo (Misse, 2013). Hablaríamos de “ficciones necesarias” (Weeks, 1999) para entender nuestra relación con nuestro cuerpo y la relación con las otras personas y con el entorno, necesarias porque nos hace posibles, inteligibles para nosotras mismas y para con las demás (Coll-Planas, 2010). En tanto que se trata de una ficción construida, la realidad de las personas LGTBI+ no responden a características esenciales ni inmodificables.

El término LGTBI+ conlleva a una clasificación de las personas a menudo incómoda por su efecto normalizador por establecer etiquetas que encajonan y de las que es difícil salir. Pero frente a **las incomodidades que genera la utilización de etiquetas que engloban, como es el caso del término LGTBI+**, vemos también que su uso tiene un potencial transformador, que constituye una herramienta de cambio tanto personal como colectiva, que nos hace parte del sistema y nos permite incidir en el mismo.

Por tanto, el uso de las siglas LGTBI+ en su plena acepción integraría a:

- ☺ **Personas Lesbianas, Gays, Bisexuales:** personas no heterosexuales, cuyos principales intereses emocionales, psicológicos, sociales y sexuales se dirigen a otras personas del mismo género, aunque no estén abiertamente expresados.
- ☺ **Personas Trans\*:** Utilizándose el término paraguas trans con asterisco para subrayar la diversidad de las vivencias de las personas que exceden las normas sobre lo que se prescribe como propio de mujeres y hombres, evidenciando la rigidez del sistema binario de géneros que vivimos (Platero, 2014). Se hace referencia a personas transexuales, transgéneros, travestis, con identidades de género cambiantes, fluidas y creativas, etc.
- ☺ **Personas Intersexuales:** personas que ponen en cuestión el binarismo de sexos al nacer con sexo ambiguo no fácil de categorizar como femenino o como masculino.



Este acrónimo va más allá de lo de LGTBI+ y su empleo literal. Tener en cuenta la diversidad que conlleva y ***el término adecuado para hacer referencia a una persona en particular no depende de los ojos de quien la mira; es la propia persona quien lo aplica a si misma quien debe decidirlo.***

***c) Apoyo con enfoque de género: SEXO - GÉNERO (Stryke, 2017)***

Sexo-género son dos conceptos que aunque muchas veces se usan de forma intercambiable son diferentes, uno hace mención a “lo biológico” el otro mención a la “cultura”. Esto en términos generales porque no deja de ser simplista este acercamiento.

Es simplista pensar que el sexo se corresponde con la naturaleza y el género con la cultura. Hoy día hay mucho debate en torno a esta perspectiva y está siendo rebatida la idea de que el sexo exista previamente o separado de la cultura.

Podemos caminar sobre seguro si empleamos las palabras hombre/mujer para género y las de hembra/macho para hablar de sexo. **Pero con la idea de que tanto el sexo como el género tienen lugar dentro de la cultura.** Todas las personas nacemos con un tipo de cuerpo que nuestra cultura llama “sexo”, **pero nadie nace niño/niña o mujer/hombre**, se trata de una asignación de género con la que llegamos a identificarnos (o no) mediante un proceso complejo de socialización.

**En nuestro trabajo nos parece más útil usar el concepto género** para comprender las identidades y los roles de las personas en su vida cotidiana nos permite hablar y entrar en lo que significa para las personas el proceso de socialización en cuanto hombre o mujer, gay o lesbiana: desde el cuerpo y sus identificaciones, desde sus expresiones de género, desde las identidades, desde el cumplimiento de roles o no, etc. Nos permite realizar un trabajo terapéutico más ligado al contexto y ligado a las diferentes opresiones de género y sexualidad.



**El género es la organización social de los “cuerpos” en distintas categorías de personas.** Es aquello que da sentido a la persona y es el que fundamenta muchas de las opresiones que viven las personas.

***En la actualidad y en nuestro contexto cultural esta categorización se basa en el sexo (más en concreto en la genitalidad) y es binaria***

Usamos una perspectiva de género en su sentido más amplio, con el fin de hacer frente al sexismo y binarismo existente en la sociedad actual. Se parte, así, de la convicción de que las realidades del colectivo LGTBI+ deben abordarse desde una mirada feminista, que entienda sus discriminaciones y violencias en relación con el sexismo y el binarismo

#### ***d) Apoyo con un enfoque Interseccional***

Vivimos en una sociedad no solo heteronormativa, sexista y binaria, sino que también funciona con una lógica neoliberal, clasista y etnocéntrica, en donde los prejuicios LGTBI+fóbicos se entrecruzan a los xenófobos, racistas y de clase. Para analizar las situaciones por las que atraviesan las personas LGTBI+ hay que tener en cuenta la confluencia o intersección de los distintos sistemas estructurales de desigualdad y discriminación que sufren las personas, lo que hace que estas se encuentren en situaciones de vulnerabilidad o incluso de exclusión social que no son iguales entre si.



Realizar un apoyo con esta perspectiva interseccional es tener en cuenta que las personas LGTBI+ también pertenecen a etnias, razas o clases diferenciadas y que estas pertenencias les colocan entre sí, en situaciones diferentes de exclusión y opresión social.

## DESCRIPCIÓN DE HERRAMIENTAS EMPLEADAS POR ALDARTE PARA EL APOYO PSICOSOCIAL DURANTE 25 AÑOS:

---

- **ACOGIDA:**

---

*“Abrir la puerta a las personas y hablar con ellas”.* La acogida es algo tan aparentemente sencillo como esto. Las personas usuarias de ALDARTE, como testimonio, suelen recordar a la persona que les abrió la puerta y les acogió por vez primera.

El sentido de la acogida para nosotras siempre ha sido **ofrecer un espacio cómodo y seguro y hacer que las personas que llegan no se sientan solas en su caso.**



La acogida tiene como elementos centrales la sonrisa, el buen temple, la tranquilidad, la actitud de escucha, la empatía y el tiempo. Una persona que atraviesa la puerta de ALDARTE se tiene que sentir escuchada y acompañada en el conflicto que le hace sufrir.

La acogida se realiza sin paternalismos, promesas incumplidas y sin bombardeo de preguntas respetando los tiempos de cada persona.

Hacer acogida significa la mayor parte de las veces paralizar el trabajo de ordenador o de mesa que se está haciendo para estar con la persona a la que se le ha abierto la puerta, sentarse con ella (sin mesas en medio, ni formularios) y hablar con calma y el tiempo necesario para que la persona salga como mínimo reconfortada y con la sensación de que va a poder manejar su conflicto. La persona que llega a ALDARTE es en ese momento la prioridad.

En 25 años de hacer acogida a personas LGTBI+ y a su entorno **hemos aprendido que por pequeña o nimia que sea la información o el asesoramiento que se da, la acogida constituye un elemento importantísimo para muchas personas en su proceso de toma de decisiones sobre su sexualidad o su género.** La acogida suele ser el punto de partida de este proceso personal donde el objetivo es el logro de un equilibrio emocional que, aunque a menudo se consigue de forma precaria, no deja de ser imprescindible e importante en el apoyo psico-social.

Tenemos una máxima: “no hay que cerrar la puerta”, este es el punto de partida de una acogida. Mucha gente nos ha reconocido, que antes de animarse a tocar el timbre, se ha dado varias veces la vuelta en la puerta por sentirse muy nerviosas y por el significado de “comienzo” que tiene para ellas el venir a ALDARTE. Por eso, una buena acogida es fundamental.

## • GRUPOS DE APOYO MUTUO

Los grupos de apoyo mutuo (GAM a partir de ahora) se idearon como espacios colectivos privilegiados donde las personas LGTBI+ pudieran expresar libremente su diversidad sexual y de género compartiendo sus experiencias y aprendiendo de las demás, a través de dinámicas y ejercicios prácticos.



**Los principios que inspiran los GAM son los de cooperación, igualdad y ayuda mutua.**

En los GAM se genera la dinámica propia de la **autoayuda**: ayudar a otras personas mientras estas me ayudan a mí. Son grupos en los que además de abordar la inmediatez de los problemas se realizan reflexiones colectivas para idear una solución a los mismos.

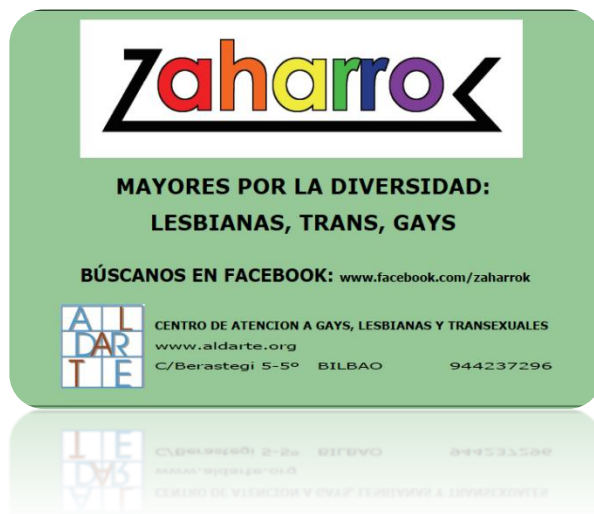
Con los GAM se genera un espacio donde las personas LGTBI+ pueden reconstruirse y fortalecerse demostrando que **las vivencias más personales tienen que ver con las estructuras públicas** de unas determinadas visiones de la sexualidad y el género.

Otro valor importante en la metodología del proyecto es su **carácter colectivo**. La metodología se plantea fundamentalmente en un contexto grupal que favorezca la participación en el mismo y centradas en la adquisición de nuevas habilidades y destrezas personales.

Las ventajas que proporciona el GAM son:

- ☺ Provocar en las personas LGTBI+ la percepción de que no son las únicas personas en experimentar este tipo de dificultades.
- ☺ Aprender estrategias de afrontamiento adecuadas a partir del modelado de personas que experimentan el mismo tipo de dificultades.
- ☺ Inclusión en los grupos de personas LGTBI+ que habiendo experimentado estas dificultades no han sucumbido ante las mismas y que eso constituye una buena noticia.
- ☺ Aprendizaje a través de la ayuda a otras personas. Cada persona se convierte en un sistema de apoyo social para el resto de personas del grupo.
- ☺ Mayor motivación para el cambio.

En 25 años de funcionamiento de los GAM hemos puesto en marcha distintos modelos en cuanto a la metodología y participación:



- ☺ **De carácter mixto** (hombres, mujeres, trans, gais, lesbianas, etc.) o de **carácter más específico** (conformados por mujeres solo, o adolescentes, o cristianos)
- ☺ **De tipo cerrado** como en los primeros años o **abierto como son los que funcionan ahora**. Cerrado porque en un periodo de tres meses acude al GAM la misma gente, o abierto porque las personas van cuando lo necesitan y se incorporan al grupo en cualquier momento y se marchan cuando lo precisan.

No se exige pertenencia a ALDARTE para participar en un GAM.

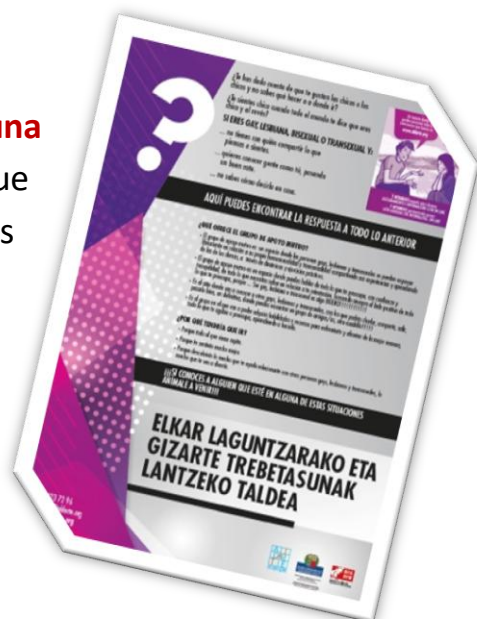
Aunque con los años las metodologías activas y participativas que se utilizan en los GAM han ido variando adaptándolas a los cambios del entorno, la visión, objetivos y la filosofía sobre la que hemos construido los GAM no ha variado. Los GAM son una realidad muy viva en el funcionamiento de ALDARTE y se mantienen con independencia de subvenciones.

## • **COUNSELLING**

En ALDARTE hemos entendido desde el principio que ciertas dificultades psicológicas de las personas, incluyendo los conflictos interpersonales, forman parte del proceso normal de la vida, y no constituyen patología psicológica. Por ello nos planteamos el counselling de forma diferenciada a la psicología clínica.

El counselling es un término que, traducido literalmente del inglés, significa “consejo” o “asesoramiento”. Es una relación de ayuda entre personas. Es una manera de atender a las personas LGTBI+ que necesitan aprender a manejar sus problemas de una manera diferente a lo que venía haciendo hasta la fecha.

**El Counselling es una ayuda personal, no una terapia clínica ni terapia profunda.** Es un enfoque basado en el aprendizaje. Se trata de que las personas LGTBI+ dispongan de más posibilidades de elección consciente, en momentos críticos y puntuales como: manejo de situaciones de visibilidad, ciertas agresiones, habilidades de socialización, desbaratar prejuicios, etc.



La persona que realiza el counselling es normalmente alguien que pertenece al colectivo LGTBI+ con capacidad de ayudar a otra persona a explorar sus dificultades, a profundizar en cómo le afectan, a buscar nuevos enfoques o recursos y pasar a la acción cuando esté preparada. Aunque importante, no bastaría con ser LGTBI+, tiene que tener formación teórica, amplia y crítica sobre diversidad sexual y de género así como estar al tanto y relacionada con las redes de apoyo que existan en el entorno.

**No se trata de dar consejos basados en la propia experiencia, el counselling es un acompañamiento involucrado, que permite a la persona LGTBI+ disponer de un espacio donde se siente escuchada atentamente, no juzgada, entendida y donde se le promueve la capacidad para la búsqueda de soluciones a sus problemas.** Quien acompaña en el counselling tiene una actitud respetuosa y empática y crea en todo momento un ambiente de diálogo.

Se trata de una relación en la que se promueve y se facilitan las condiciones adecuadas para que la persona acceda a sus propios recursos, lo que le impulsará a salir del

bloqueo en el que se encuentra profundizando sobre cómo gestionar sus pensamientos, sentimientos, valores, conductas, etc.

Habitualmente el counselling se realiza en varias sesiones de 40 o 50 minutos. En el primer encuentro ya se plantea el tema a tratar y los objetivos ligados al bienestar que se busca. Es fundamental el compromiso de la persona a la hora de comprometerse con la solución, su participación activa.

## • **SERVICIO DE APOYO PSICOLÓGICO**

Creemos que la existencia de un servicio de apoyo psicológico dirigido al colectivo LGTBI+ es socialmente útil, dada la realidad social en la que nos encontramos y donde muchos de los prejuicios sociales que tanto minusvaloran, estigmatizan y hacen sufrir a las personas LGTBI+ todavía están presentes.

Es un servicio que de forma más sistemática se ofrece desde 2006, año en que ALDARTE firma un convenio con la Diputación Foral de Bizkaia (DFB). Se presta de forma personalizada, en pareja o grupo dependiendo del tipo de demanda. Se solicita por teléfono, WhatsApp o email y se concreta una cita. El apoyo psicológico lo ofrece una psicóloga clínica.



Partimos de que los conflictos anímicos y afectivo-emocionales o la falta de habilidades sociales para desenvolverse en un entorno LGTBI+, vienen dados por la conflictividad y los prejuicios con la que todavía la sociedad vive la diversidad sexual y de género. Los miedos de decirlo al entorno, lo que se llama salir del armario, las dudas sobre la propia orientación, la desorientación o la negatividad con la que se vive el ser homosexual o trans, la no aceptación, etc., no son conflictos surgidos de la nada o del interior de la propia persona, son sobre todo proyecciones (o reproducciones) de la LGTBI+fobia social que las propias

Las motivaciones que llevan a las personas LGTBI+ a solicitar apoyo psicológico son muy variadas y todas relacionadas con los conflictos que la diversidad sexual y de género, originan en nuestra sociedad.

personas hacen sobre sí mismas y que se manifiestan en toda suerte de trastornos anímicos y afectivo-emocionales.

Este apoyo es único en el territorio de la comunidad autónoma y es cada día más valorado por el colectivo LGTBI+ y entorno social, a quien va dirigido. Cuestión que percibimos dado el número de usuarios/as y consultas realizadas año tras año.

Se aborda un apoyo muy especializado en la diversidad sexual y de género, circunstancia que hace que cada vez más sea demandado no solo por el colectivo LGTBI+, sino también por el resto de sectores de la sociedad (familias, servicios sociales, educativos, sanitarios y de la salud mental, etc.) en demanda de una voz especializada en este ámbito.

Se trata, además, de un **apoyo que es utilizado, en su mayoría, por el sector más precario y vulnerable (social y económicamente) del colectivo LGTBI+** en general. Un sector que no tendría ocasión de abordar sus problemáticas afectivas y emocionales, si no fuera por la existencia y gratuidad de este servicio.

En el apoyo psicológico se afrontan no solo las consecuencias sino también las causas que resultan de una sociedad todavía prejuiciosa con el colectivo LGTBI+. En este sentido este servicio colabora con la construcción de una sociedad más diversa y respetuosa con las formas en que las personas deseamos a otras personas y habitamos el género.

## • **SERVICIO DE APOYO JURÍDICO**

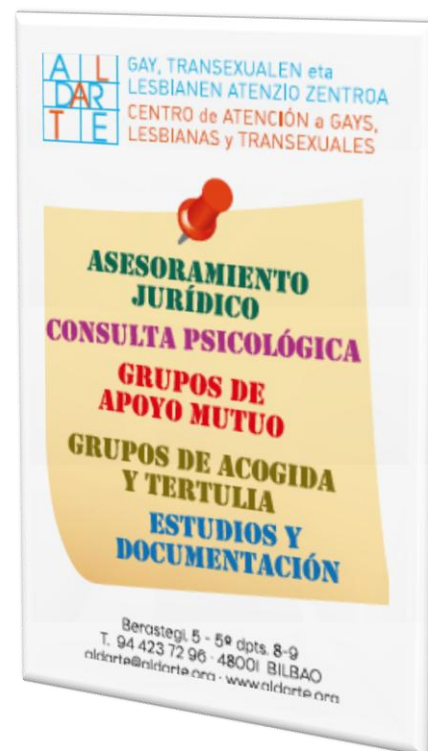
El apoyo psicosocial y las herramientas para su desarrollo se transversalizan en el trabajo y los servicios de ALDARTE. Así, el asesoramiento jurídico se convierte en un servicio a través del cual se lleva a cabo en muchas ocasiones el apoyo psicosocial y en el que entran en juego algunas de las herramientas expuestas.

El asesoramiento jurídico (la cita para una consulta jurídica) es en muchas ocasiones, el primer contacto de la persona con ALDARTE y por tanto entran en juego las herramientas como la acogida. En muchas ocasiones, antes de entrar en los motivos de la consulta jurídica y en el asesoramiento e información estrictamente hablando, es necesario llevar a cabo una buena acogida: que la persona se tranquilice, que se sienta cómoda para poder hablar,



mostrarse con empatía y cercanía pero también con respeto del propio espacio personal y de los tiempos que cada cual necesita.

Se podría decir que, en ocasiones, la consulta jurídica queda en un segundo plano, o para un segundo momento. Hay que tener en cuenta que podemos estar hablando de personas que han sufrido, por ejemplo, una agresión LGTBI+fóbica, con problemáticas personales de las que nunca han hablado o nunca han verbalizado relacionadas con su orientación sexual o identidad de género, razón por la cual, pueden estar muy nerviosas al llegar. Esto requiere, al igual que en todas las personas que trabajan en ALDARTE, que la persona jurista, más allá de la especialización en temas LGTBI+ reúna las cualidades necesarias y antes expuestas para poder llevar a cabo una atención integral, en la que entra como elemento igual o más importante que la información técnica, una buena acogida a la persona en toda la extensión de la palabra.

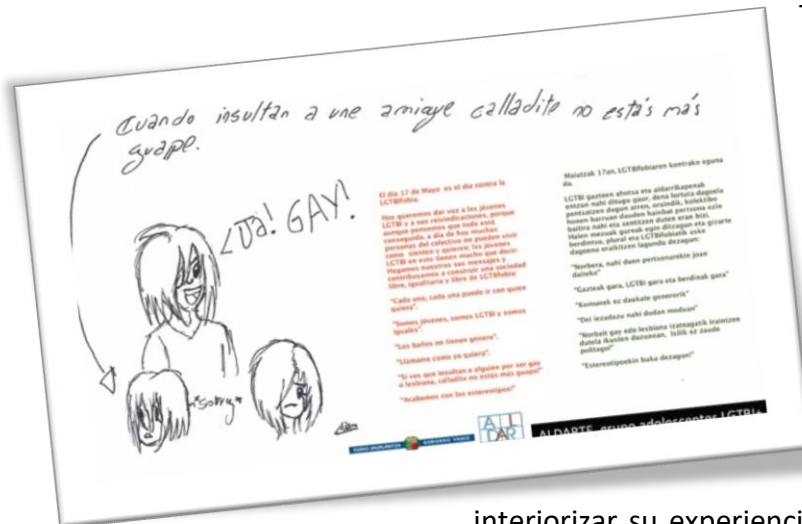


## **RETOS ACTUALES DE LA ATENCIÓN PSICO-SOCIAL Y DE LA SALUD MENTAL LGTBI+**

### ***Entender a Menores, Adolescentes y jóvenes LGTBI+***

Los cambios sociales permiten que las personas LGTBI+ vivan con más bienestar social y psíquico respecto a su sexualidad y género, muchas hacen sus proyectos de vida con cierta naturalidad y sin muchos conflictos. Y también estos cambios permiten que a medida que pasan los años las personas no se escondan y plasmen de forma pública aquello que sienten y viven con sus sexualidades y los géneros. Se nombran y se reconocen a edades más tempranas.

Hace solo unos años era muy difícil hablar con alguien menor de 18 años, ahora es relativamente fácil. Si hace una década las personas se callaban y hasta los 18 años no decían nada, ahora cada vez más personas entre los 14-16 años expresan lo que sienten. Estamos en una sociedad más relajada y un entorno familiar diferente también más relajado que conocen el tema y les apoyan. Lo LGTBI+ está muy presente y hay más referencias. Esto hace que haya más adolescentes y jóvenes LGTBI+ que se visibilizan. Pero, todavía, habría que considerar que, en general, viven de forma clandestina y con sentimientos bastante contradictorios que la sociedad sigue sin ser capaz de aliviar.



Todavía no sabemos mucho sobre la realidad en la que viven adolescentes y jóvenes LGTBI+ ya que pocas veces son los protagonistas de los estudios, que se centran más en su entorno y en las actitudes de tolerancia. Sospechamos que sus vidas están llenas de dificultades, que les cuesta ser respetados y llegar a respetarse a sí mismos, y que no tienen muchas alternativas para interiorizar su experiencia y darse a conocer. Pocas veces se les pregunta cómo están y cómo se sienten. Todavía son una población silenciosa y dispersa.

Los múltiples informes y estudios que hay al respecto, estudios de organizaciones LGTBI+ (FELGT, COGAM,...) y de instituciones (Ararteko, ISEI-IVEI,...) en general no son muy catastróficos, es decir, parten de un avance social, pero sí que resaltan la necesidad de seguir trabajando y alertan sobre la existencia de ciertas vulnerabilidades que todavía no se consiguen paliar. En cierta forma reflejan como los avances sociales no han alcanzado del todo a adolescentes y jóvenes LGTBI+. Destacan estos aspectos:

- ☺ **Les cuesta obtener el respeto del entorno.**
- ☺ **Les cuesta llegar a respetarse.**



Quizás habría que buscar la explicación a estos dos puntos en estas reflexiones que los informes y estudios nos aportan:

- ☺ El acoso que sufren genera sentimientos de humillación, impotencia, rabia, tristeza, incomprensión, soledad, vulnerabilidad y aislamiento. Conjunto de emociones que confluyen en una acusada desesperanza hacia el futuro y una escasa perspectiva personal de que su sufrimiento cese. Sentimientos de continua desesperanza durante mucho tiempo.



- ☺ Un 43% tiene pensamientos de suicidio. De estos, el 81% llega a planificarlo, un 40% con detalles. Un 17% atenta contra su vida.
  
- ☺ No es una cuestión solamente de acoso. No todas las personas adolescentes y jóvenes LGTBI+ se visibilizan, ni sufren este acoso, muchas no lo sufren, pero esto no significa que no pasen por un proceso complicado hasta llegar a aceptarse y respetarse a si mismas. Y esto tiene que ver con el impacto de la LGTBI+fobia social.
  
- ☺ La sociedad crea un entorno de estigma y de silencio donde:
  - Llegar a reconocerse, aceptarse y nombrarse como LGTBI+ no resulta un proceso *sencillo durante la infancia, adolescencia y primera juventud*.
  - El miedo al rechazo o a la agresión planea de forma constante
  - La doble vida que se vive no es satisfactoria.
  - La salida del armario a pesar de ser una experiencia liberadora no deja de ser un proceso duro. Se exterioriza que se es LGTBI+, cuando ya se ha pasado por un proceso personal de aceptación que por lo general se ha hecho de forma conflictiva, en silencio y con el estupor de sentirse diferente.
  - No se le da importancia a la necesidad de tener mecanismos más específicos de socialización LGTBI+. Creemos que con las políticas de fomento y respeto a la diversidad ya bastan para romper los obstáculos que tienen para conocerse y respetarse a si mismos y a otras personas LGTBI+.

### ***Trabajar con la invisibilidad en el apoyo psico-social***

---

Muchas personas LGTBI+ manifiestan vivir de forma bastante “invisibilizada”, quizás no en los entornos más cercanos, pero sí en entornos cotidianos de su día a día (trabajo, espacio público, vecindario, etc.).

La invisibilidad es fruto del funcionamiento de una sociedad heteronormativa, sexista y binaria que invisibiliza y esconde lo que no cuadra con lo que ha establecido como normal, lo que hace que nuestros espacios públicos estén, aparentemente, libres de personas LGTBI+ en general y que en nuestras mentes persistan aún prejuicios como la presunción universal de la heterosexualidad (presuponer que todo el mundo es de entrada heterosexual hasta que no te demuestre lo contrario) o creer que las personas son del género que aparentan o del que llevan en su DNI por asignación al nacer.

Para ALDARTE la invisibilidad es un tema central en su trabajo, llevamos mucho tiempo hablando de ella y no nos imaginamos una situación de invisibilidad que no sea forzada por las presiones sociales externas heteronormativas y binarias. Creemos que siempre que se da una situación de invisibilidad es una situación forzada y no querida. Se puede elegir la

invisibilidad como estrategia de supervivencia, pero esta elección no deja de ser forzada. Consideramos que solo con visibilidad se puede vivir con plenitud la sexualidad y el género. La invisibilidad supone un serio obstáculo para la participación social y el ejercicio de derechos.

Para trabajar con la invisibilidad se tendrían que considerar estos aspectos:

- ☺ **La invisibilidad no es algo positivo:** un signo de tolerancia o permisividad social. Idea más extendida de lo que nos gustaría creer. Hay sectores sociales que consideran una ventaja la invisibilidad sin tener en cuenta que la invisibilidad tiene muchos costos sociales, que condena a la no existencia y de que es producto del estigma social que hace impensables la existencia de personas LGTBI+. Detrás de la invisibilidad hay miedo, y también culpabilidad y vergüenza, por lo que siente y se es.
- ☺ **La invisibilidad significa abordar a personas invisibles:** no personas de difícil acceso o que se esconden por alguna cuestión de tipo policial o similar pero que tienen cierta presencia social, cierto peso y que no son imaginarias o inexistentes como les pasa a las personas LGTBI+ en general.



- ☺ **La visibilidad es responsabilidad de toda la sociedad:** no solo de las personas implicadas a las que se les hace responsable de "no decirlo". No es posible una sociedad que pretenda ser diversa y plural, mientras haya personas LGTBI+ que vean necesario ocultarse por el miedo, por la vergüenza o por la culpa que le provoca la sexualidad que siente o el género que habita. Es decir, todas las personas que integramos la sociedad, somos las que tenemos que romper con prejuicios que impiden ver la DSyG.
- ☺ **No abordar la visibilidad como una cuestión privada:** una cuestión de "lo digo o no lo digo", de "salir del armario". No convertir la visibilidad en una especie de confesión, en la que si la persona que tienes al lado no te dice que no es heterosexual tú ni te enteras. La

orientación forma parte de la vida social, no es un algo “intimo”, personal. La visibilidad tiene también una dimensión colectiva y social. No hay que olvidar que la invisibilidad es la herramienta que utiliza una sociedad heteronormativa para ocultar a toda aquella persona que se salta las normas del deseo y del género.

- ☺ ***La invisibilidad se ejerce de diversas maneras y no impacta de igual forma en las personas que conforman el colectivo LGTBI+.*** Las diferentes opresiones sociales que nos afectan a las personas nos hacen ser más o menos visibles como LGTBI+: no es lo mismo ser mujer, trans, inmigrante, de África, musulmán o católico. Estos aspectos hay que tenerlos en cuenta.
  
- ☺ ***La ruptura de la invisibilidad se tiene que hacer en entornos seguros.*** Proteger a las personas que no pueden hacerse visibles en sus contextos asegurando que vas a mantener esa invisibilidad de cara a ese contexto mientras ves cómo se realiza esa protección. Hay condiciones en las que es inevitable ser invisible y en las que abordar la invisibilidad como una estrategia de supervivencia va a ser necesario. Pero esta estrategia no tiene porque durar toda la vida y tendría que ser realizada de forma consciente, sabiendo lo que significa la invisibilidad, el no-existir, y los obstáculos que plantea para la sexualidad y el género en plenitud.

### ***Integrar la DSyGen la consulta.***

---

La LGTBI+fobia es el temor y/o rechazo hacia las personas LGTBI+, quienes lo parecen o quienes se asocian real o imaginariamente con ellas. Se refiere a diferentes formas de violencia, discriminación, odio, rechazo, agresividad y todo tipo de actitudes negativas. No se trata de un fenómeno individual solamente, por general, la LGTBI+fobia tiene su base en formas institucionalizadas de discriminación, criminalización, patologización y estigmatización. Es decir, es sistémica y estructural, lo que a su vez significa que las personas pertenecientes al colectivo LGTBI+ son, por lo general, minusvaloradas, estigmatizadas, aisladas y marginadas.

La LGTBI+fobia genera mucho sufrimiento en las personas, tanto en las que forman parte del colectivo LGTBI+ como las que conforman su entorno. Las personas que se enfrentan en el día a día a la misma sufren toda una serie de eventos críticos que determinan sus vidas. No se habla solamente del impacto que puede ocasionar las palizas, los insultos o los abusos que pueden provenir de las personas que constituye su entorno, también de toda una serie de crisis que emergen cuando las personas son relegadas a ciudadanas de segunda o tercera categoría por el mero hecho de pertenecer al colectivo LGTBI+: pérdida de la autoestima, pérdida del sentido de pertenencia del propio yo, pérdida de la sensación de control sobre la propia vida, crisis de ansiedad y/o angustia, episodios depresivos, ideas suicidas, etc.

Esta realidad hace que cada vez más profesionales de la salud mental tengan en sus consultas personas LGTBI+ con demandas muy variadas y conectadas con sus vivencias de discriminación, las cuales visitan, con más frecuencia que hace una década, los centros de salud mental, las consultas privadas de psicología y las asociaciones de salud mental. Y ante esta realidad hay nula o escasísima literatura que documente las necesidades específicas en materia de salud mental de las personas LGTBI+.

Son crecientes las demandas que, día a día, recibimos en ALDARTE, bien en el terreno del asesoramiento o bien en el terreno formativo, de profesionales de la salud mental que se enfrentan a los retos de una realidad diversa y cambiante como es la de las personas LGTBI+ y que ante las dudas, los miedos y las inseguridades que les crea el desconocimiento de esta realidad demandan a ALDARTE formación y asesoramiento. Profesionales que se mueven en el ámbito sanitario, bien sea público o privado, en el educativo (consejeras/os y orientadoras/es) o en el asociativo.

Vemos que hay mucho interés en hacerlo bien y mucho miedo *a meter la pata* con un colectivo, del que muchas personas que trabajan en la salud mental, sienten que desconocen muchos aspectos.

**¿Qué puedo hacer para integrar este aspecto? o cómo puedo mejorar la ayuda que se ofrece a la persona usuaria LGTBI+? son preguntas constantes a las que tenemos que responder en ALDARTE.**



De forma mayoritaria se ha abordado la salud mental respecto al colectivo LGTBI+, recordando la necesidad de despatologizar bien las orientaciones sexuales que no son la heterosexualidad, o bien la transexualidad. La reivindicación de que se retire la homosexualidad y la transexualidad de los listados de trastornos mentales ha sido una constante desde que en 1973 la APA (Asociación psiquiatras y psicólogos americana) retirara la homosexualidad del listado de trastornos del DSM. Durante muchos años nos ha valido la idea de la despatologización como central para referirnos a la salud mental y el colectivo LGTBI+. La despatologización LGTBI+ ha centralizado el debate sobre salud mental.

El problema que vemos es que, más allá de esta idea despatologizadora, o bien no se tiene conciencia de que el impacto de la LGTBI+fobia acarrea problemas de salud mental o bien son escasas las herramientas que, las personas que trabajan en salud mental, manifiestan tener para realizar sus intervenciones terapéuticas con las personas LGTBI+.

**EUREN SEXUALITATEA BIZITZEKO GAI DIREN LESBIANA, GAY ETA TRANSEXUALAK GAI - GARA**

**GAI GARA ALDARTE** -ren homosexualitate eta buru-osasuneko taldea da

Taldea osatzen dugunok gay, lesbiana eta transexualak gara, buru nahasteren bat diagnostikatu digute eta, medikazioari buruz mintzatzeaz gain, beste behar batzuk ere baditugu: lana bilatu, edo pentsioak eskuratu behar ditugu; gure emozioez, sentimenduez, gurari eta amets ez hitz egin behar dugu.

Laguntza eta orientazioa eskaini nahi dizkizugu, nori bere homosexualitatearen inguruko zalantzak eta gatazkak konpontzeko laguntza. Horretarako hainbat baliabide ditugu: talde-dinamikak, elkarrenganako laguntza, esperientzia-trukeak, jendea ezagutzea...

**ANIMA ZAITEZ, ZAIN GAITUZU!**

Astelehenero hitzen gara, 20:00etatik 21:00etara  
Hemen aurkituko gaituzte:  
Berastegi 5-5.a - 8-9 departamentua  
Bilbo 48001  
aldarte@aldarte.org www.aldarte.org

**Bilbao** URKULU AYUNTAMIENTO  
**BFA DFB** Bilboko Foru Alderdiak Bilboako Foru Alderdiak  
**ALDARTE** SERVICIO PSICOLÓGICO Y DE ASESORIA PSICOLÓGICA

Y esto es algo que en ALDARTE percibimos con nuestro contacto diario con las personas que atendemos, cuando comentan que no se han atrevido a mencionar su condición LGTBI+ tras recibir psicoterapia en centros de salud mental o en las consultas privadas, o cuando son derivadas a ALDARTE para recibir atención focalizada en la diversidad sexual y de género.

Despatologizar una realidad no significa dejar de pensar que la misma ha dejado de provocar conflictos de salud mental obviando la LGTBI+fobia imperante. La DSyG tiene que entrar en las consultas de salud mental no para ser patologizada como antaño, esto es evidente, y si para ayudar a afrontar a las personas LGTBI+ y a su entorno, los problemas que inundan o sobrepasan su existencia debido a un contexto que las rechaza una vez y otra vez, de modo que puedan vislumbrar salidas diferentes a la desesperación, angustia o suicidio. Un reto como profesional de la salud mental es ser consciente de este punto.

En este sentido no basta solo trabajar con una idea despatologizadora de la diversidad sexual y de género. Hay que crear un marco de trabajo de reconocimiento y reafirmación de la diversidad (Platero, 2014). Lo que significa trabajar en consulta con las personas LGTBI+ para:

- ☺ Ayudar a minimizar angustias o ansiedades y a explorar la manifestación de la sexualidad o la identidad de género de forma flexible, cómoda y conforme.
- ☺ Fomentar y fortalecer un autoconcepto positivo y saludable.
- ☺ Promover la prevención del rechazo, la protección y mejora de la integración psicosocial, a través de respuestas acogedoras e integradoras que ayuden al desarrollo de un afrontamiento efectivo para combatir el estigma social.
- ☺ Facilitar la comprensión de lo que está pasando mediante la educación y la reestructuración cognitiva analizando las creencias prejuiciadas sobre la sexualidad y los pensamientos de género sexistas y binaristas.

## BIBLIOGRAFÍA

---

- AAVV. [Lesbianas con recursos](#). Beca Investigación Emakunde (2013), Bilbao, 2015
- AAVV. *Voces de mujeres en la diversidad sexual*. Libro 2, encuesta. Aldarte, 2008.
- AAVV. [Género binario y experiencia de las personas transexuales y transgénero](#). *Revista de Salud Mental Revista Norte*. Vol. XI nº 45, febrero 2013.
- AAVV, [Pediatrics Official Journal of the American Academy of Pediatrics. Consensus Statement on Management of Intersex Disorders, 8 de octubre de 2011](#).
- ALDARTE. [Por los buenos tratos en las relaciones lésbicas y homosexuales](#). 2012.
- ALDARTE. [No estamos locas, sabemos lo que queremos](#). Aldarte, 2009.
- ARARTEKO. [Informe sobre la situación de las personas transexuales y transgénero en Euskadi](#). Ararteko, 2009
- BERISTAIN, Carlos Martín, RIERA, Francesc, *Afirmación y resistencia, la comunidad como apoyo*, Virus Editorial, 1993
- COGAM, [LGBT-fobia en las aulas 2015. ¿Educamos en la diversidad afectivo-sexual?](#) Madrid: Grupo de Educación de COGAM, 2015
- COLL-PLANAS, Gerard, *La voluntad y el deseo. La construcción social del género y la sexualidad: el caso de lesbianas, gais y trans*, Ed. Egales, Madrid, 2010.
- FELGTB ["Acoso escolar \(y riesgo de suicidio\) por orientación sexual e identidad de género: Fracaso del sistema educativo" Madrid, 2013](#)
- FELGTB y COGAM, [Estudio sobre la discriminación por orientación sexual y/o identidad de género en España, Madrid, 2013](#).
- FELGTB, [Informe Salud Sexual, VIH, y otras ITS en mujeres lesbianas, bisexuales y otras mujeres que tienen sexo con mujeres\(MsM\), Madrid, 2012](#).
- FERNÁNDEZ, SANDRA. *Derechos sanitarios desde el reconocimiento de la diversidad. Alternativas a la violencia de la psiquiatrización de las identidades trans*, en Missé, M. y Coll-Planas, G., *El género desordenado*. (ed.). Egales, 2010.
- GARAIZABAL, Cristina, VAZQUEZ, Norma, *El dolor Invisible. Una experiencia de grupos de auto apoyo con mujeres salvadoreñas*, Editorial Talasa, Hablan las mujeres, 1994
- MISSÉ, Miquel, *Transexualidades otras miradas posibles*, Ed. Egales, Madrid, 2013.
- MUJICA, INMACULADA. [Visibilidad y participación social de las mujeres lesbianas en Euskadi](#). Colección DDHH, Ararteko, 2007.
- MUJICA, INMACULADA. "Inmigración e impacto de la crisis." [Anuario de la inmigración en el País Vasco. Población inmigrante y diversidad afectivo sexual](#). Gobierno Vasco y UPV, 2013.
- INJUVE/CIS. [Sondeo de opinión Jóvenes y diversidad sexual](#). INJUVE/CIS, 2009. En
- IVEI-ISEI. [Maltrato entre iguales en educación primaria y ESO](#). Gobierno Vasco, 2012
- PLATERO, Raquel (Lucas), *Trans\* sexualidades. Acompañamiento, factores de salud y recursos educativos*. Ed. Bellaterra, Barcelona, 2014.
- STEILAS, [Materiales y unidades didácticas para trabajar diversidad sexual y de género](#),
- STRYKER, Susan, *Historia de lo Trans*. Ediciones Continta me tienes, 2017
- WEEKS, Jeffrey, "Valores en una era de incertidumbre", en *Construyendo identidades, estudios desde el corazón de una pandemia*, Lamas, R. (Comp.), Ed. S.XXI, Madrid, 1996.