

# Reconocimiento de la orientación sexual homosexual\*

## *The Homosexuality Sexual Orientation Recognition*

Christian Alexander Zambrano Guerrero\*\*  
Ana Karen Ceballos Mora\*\*\*  
Dayra Elizabeth Ojeda Rosero\*\*\*\*

Recibido 23. 07. 2017 • Arbitrado 12. 08. 2017 •  
Aprobado 05.09. 2017

- \* Investigación financiada por el Sistema de Investigaciones, Posgrados y Relaciones Internacionales, Universidad de Nariño, 2012.
- \*\* Psicólogo, Magíster en Educación desde la Diversidad, docente Programa de Psicología Universidad de Nariño, investigador Grupo Psicología y Salud, y Grupo de investigación CONEPSI, christianzambris@hotmail.com
- \*\*\* Psicóloga, Magíster en Salud Pública, investigadora Grupo Psicología y Salud Universidad de Nariño, ceballosank@gmail.com
- \*\*\*\* Psicóloga, Doctora en Psicología, docente Programa de Psicología Universidad de Nariño, investigadora Grupo de investigación CONEPSI, deliza75@yahoo.com

### Resumen

El objetivo de la presente investigación fue entender y promover el reconocimiento de la orientación sexual homosexual en un grupo de personas gay y lesbianas. Se desarrolló mediante metodología de investigación acción en la que participaron 20 personas gay y lesbianas mayores de edad. Este estudio muestra que el proceso del reconocimiento de la orientación sexual homosexual en los participantes implicó redefinir las construcciones sociales negativas, dando lugar a: (a) un *empoderamiento personal*, desarrollando el sentido de sí mismo, (b) un *empoderamiento de los homosexuales en sus relaciones*, facilitando la capacidad de negociar e influir en las decisiones frente a su orientación sexual y, (c) un *empoderamiento colectivo*, concientizando sobre la necesidad de que los homosexuales trabajen conjuntamente.

**Palabras claves:** reconocimiento de la orientación sexual, empoderamiento, gay y lesbianas.

## Abstract

The aim of this research was to understand and promote the homosexuality sexual orientation recognition in a group of gay and lesbian people. It was developed through action research in which participated 20 gay and lesbian adults. This research shows that process of acceptance of homosexual orientation in participants involved redefining negative social constructions, resulting in: (a) a personal empowerment, developing a sense of self, (b) empowerment of homosexuals in their relationships, facilitating the ability to accept decisions about their sexual orientation and (c) a collective empowerment, raising awareness of the need that homosexuals work together.

**Keywords:** the homosexuality sexual orientation recognition, empowerment, gays and lesbians.

---

## Introducción

La orientación sexual es definida como la atracción física y emocional de una persona hacia otra del sexo opuesto (heterosexualismo), del mismo sexo (homosexualismo) o de ambos sexos (bisexualismo) (Grajales, Ossa, Klimenko y Alvares, 2015). La orientación sexual es importante en la vida de cada ser humano, puesto que esta define a cada individuo en su sexualidad y la atracción hacia otras personas (González y Toro, 2012).

El proceso de reconocimiento de la orientación sexual está presente a lo largo de la vida e involucra una serie de etapas, que concretamente en el caso de la orientación sexual homosexual van desde el surgimiento hasta la consolidación de la persona como ser homosexual. Esto se alcanza cuando el individuo se empodera ejerciendo control sobre su vida, logrando autoconfianza, seguridad en sí mismo y autoridad para tomar decisiones, realizar cambios, resolver problemas y organizarse con otras personas para trabajar metas en común.

Sin embargo, muchas personas no *salen del closet*<sup>1</sup>, lo cual implica que no establecen relaciones de pareja, no se sienten orgullosas de sí mismas, no encuentran grupos de apoyo, entre otros. Lo anterior, genera que en ocasiones las personas con orientación sexual homosexual se reconozcan ante los demás como homosexuales, sin embargo, pueden recurrir al consumo de alcohol y/o drogas, o desarrollar trastornos como la depresión. Asimismo, algunos pueden sentirse presionados a casarse y formar una vida heterosexual, puesto que el miedo de enfrentar a la sociedad se convierte en un obstáculo para la

1 Salir del closet: reconocer socialmente su orientación sexual homosexual.

persona homosexual y muchos prefieren evitar u ocultar su orientación sexual (Ardila, 1998; González y Toro, 2012).

En el ocultamiento de la orientación sexual homosexual, generalmente las personas homosexuales modifican su apariencia física y sus comportamientos para invisibilizar su orientación sexual o las expresiones que consideran trasgreden los estereotipos de género; esto se origina por tres factores que pueden o no ocurrir simultáneamente: (a) la homofobia internalizada, ya que consideran que sus preferencias sexuales son degradantes; (b) debido a que la persona homosexual percibe el estigma negativo de los otros; (c) el ocultamiento puede ser utilizado como una estrategia para evitar posibles agresiones, cuando el individuo interactúa con personas que tienen expresiones de homofobia. En los dos últimos casos, el ocultamiento no es producto de los prejuicios internalizados de los homosexuales, sino una estrategia para afrontar la homofobia de otras personas (Ortiz, 2005).

En relación con lo anterior, en diversos estudios internacionales, nacionales y regionales realizados con personas con orientación sexual homosexual, se encuentra que al evitar u ocultar vivir la orientación sexual homosexual debido al rechazo de la homosexualidad en los diferentes grupos sociales, se manifiestan experiencias de victimización. Además, esta población enfrenta prejuicios, estereotipos, discriminación, homofobia e inseguridad de temer por su vida debido al alza en la criminalidad de los llamados “crímenes de odio”, y, por lo tanto, puede presentar factores de riesgo para desarrollar enfermedades mentales como la depresión, desórdenes de ansiedad y conducta suicida, o adquirir enfermedades de transmisión sexual (Herrera, 2003; Leone, 2004; Granados, Torres y Delgado, 2009; Haas et al., 2011; Costa, Pereira y Leal, 2013; Mereish, O’Cleirigh y Bradford, 2013; Irwin y Austin, 2013; Woodward, Pantalone y Bradford, 2013; González, Ramos y Scull, 2013; Rivera, Toro y Meléndez, 2013; Ceballos, 2014; González, Molina y San Martín, 2016).

En Colombia se presentan situaciones similares a las anteriormente mencionadas como prejuicios, estereotipos y homofobia, debido a la falta de conocimiento y educación sobre temas relacionados a la sexualidad, identidad de género y orientación sexual, lo cual genera diversas formas de discriminación de las personas con orientación sexual homosexual. Actualmente, ante esta situación, el movimiento LGBTI (Lesbianas, gay, bisexuales, transexuales e intersexuales) se ha consolidado en grupos y fundaciones que buscan la reivindicación de sus derechos (Figuroa y Lasso, 2009; Ceballos, Zambrano y Ojeda, 2012).

En la Ciudad de San Juan de Pasto, ubicada en el departamento de Nariño en Colombia, se encuentra que las personas con orientación sexual homosexual con frecuencia deben ocultar sus preferencias sexuales por miedo al rechazo en los diferentes contextos en los que se desenvuelven. Esto genera procesos de marginación y exclusión, al convertir en un problema social la diferencia y la diversidad. En este punto se debe tener en cuenta que la cultura pastusa se ha caracterizado desde la colonia por el profundo arraigo y devoción de su población hacia la religión católica, la cual no concibe el establecimiento de relaciones afectivo eróticas diferentes a las heterosexuales (Figueroa y Lasso, 2009; Ceballos et al., 2012).

En este contexto, el proceso de investigación acción tuvo por objetivo entender y promover el reconocimiento de la orientación sexual homosexual en un grupo de personas gay y lesbianas, a partir de tres dimensiones: (a) empoderamiento personal, desarrollando el sentido de sí mismo, confianza y capacidad individual de homosexuales, deshaciendo los efectos de la homofobia internalizada; (b) el empoderamiento de los homosexuales en sus relaciones, desarrollando la capacidad de negociar e influir en las decisiones que se tomen frente a su orientación sexual y eligiendo reconocerse o no reconocerse socialmente como homosexual; (c) el empoderamiento colectivo, desarrollando concientización sobre la necesidad de que los homosexuales trabajen conjuntamente para lograr un impacto más amplio del que podría alcanzar cada uno por separado (Maroto, 2006).

De esta manera, al entender y promover el reconocimiento de la orientación sexual homosexual se rescatan las potencialidades de cada sujeto brindándole la posibilidad de leer su vida, contexto y relaciones desde otra perspectiva, encaminada al bienestar integral.

## Metodología

Se desarrolló una metodología cualitativa de investigación acción, lo cual permitió interpretar y resignificar aspectos emocionales, creencias, comportamientos y percepciones de la comunidad homosexual. A partir de la relación entre teoría y práctica se reflexionó la realidad que vive la comunidad homosexual y se creó un espacio motivacional para la construcción de estrategias que facilitaron el reconocimiento de la orientación sexual homosexual (Sánchez, 2002; Rivas, 2006).

Para conformar el grupo de participantes se utilizó la estrategia de bola de nieve, es decir se contactó a una persona con orientación sexual homosexual,

quien, a su vez, se encargó de llevar la invitación a otras personas. De esta manera, se logró constituir un grupo de 20 personas (gay y lesbianas), 17 hombres y 3 mujeres, entre los 18 y 26 años, quienes se interesaron en participar del proceso investigación acción. La participación en el estudio fue voluntaria, accediendo a firmar un consentimiento informado, que incluyó una descripción breve del proyecto, los beneficios de la investigación, la confidencialidad de la información y los derechos del participante, considerando la Ley 1090 del 2006 por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de la Psicología en Colombia.

En la investigación se desarrollaron las siguientes técnicas para entender y promover el reconocimiento de la orientación sexual homosexual en un grupo de personas gay y lesbianas: (a) entrevistas en profundidad con tres informantes clave, a través de las cuales se obtuvo información sobre pensamientos, sentimientos, creencias, dificultades, fortalezas, experiencias y comportamientos relacionados con la orientación sexual homosexual (Morse, 2003); (b) dos grupos focales con personas de orientación sexual homosexual, los cuales posibilitaron la pluralidad y variedad de reflexiones, experiencias, percepciones, actitudes y creencias, involucrando distintos niveles de sentimientos y experiencias, respecto a cuatro palabras generadoras (Homosexual, Discriminación, Ocultarse y Salir del Closet) (Morse, 2003); (c) narración de tres historias de vida, las cuales permitieron reflexionar cómo ocurre el proceso de reconocimiento de la orientación sexual homosexual a través de la reconstrucción de acontecimientos vividos y la trasmisión de experiencias adquiridas (Veras, 2010).

Asimismo, se sistematizaron y se analizaron los datos a través de categorías deductivas e inductivas que surgieron durante el proceso de relación de la teoría con la práctica. A medida que se obtenía información, se realizaba una lectura del contexto desde la realidad expresada por los participantes, posteriormente se generó un plan de acción, incluyendo seis talleres enfocados a empoderar el reconocimiento de la homosexualidad, estrategia que permitió un trabajo individual y colectivo (Rivas, 2006). Los talleres se estructuraron y se desarrollaron entre los investigadores y los participantes teniendo en cuenta la información recolectada, logrando reflexionar y evaluar constantemente, desde la reconstrucción de situaciones reales y la búsqueda de alternativas a las dificultades que se presentan durante el proceso de reconocimiento de la orientación sexual homosexual de acuerdo con los recursos de cada participante (ver figura 1).



*Figura 1. Proceso Investigación Acción: reconocimiento de la orientación sexual homosexual en un grupo de personas gay y lesbianas.*

## Resultados

Teniendo en cuenta la investigación acción sobre el reconocimiento de la orientación sexual homosexual en un grupo de personas gay y lesbianas, y a través de la información desarrollada con las técnicas y talleres anteriormente mencionados, se logró sistematizar y analizar el proceso en tres categorías: lectura del contexto, plan de acción, y reflexión y evaluación.

### Lectura del contexto

Se presentan estereotipos, prejuicios y discriminación provenientes de estructuras sociales e instituciones, que se construyen mediante el lenguaje. Las personas con orientación sexual homosexual internalizan dichos prejuicios y estereotipos frente a su propia orientación sexual. Además, en la sociedad la homosexualidad es vista frecuentemente de una forma despectiva, siendo sinónimo de moda, diferencia, discriminación, represión, promiscuidad, apariencias y bipolaridad.

Las personas homosexuales han sido víctimas o han escuchado acerca del maltrato físico y psicológico por la homofobia, lo cual se relaciona con el rechazo de algunos sectores sociales hacia la homosexualidad, dando lugar a que la comunidad homosexual permanezca en la clandestinidad, establezca

grupos sociales restringidos y socialicen generalmente en espacios como redes sociales virtuales, bares, discotecas o parques.

El proceso de autoaceptación de la homosexualidad es complejo, inicialmente se presenta la negación con afirmaciones como *a mí no me puede estar pasando, soy el único diferente, siento miedo, ansiedad, dolor, rechazo, repudio, frío, soledad*. Posteriormente, se reconoce la orientación sexual con manifestaciones como *no soy el único diferente y comprendo que me siento atraído por personas de mi mismo sexo*. En seguida, se presenta el ocultamiento donde las personas deciden con quien compartir sus deseos y experiencias con relación a su orientación sexual, dado que en todos los contextos se consideran que no son aceptados, y finalmente se *sale del closet* expresando los participantes que cuando este momento de la vida llega, *es como quitarse una carga*.

### *Plan de acción*

Es fundamental comprender que en la investigación acción la información no puede estar desligada del proceso de intervención, así los resultados anteriores permitieron construir una propuesta de acción para empoderar el reconocimiento de la orientación sexual homosexual. De esta manera, una vez identificado en los participantes que durante su proceso personal y social de reconocimiento de la orientación sexual homosexual enfrentaron en diferentes momentos de su vida manifestaciones de negación, victimización, prejuicios, estereotipos, discriminación y homofobia (internalizada y social); se buscó empoderar diferentes dimensiones de la persona a través de seis talleres que posibilitaron: aceptar la orientación sexual homosexual, informarse sobre aspectos relacionados con la homosexualidad para resignificar prejuicios y estereotipos, construcción de redes de apoyo y vínculos entre la familia, pareja, amigos, compañeros, fundaciones LGBTI y personas cercanas, las cuales brindan afecto, estima, aprobación, pertenencia, identidad o seguridad, y así a través de las interacciones sociales se proporciona ayuda emocional e instrumental (ver figura 2).

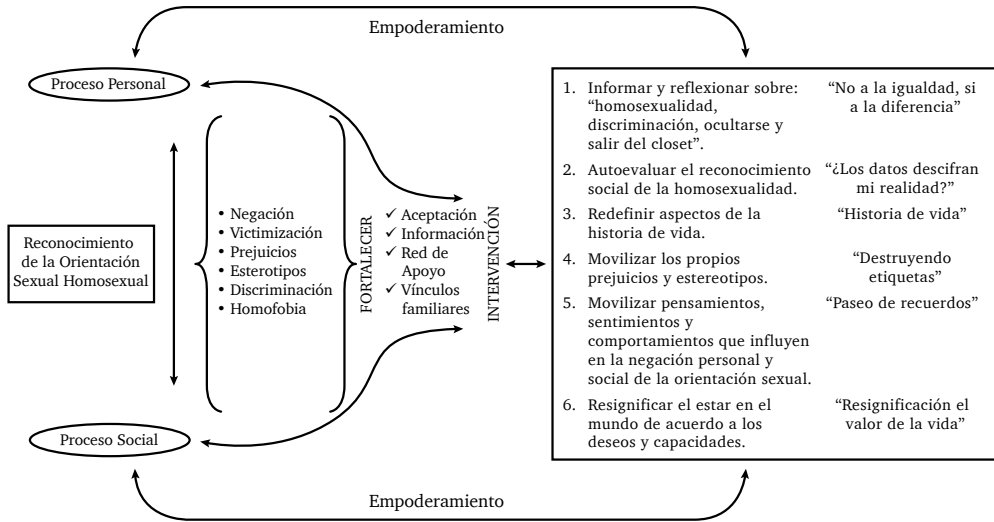


Figura 2. Proceso de intervención para empoderar la orientación sexual homosexual.

## Reflexión y evaluación

Una vez sistematizadas y analizadas las categorías: lectura del contexto y plan de acción, se buscó reflexionar y evaluar el proceso de investigación acción teniendo en cuenta el referente teórico, a través de un empoderamiento personal, empoderamiento de los homosexuales en sus relaciones y empoderamiento colectivo.

### Empoderamiento personal

El empoderamiento personal permitió desarrollar el sentido de sí mismo, confianza y capacidad individual de los participantes redefiniendo los efectos de la homofobia internalizada. Se encontró que las personas con orientación sexual homosexual, a lo largo de su vida han recibido mensajes negativos en torno a la homosexualidad, construyendo y adoptando prejuicios y estereotipos frente a su orientación, lo cual lleva a una negación de la orientación sexual homosexual y a una represión extrema de sus deseos y sentimientos. Así, el estigma, la falta de educación y el no legitimar al otro, son las raíces de la homofobia en general.

Las personas con orientación sexual homosexual desde el momento en que sienten atracción por una persona de su mismo sexo, enfrentan un proceso de aceptación personal y reconocimiento social, teniendo dos opciones, encajar



en las exigencias sociales aparentando ser *normal*, o aceptar su orientación sexual homosexual buscando su bienestar, así para los participantes *la vida no es más que un conjunto de metáforas que dependen de cada uno para tomar su forma*, enfrentándose a los propios miedos, a la frustración, a la desesperación y a la toma de decisiones frente al estar en el mundo.

A lo largo del proceso de investigación acción los participantes reconocieron la importancia de vivir el aquí y el ahora, sin concebir al pasado como una carga, sino como un conjunto de experiencias y aprendizajes, que influyen en el presente y en el futuro. Depende de cada persona brindarse una nueva lectura encaminada a aceptarse y valorarse, para posteriormente establecer vínculos de amistad, compañerismo y afecto; o permanecer en un estado de *comodidad*, sintiéndose *víctima* sin posibilidad de transformar su historia.

Se destaca que al final del proceso los participantes construyeron una nueva lectura frente a su orientación sexual homosexual, ya que ser homosexual es una condición y realidad presente que merece respeto, y que no debe ser juzgada, discriminada o victimizada, puesto que la persona más que ser homosexual o heterosexual, es un ser humano con habilidades, capacidades y proyectos por cumplir.

### *Empoderamiento de los homosexuales en sus relaciones*

A través del empoderamiento de los homosexuales en sus relaciones, se buscó desarrollar la capacidad de negociar e influir en las decisiones frente a su orientación sexual con la familia, la pareja, los amigos, los compañeros y demás personas significativas, los participantes informaron que *familia, amigos, el amor de tu vida o hasta tus enemigos, son los que le dan forma a esa gran masa de arcilla que es tu vida*.

Los participantes manifestaron que la familia es el eje fundamental de todo ser humano, por lo tanto, reconocer la orientación sexual homosexual ante la familia es uno de los aspectos más significativos en el proceso de reconocimiento. Durante el proceso de autoaceptación de la orientación sexual homosexual es crucial el apoyo familiar proporcionado cuidado, amor, confianza y comprensión para asumir con seguridad la consolidación de una nueva realidad. Sin embargo, cuando no se cuenta con el apoyo familiar, las personas con orientación sexual homosexual vivencian experiencias de rechazo, incompreensión, humillación y soledad, situaciones que conllevan a que estas personas decidan vivir una doble vida.

De la misma manera, la pareja interviene en favorecer el reconocimiento de la orientación sexual homosexual, puesto que brinda la posibilidad de apoyar-

se mutuamente para enfrentar las dificultades que trae esa realidad compartida, así también la pareja permite dar y recibir amor, deseando el bienestar del otro y siendo el medio por el cual se puede expresar abiertamente lo que se siente y piensa.

En cuanto a los amigos, compañeros y personas significativas se resalta el valor de poder establecer vínculos de sinceridad, apoyo, escucha y comprensión, permitiendo que la persona con orientación sexual homosexual se exprese naturalmente sin miedo al rechazo.

### *Empoderamiento colectivo*

A través del empoderamiento colectivo, los participantes se concientizaron sobre la necesidad de trabajar conjuntamente para facilitar el reconocimiento de la homosexualidad. Así, la socialización entre los participantes permitió compartir creencias, pensamientos, sentimientos y experiencias, reflexionando sobre la importancia de trabajar en equipo para lograr una aceptación, respeto y reconocimiento de la diversidad sexual, *somos una minoría, pero las minorías son mayorías*. Se observó que durante el proceso de investigación acción existió un trabajo en equipo, en el cual los participantes se visualizaron como agentes activos en la construcción de sus relaciones, puesto que el compartir con personas que han vivido y viven situaciones similares como son: el proceso de reconocimiento de la homosexualidad, prejuicios, estereotipos y homofobia, les permitió establecer redes de apoyo para respaldar y fortalecer sus capacidades personales y así contar con herramientas para reconocerse ante el otro.

### **Discusión**

El debate acerca de la homosexualidad se ha hecho cada vez más público, con gran difusión a través de los medios de comunicación y con la lucha de determinadas ideologías que defienden su aceptación (Pecheny, 2003; Ceballos, 2014). Hablar de homosexualidad supone acercarse a un mundo de prejuicios, estereotipos, etiquetas, representaciones sociales, injurias e imposiciones heterosexistas, construyéndose una realidad en la cual la homofobia parece algo normal, y el heterosexismo, una norma universal. Así, la homofobia es más que un miedo irracional, más que una emoción, es un principio ideológico, una actitud, un sistema de creencias y valores que causa malestar a las personas por el hecho de tener una orientación sexual distinta a la de la mayoría y querer manifestarla en su entorno (Gutiérrez y López, 2006; Maroto, 2006; Campo, Rodríguez y Triás, 2008).

Por lo anterior, los homosexuales se enfrentan a diversas formas de exclusión social desde las cuales se valora de forma negativa su orientación sexual, dando lugar al desarrollo de trastornos del estado de ánimo, ansiedad y quizás otros trastornos psicológicos (Gutiérrez y López, 2006; Maroto, 2006; Campo et al., 2008; Gonzáles y Toro, 2012). Al respecto, Shenkman y Shmotkin (2010) sostienen que investigaciones de la última década han demostrado que las personas homosexuales presentan mayor riesgo que los heterosexuales de desarrollar trastornos mentales, como depresión, ansiedad, abuso de sustancias, ideación suicida, intentos suicidas y suicidio, además de problemas como la autoaceptación, abuso, aislamiento, rechazo y acoso de amigos y familiares (Grajales et al., 2015).

Pero si consideramos que la homosexualidad va más allá del sexo y que está determinada por diferentes factores biológicos, psicológicos y sociales, desde los cuales se origina una atracción por el mismo sexo que se torna en algo íntimo, basado en el compartir, la amistad, el afecto, el amor y no solamente en el sexo, probablemente se acepte y respete a las personas con orientación sexual homosexual y se las deje de etiquetar como sinónimo de libertinaje, promiscuidad, moda, perversión, entre otras (Gonzáles y Toro, 2012).

En este sentido Crooks y Baur (2000, citado en Gonzáles y Toro, 2012) definieron a la persona con orientación sexual homosexual como aquella que siente atracción primeramente hacia personas de su mismo género tanto en lo erótico, lo psicológico y lo emocional. La orientación sexual homosexual surge a temprana edad y se sigue fortaleciendo a medida que el ser humano se vuelve consciente de sí mismo, con respecto a su sexo, cuerpo, género y expresiones comportamentales. Sin embargo, la orientación sexual no es fija, sino que se resignifica de acuerdo con el *querer ser* del individuo y los sistemas con los cuales interactúa, influyendo significativamente en la cultura, el tiempo y el lugar (Velandia, 1999; Barrientos y Cárdenas, 2013).

Según lo anterior, para entender el proceso de reconocimiento de la orientación sexual homosexual se deben considerar las dimensiones personales, familiares, sociales y culturales. Además, es importante reconocer que la construcción de la orientación sexual homosexual es un proceso que se presenta de forma única en cada sujeto y que tomar la decisión de aceptar la orientación sexual homosexual no tiene un tiempo específico, esto puede darse en las diferentes etapas del desarrollo, sin embargo, en el reconocimiento de la orientación sexual existen tres etapas básicas que son: surgimiento, identificación y consolidación de la homosexualidad (Maroto, 2006; Riascos, 2008; Ortega, 2009; Gonzáles y Toro, 2012).

Durante el surgimiento de la orientación sexual homosexual cobran gran relevancia los prejuicios, estereotipos y homofobia que se han construido en las relaciones con la familia, entorno cercano, religión y cultura, por lo tanto, cuando la persona inicia el proceso de reconocimiento de su orientación sexual homosexual, entra en una etapa de negación, por no encontrar la manera de encajar en la sociedad, reprimiendo sus deseos y sentimientos.

Posteriormente, cuando la persona acepta su orientación y se reconoce como homosexual, sus prejuicios y estereotipos se resignifican, considerando que su orientación sexual no es un limitante, pues pueden trabajar, estudiar y alcanzar las metas propuestas, además de establecer una relación de pareja a pesar de los obstáculos que perciben a nivel social, cultural y religioso. Al respecto Ardila (1998) y Maroto (2006) plantean que cuando los jóvenes con orientación sexual homosexual comienzan a considerarse como homosexuales y aceptarse como tal, hacen frente al prejuicio y la discriminación de su familia, escuela y entorno inmediato.

Desde una perspectiva similar, Gonzáles y Toro (2012) consideran que el proceso de reconocimiento de la orientación sexual es difícil, pero cuando la persona se acepta lo ve como algo normal, natural y liberador. En este punto, se habla de una consolidación de la orientación sexual, dado que la persona ya la asume como una parte de su realidad y vive de acuerdo con sus pensamientos y emociones.

El empoderamiento es fundamental en el reconocimiento de la homosexualidad, puesto que le permite a la persona con orientación sexual homosexual, actuar como agente activo dentro de su entorno haciendo valer sus derechos, aprovechando sus recursos y buscando en todo momento su bienestar. Rappaport en 1984 define el empoderamiento como un proceso “mediante el cual personas, organizaciones y comunidades adquieren o potencian la capacidad de controlar o dominar sus propias vidas, o el manejo de asuntos y temas de su interés, para lo cual es necesario crear las condiciones que faciliten ese fortalecimiento” (citado en Montero, 2009, p.616).

El empoderamiento debe implicar redefinir las construcciones sociales negativas, de forma que las personas afectadas lleguen a verse como poseedoras de la capacidad, derecho de actuar y de tener influencia, desde esta concepción las personas con orientación sexual homosexual deben empoderarse en tres dimensiones: en la personal, en sus relaciones y en el colectivo (Maroto, 2006).

Con el empoderamiento personal se desarrolla la autovaloración positiva, que da lugar a la seguridad, confianza, sentido de sí mismo y fortalecimiento

de las capacidades individuales para enfrentar la homofobia internalizada que muchas veces limita el crecimiento personal y profesional de los homosexuales. De esta manera, cuando la persona se empodera, se acepta, se identifica como homosexual y redefine sus prejuicios y estereotipos frente a esta orientación sexual logra estar satisfecho consigo mismo (Maroto, 2006).

Según Gonzáles y Toro (2012) la seguridad y tranquilidad de los homosexuales es completa cuando revelan su orientación sexual a otros y no tienen la necesidad de aparentar. En este punto, es importante el empoderamiento de los homosexuales en sus relaciones, por medio del cual la persona tiene la capacidad de reconocerse socialmente como homosexual, sin embargo, cada persona decide cuándo *salir del clóset* y a quien comunicar su orientación sexual (Maroto, 2006; Soliva y Silva, 2014).

*Estar en el clóset* para muchos homosexuales es un mecanismo de protección, dado que la sociedad cataloga su orientación sexual como una conducta pecaminosa y anormal. Además, el proceso de *salir del clóset* conlleva a que la persona se enfrente a los estigmas y prejuicios existentes, empezando por enfrentar a su familia, amigos y compañeros de trabajo (Gonzáles y Toro, 2012; Soliva y Silva, 2014).

Velandia (1999), plantea que para *salir del clóset* la persona atraviesa por un proceso que implica un *Coming In*, que consiste en interiorizarse y tomar conciencia del deseo que se tiene por otra persona del mismo sexo, *Coming Out*, el individuo se relaciona con los demás buscando consolidar su identidad particular de orientación sexual, *EstablishItself*, la persona busca consolidarse a sí misma en una orientación sexual determinada, lo que en otras palabras sería reconocer su orientación sexual a los diferentes entornos en los que se desenvuelve, y *SelfMade*, la orientación deja de ser el centro de su vida y la persona comienza a vivir de acuerdo a su proyecto de vida.

Cuando la orientación sexual deja de ser el centro de la vida de la persona y esta se vive de acuerdo a sus deseos, sueños y metas, es posible un empoderamiento colectivo, desde el cual la persona se concientiza sobre la necesidad de hacer respetar sus derechos y de trabajar en alianza con otras personas homosexuales en pro de la aceptación de la homosexualidad empezando por analizar su propia vida, examinar su sistema de valores, observar en perspectiva sus triunfos y fracasos, y así desempeñar el papel de mentores con otras personas homosexuales con el fin de orientarlos, brindarles su apoyo y ayudarlos a superar el estigma social.

En definitiva, con el empoderamiento de las personas con orientación sexual homosexual se logra construir una nueva lectura orientada a la acepta-

ción y valoración de la persona homosexual, a la redefinición de los vínculos con la familia y amigos desde la aceptación, respeto y defensa sus derechos.

Se concluye que este estudio facilitó la reflexión con relación a las personas homosexuales que presentan particularidades, en donde cada grupo de personas lesbianas y gay, vivencian situaciones de prejuicios, estereotipos y discriminación, así como también experimentan un proceso particular en el reconocimiento y aceptación de su orientación sexual. Por su parte, se reconoce que en los últimos años esta comunidad ha avanzado en el tema legal en su propósito de ser una población más visible y con derechos como el resto de las personas, más aún, falta apoyo gubernamental, sensibilización, información y educación frente a temas de diversidad sexual (Grajales et al., 2015).

Para futuros estudios se recomienda involucrar también a la población heterosexual, puesto que los tabúes, mitos, estigmas, prejuicios y estereotipos frente a la orientación sexual, se han construido y adoptado dentro de una sociedad (familia, escuela, trabajo, cultura) en la cual se encuentran personas con diversas orientaciones sexuales (heterosexuales, homosexuales, bisexuales, transgeneristas e intersexuales), comprendiendo que no existen víctimas o victimarios, sino un acuerdo entre los actores implicados que permiten mantener una pauta relacional de homofobia, discriminación o tolerancia y respeto a la diversidad.

## Referencias

- Ardila, R. (1998). *Homosexualidad y psicología*. Bogotá, Colombia: Manual Moderno.
- Barrientos, J. y Cárdenas, M. (2013). Homofobia y Calidad de Vida de Gay y Lesbianas: Una Mirada Psicosocial. [Versión electrónica], *Psykhe*, 22(1), 3-14. Recuperado de [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-22282013000100001](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22282013000100001)
- Campo, K., Rodríguez, M. y Trías, L. (2008). Actitudes de los estudiantes universitarios hacia la homosexualidad. *Revista de psicología - Escuela de Psicología, Universidad Central de Venezuela*, 27(2), 89-118. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/repesi/v27n2/v27n2a06.pdf>
- Ceballos, M. (2014). Identidad homosexual y contexto familiar heteroparental: implicaciones educativas para la subversión social. *Revista latinoamericana ciencias sociales niñez juventud*, 12(2), 643-658. Recuperado de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1692-715X2014000200010](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1692-715X2014000200010)

- Ceballos, A., Zambrano, C. y Ojeda, E. (2012). *Manual de orientaciones estratégicas para el empoderamiento en personas con orientación sexual homosexual*. San Juan de Pasto, Colombia: CEPUN.
- Costa, P., Pereira, H. y Leal, I. (2013). Internalized Homonegativity, Disclosure, and Acceptance of Sexual Orientation in a Sample of Portuguese Gay and Bisexual Men, and Lesbian and Bisexual Women, *Journal of Bisexuality*, 13(2), 229-244. Recuperado de <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15299716.2013.782481>
- Figuroa, M. y Lasso, L. (2009). *Factores que influyen en la discriminación a la comunidad Homosexual, residente en la ciudad de Pasto departamento de Nariño*. Manuscrito no publicado, Colombia: Universidad de Nariño.
- González A., E., Molina G., T. y San Martín V., J. (2016). Comportamientos sexuales y características personales según orientación sexual en adolescentes chilenos. *Revista Chilena de Obstetricia y Ginecología*, 81(3), 202-210. Recuperado de [http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75262016000300006&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75262016000300006&script=sci_arttext)
- González, J. y Toro, J. (2012). “El significado de la experiencia de la aceptación de la orientación sexual homosexual desde la memoria de un grupo de hombres adultos puertorriqueños”. *Eureka*, 9(2): 158–170. Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2220-90262012000200004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2220-90262012000200004)
- González R., Ramos, N. y Scull, M. (2013). Caracterización de pacientes positivos al virus de inmunodeficiencia humana en el policlínico “Carlos J Finlay” de La Habana. *Revista Cubana Medicina General Integrada*, 29(1), 90-97. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252013000100011](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252013000100011)
- Grajales, B., Ossa, C., Klimenko, O. y Alvares, J. (2015). Percepciones de algunas personas de orientación homosexual sobre el reconocimiento de la comunidad LGTBI a nivel social en Colombia. *Psicoespacios*, 9(15), 36-70. Recuperado de <http://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios/article/view/353>
- Granados, J., Torres, C. y Delgado, G. (2009). La vivencia del rechazo en homosexuales universitarios de la Ciudad de México y situaciones de riesgo para VIH/sida. *Salud Pública*, 51, 482-488. Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0036-36342009000600006](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342009000600006)
- Gutiérrez, P. y López, M. (2006). Estereotipo-prejuicio. Programas hacia la tolerancia intergrupala. *Revista digital “Investigación y educación”*, 25(2), 1 - 18. Recuperado de <https://www.csif.es/node/106526>
- Haas, A., Eliason, M., Mays, V., Mathy, R., Cochran, S., D’Augelli, A. & Russell, S. (2011). Suicide and Suicide Risk in Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Populations: Review and Recommendations. *Journal of Homosexuality*, 58(1),



- 10–51. Recuperado de <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00918369.2011.534038>
- Herrera, J. (2003). *Prejuicios, estereotipos y creencias en torno a la homosexualidad masculina y Femenina*. España: Universidad de la Laguna. Recuperado de <http://juanherrera.files.wordpress.com/2009/05/investigacion-homosexualidad.pdf>
- Irwin, J., y Austin, E. (2013). Suicide Ideation and Suicide Attempts Among White Southern Lesbians, *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 17(1), 4-20. Recuperado de <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/19359705.2012.711552>
- Leone, G. (2004). *Homosexualidad, vergüenza y riesgo*. Recuperado de <http://www.agba.org.ar/articulo22.htm>
- Ley 1090 de 2006. *Código Deontológico y Bioético del Psicólogo*. Recuperado de [http://tribunales.colpsic.org.co/tribunales\\_archivos/LEY\\_1090\\_DE\\_2006\\_actualizada\\_marzo\\_2012.pdf](http://tribunales.colpsic.org.co/tribunales_archivos/LEY_1090_DE_2006_actualizada_marzo_2012.pdf)
- Maroto, A. (2006). *Homosexualidad y Trabajo Social*. Madrid, España: SIGLO XXI de España Editores, S.A.
- Mereish, E. O’Cleirigh, C y Bradford, J. (2013). Interrelationships between LGBT-based victimization, suicide, and substance use problems in a diverse sample of sexual and gender minorities. *Psychology, Health & Medicine*, 9(1), 37-41. Recuperado de <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13548506.2013.780129>
- Montero, M. (2009). El fortalecimiento en la comunidad, sus dificultades y alcances. *Universitas Psychologica*, 8(3), 615-626. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/647/64712155005.pdf>
- Morse, J. (2003). *Asuntos críticos en los métodos de investigación cualitativa*. Medellín, Colombia: Editorial Universidad de Antioquia.
- Ortega, M. (2009). *Empoderamiento con relación a la orientación sexual de u estudiante perteneciente a la Intitucion Educativa Municipal Artemio Mendoza Carvajal*. Manuscrito no publicado. Pasto, Colombia: Universidad Mariana.
- Ortiz, L. (2005). Influencia de la Opresión Internalizada Sobre la Salud Mental de Bisexuales, Lesbianas y Homosexuales de la Ciudad de México. *Salud mental*, 28(4), 48-65. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2005/sam054f.pdf>
- Pecheny, M. (2003). *De la “no-discriminación” al “reconocimiento social”. Un análisis de la Evolución de las demandas políticas de las minorías sexuales en América Latina*. Recuperado de <http://lasa.international.pitt.edu/Lasa2001/PechenyMario.pdf>



- Riascos, D. (2008). *Etapas que caracterizan el proceso para la construcción de identidad lesbica*. Manuscrito no publicado. Pasto, Colombia: Universidad de Nariño.
- Rivas, M. (2006). La investigación Cualitativa. *Manual Teórico Práctico de Investigación*, 10(35), 757-758. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35603520>
- Rivera, C., Toro, A. y Meléndez, L. (2013). Minorías frente al alza en la criminalidad: Percepción de seguridad de la comunidad lesbiana, gay, bisexual y transgénero (LGBT) en Puerto Rico. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 24(2), 1-14. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/2332/233229143002/>
- Sánchez, A. (2002). *Psicología Social Teoría Método y Práctica*. Madrid, España: Prentice Hall.
- Shenkman, G. y Shmotkin, D. (2010). Mental Health Among Israeli Homosexual Adolescents and Young Adults. *Journal of Homosexuality*, 58(1), 97-116. Recuperado de <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00918369.2011.533630>
- Soliva, T. y Silva, J. (2014). Entre revelar e esconder: pais e filhosemface da descoberta da homossexualidade. *Sexualidad, Salud y Sociedad (Rio de Janeiro)*, 17, 124-148. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2933/293331474005.pdf>
- Velandia, M. (1999). *Y si el cuerpo grita... (Dejémonos de maricadas)*. Bogotá, Colombia: Equiláteros.
- Veras, E. (2010). Historia de Vida: ¿Un Método para la Ciencias Sociales? *Investigación en ciencias sociales*, 39(1), 142-152. Recuperado de [http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-554X2010000300002&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-554X2010000300002&script=sci_arttext)
- Woodward, E., Pantalone, D. y Bradford, J. (2013). Differential Reports of Suicidal Ideation and Attempts of Questioning Adults Compared to Heterosexual, Lesbian, Gay, and Bisexual Individuals, *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 17(3), 278-293. Recuperado de <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/19359705.2012.763081>