

Situaciones estresantes y estrategias de afrontamiento en comunidad LGB

Stressful situations and coping strategies in the LGB community

Situações stressantes e Estratégias de Cópia na Comunidade LGB



ISSN 0124-0137
EISSN 2027-212X

ARTÍCULO DE
INVESTIGACIÓN
Copyright © 2022
by Psicogente

Correspondencia de autores:

sandra.munoz@iztacala.unam.mx
ricardo.sanchez@iztacala.unam.mx
rubi.rosales@iztacala.unam.mx
david.enriquez@iztacala.unam.mx

Recibido: 11-11-20
Aceptado: 23-03-22
Publicado: 01-05-22

Sandra Ivonne Muñoz Maldonado - Ricardo Sánchez Medina - Consuelo Rubi Rosales Piña - David Javier Enríquez Negrete
Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Estudio Superiores Iztacala, Estado de México, México

Resumen

Introducción: El estrés en la comunidad LGB está asociada a su orientación sexual, violencia o discriminación, eventos estresantes los cuales son distintos a los reportados por personas heterosexuales. La literatura reporta relación del nivel de estrés con problemáticas de salud mental, de mayor intensidad y frecuencia en la población LGB.

Objetivo: El propósito fue identificar las situaciones estresantes, estrategias de afrontamiento y emociones asociadas en la comunidad LGB.

Método: Se realizó un estudio descriptivo con un diseño no experimental de tipo transversal, mediante un muestreo no probabilístico; participaron 272 hombres y mujeres de 14 a 56 años. Se empleó el Cuestionario de Emociones, Estrés y Afrontamiento de Vega *et al.* (2012).

Resultados: Los participantes homosexuales, bisexuales y lesbianas coinciden en reportar en primer lugar situaciones de comunicar su orientación sexual, las situaciones restantes son escolares, laborales y de discriminación por pertenecer a la comunidad LGB. Los participantes usan estrategias de afrontamiento centradas en la acción y en la emoción en proporciones similares (48 % - 50 %). Las emociones asociadas a situaciones estresantes son ansiedad, temor, vergüenza, culpa. En situaciones placenteras reportan también emociones negativas.

Conclusiones: El tipo de situaciones estresantes son distintas en estas poblaciones, debido a que enfrentan con mayor frecuencia eventos relacionados con discriminación o confrontación por su orientación sexual. Se aporta información sobre qué y cómo se afrontan las situaciones que generan estrés en población LGB. Se sugiere generar intervenciones cognitivoconductuales de regulación emocional y afrontamiento efectivo.

Palabras clave: estrés, emociones, afrontamiento, homosexual, bisexual.

Abstract

Introduction: Stress in the LGB community is associated with their sexual orientation, violence or discrimination, stressful events which are different from those reported by heterosexual people. The literature reports a relationship between the level of stress and mental health problems, of greater intensity and frequency in the LGB population.

Objective: The purpose was to identify stressful situations, coping strategies and associated emotions in the LGB community.

Method: A descriptive study was carried out with a non-experimental cross-sectional design, through non-probabilistic sampling, with the participation of 272 men and women aged 14 to 56 years. The Questionnaire of Emotions, Stress and Coping of Vega *et al.* (2012).

Results: Homosexual, bisexual and lesbian participants agree in first reporting situations of communi-

Cómo citar este artículo (APA):

Munoz Maldonado, S. I., Sánchez Medina, R., Rosales Piña, C. R. & Enríquez Negrete, D. J. (2022). Situaciones estresantes y estrategias de afrontamiento en comunidad LGB. *Psicogente* 25(47), 1-17. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4555>.

cating their sexual orientation, the remaining situations are school, work and discrimination for belonging to the LGB community. Participants use action-focused and emotion-focused coping strategies in similar proportions (48 % - 50 %). Emotions associated with stressful situations are anxiety, fear, shame, guilt. In pleasant situations they also report negative emotions.

Conclusions: The type of stressful situations are different in these populations because they more frequently face events related to discrimination or confrontation due to their sexual orientation. Information is provided on what and how situations that generate stress in the LGB population are coped with. It is suggested to generate cognitive behavioral interventions for emotional regulation and effective coping.

Keywords: stress, emotional, coping, gay, bisexual.

Resumo

Introdução: O estresse na comunidade LGB está associado à sua orientação sexual, violência ou discriminação, eventos estressantes diferentes dos relatados por pessoas heterossexuais. A literatura relata uma relação entre o nível de estresse e problemas de saúde mental, de maior intensidade e frequência na população LGB.

Objetivo: O objetivo foi identificar situações estressantes, estratégias de enfrentamento e emoções associadas na comunidade LGB.

Método: Foi realizado um estudo descritivo com delineamento transversal não experimental, utilizando amostragem não probabilística, com a participação de 272 homens e mulheres com idades entre 14 e 56 anos. O Questionário de Emoções, Estresse e Enfrentamento de *Vega et al. (2012)*.

Resultados: Os participantes homossexuais, bissexuais e lésbicas concordam no primeiro relato de situações de comunicação de sua orientação sexual, as demais situações são escola, trabalho e discriminação por pertencer à comunidade LGB. Os participantes usam estratégias de enfrentamento focadas na ação e na emoção em proporções semelhantes (48 % - 50 %). As emoções associadas a situações estressantes são ansiedade, medo, vergonha, culpa. Em situações agradáveis também relatam emoções negativas.

Conclusões: Os tipos de situações estressantes são diferentes nestas populações, pois enfrentam mais frequentemente eventos relacionados à discriminação ou confronto devido à sua orientação sexual. São fornecidas informações sobre o que e como as situações geradoras de estresse na população LGB são enfrentadas. Sugere-se gerar intervenções cognitivo-comportamentais para regulação emocional e enfrentamento eficaz.

Palavras-chave: estresse, emoções, coping, homossexual, bissexual

1. INTRODUCCIÓN

De acuerdo con *Riggs & Treharne (2017)* hablar de estrés y de sus factores asociados debe atender a la naturaleza de la población a la que va dirigida, y sobre todo aquellas que viven en contextos marginados, tal es el caso de la comunidad de lesbianas, gays, bissexuales y transgénero (LGBT), dado que se deben considerar los efectos de la cultura, ideología y normas sociales que permean el que una persona tenga una orientación sexual diferente a la heterosexual. Como aspectos asociados al estrés en esta población se encuentran la homofobia, el rechazo, discriminación y violencia que influyen para que personas oculten su orientación sexual (*Iniewicz, Sałapa, Wrona & Marek, 2017; Pollard, Nadarzynski & Llewellyn, 2018*) y que puede influir sobre su salud emocional (*Sánchez, Muñoz, y Gómez, 2018*), además de que se ha encontrado que sufren de mayor estrés que la población en general (*Mozumder, 2017; Petruzzella, Feinstein, Davila, & Lavner, 2020*).

Por ejemplo, *Eliason, Streed & Henne (2018)* encontraron que las fuentes de estrés en la población LGBT en el trabajo se asocian con: compañeros de

trabajo conservadores religiosa y políticamente, el desconocimiento sobre qué es la orientación sexual por parte de colaboradores del trabajo y de las personas que atienden, además consideran que existe una falta de promoción laboral y chismes en torno a su comportamiento. En el ámbito escolar, [Lowry, Johns, Robin & Kann \(2017\)](#) encontraron que la población LGBT percibe más amenazas, se sienten acosados e inseguros dentro y fuera de la escuela, se sienten más expuestos a tener relaciones sexuales forzadas y a iniciar su vida sexual a edades más tempranas, dichas situaciones estresantes propician que sea mayor el uso de sustancias como alcohol y drogas.

También se ha encontrado una mayor percepción de discriminación y de estrés en población que trabaja en cuerpos militares, además se estudia cómo estos factores impactan negativamente en la salud y en el incremento de comportamientos sexuales riesgosos; en esta investigación [Delgado, Gordon & Schnarrs \(2016\)](#) encontraron una asociación significativa entre la orientación sexual y la discriminación que perciben de su contexto, lo cual es un factor de estrés que se relaciona con otras conductas de riesgo, como el consumo de alcohol y drogas [Logie et al. \(2020\)](#). Por su parte también reportan que la población que se siente discriminada tiende a usar conductas como el consumo de alcohol como un paliativo, pero además este mismo consumo se vuelve un factor importante para no usar condón, lo cual implica más conductas de riesgo asociadas al VIH.

Otro contexto que se ha evaluado, está relacionado con los obstáculos que perciben sobre el acceso a los servicios de salud, al respecto [Smalley, Warren & Barefoot \(2015\)](#) encontraron que hombres y mujeres bisexuales eran más propensos a informar barreras en la atención que van desde la disponibilidad limitada de los proveedores a menos comodidad para discutir su orientación sexual con su proveedor de servicio de salud; e incluso las mujeres bisexuales informaron niveles más altos de depresión, estrés y ansiedad, mientras que los hombres bisexuales, reportaron mayor ansiedad que los hombres gay y las mujeres homosexuales; estos autores concluyen que la población bisexual, está todavía en mayor riesgo que la gay de presentar problemas de salud mental.

Por otro lado, se han evaluado las experiencias de familias de padres LGBT en comparación con familias con padres heterosexuales, [Wycisk \(2015\)](#) encontró que los padres LGBT se consideran como un grupo minoritario que es excluido, donde los principales factores estresantes se describen con referencia a la situación de los padres, como lo es, mayor discriminación, violencia y estigma, así como tener que ocultarse para evitar ser exhibidos;

estos aspectos terminan impactando en el estado y la calidad de los vínculos entre padres e hijos, los autores concluyen que este tipo de estrés se reconoce como un factor de riesgo para la disminución de la salud mental.

A partir de las investigaciones reportadas anteriormente, se evidencia que las personas que pertenecen a la comunidad LGBT están expuestas a un sin número de situaciones estresantes; y hay evidencia de que el estrés predice problemas de salud mental en hombres homosexuales y bisexuales (Lothwell, Libby & Adelson, 2020; Sattler, Franke & Christiansen, 2017; Vicuña, 2017). Por ejemplo, en el estudio realizado por Peltzer & Pengpid (2016), se encontró que los jóvenes LGBT, reportaron más índices de depresión y síntomas de trastorno de estrés postraumático (TEPT), más del 40 % habían reportado ideación suicida y cerca del 35 % habían hecho un intento de suicidio; aproximadamente un 30 % eran consumidores de alcohol y drogas y al menos un 50 % habían hecho un uso patológico del internet. También, se identificó que cuando tienen un sentido de pertenencia a la comunidad, el estrés mediaba la relación con los trastornos del estado de ánimo, donde un fuerte sentimiento de pertenencia a la comunidad se asoció con mayores probabilidades de trastornos del humor (Pakula *et al.*, 2016).

En el estudio realizado por Pollitt, Muraco, Grossman & Russell (2017) se divulgó, por un lado, que los jóvenes bisexuales tienen un riesgo más elevado de sufrir depresión en comparación con las lesbianas y los hombres gay; por otro lado, que la depresión asociada con este tipo de estrés puede amortiguarse con el apoyo social de padres y amigos. En otras investigaciones se reporta que tienden a sufrir más ansiedad por el estigma y discriminación que perciben de su medio al ser víctimas de burlas o rechazo (Campo-Arias, Vanegas-García y Herazo, 2017).

Wang, Rendina & Pachankis (2016) reportaron que existe una asociación entre el estrés y la presencia de ansiedad y depresión; sin embargo, cuando ellos pueden regular sus emociones, será menos probable su presencia; en esta misma línea, personas que tienen un mayor bienestar emocional, se sentirán menos estresados y más satisfechos (Choukas-Bradley & Thoma, *en Prensa*; Šević *et al.*, 2016; Ruiz *et al.*, 2020).

De esta forma surge interés por conocer cuáles son las estrategias de afrontamiento que emplea la población LGBT para enfrentar las situaciones estresantes que viven día a día. Toomey, Ryan, Diaz & Russell (2018) hallaron que las estrategias de afrontamiento más positivas están orientadas a la participación con organizaciones LGBT, encontrar nuevos amigos y estrategias

cognitivas, por ejemplo, imaginar un mejor futuro se asoció con mejores resultados emocionales.

[Sánchez et al. \(2018\)](#) encontraron que las estrategias de afrontamiento de hombres gay ante las situaciones estresantes son diferentes en función de la edad, mientras que los más jóvenes buscan ignorar a las personas, hablar con sus allegados, hacer ejercicio, sentirse confiados, escuchar música y refugiarse en amigos; los de mayor edad, orientan sus estrategias a tener sexo, refugiarse en amigos y familia, salir a distraerse y buscar amor. Por su parte, [Eliason et al. \(2018\)](#) descubrieron que aquellos que tienen estrategias más positivas, como convertirse en educadores o defensores de la comunidad e integrarse a actividades de autocuidado, tienden a manejar mejor el estrés.

En las investigaciones reportadas, se puede observar que la población LGB presenta niveles de estrés menos elevados que la población transgénero, ya que esta población es percibida de manera negativa por gran parte de la sociedad y por lo tanto su contexto se vuelve más desfavorable ([Barrientos et al., 2019](#)). En particular están más expuestos a estigma y discriminaciones legales que tienen repercusiones evidentes y documentadas en su salud mental ([Tankersley et al., 2021](#)). Asimismo, estos eventos que enfrentan llegan a trascender sus derechos, dado que las políticas públicas en torno a esta población no son claras ([Hughto et al., 2021](#)).

Hasta ahora se ha mostrado cómo el estrés se relaciona directamente con la salud mental de personas LGB, sin embargo, los estudios al respecto solo hablan de niveles de estrés, pero no documentan los tipos de situaciones que generan el estrés en estas poblaciones y cómo es que afrontan dichos sucesos.

De acuerdo con [Lazarus & Folkman \(1991\)](#), el estrés, las emociones y el afrontamiento están íntimamente ligados, debido a que no hay estrés sin una emoción que lo acompañe y una forma de afrontar la situación que se valoró como estresante. En contraste en las situaciones placenteras que son lo opuesto a las estresantes se ha comprobado que existen emociones y tipos de afrontamiento relacionados, de tal forma que conocer cómo se enfrentan ambas situaciones y las emociones que se desencadenan pueden acercar a la forma de regulación emocional de las personas. Las estrategias de afrontamiento pueden ser de dos tipos, dirigidas a la acción, es decir, cuando se resuelve el problema o dirigidas a la emoción, cuando se evita o se exagera el estado emocional, pero sin resolverlo, por lo que es importante reconocerlas

para identificar cómo poder ayudar a la población para evitar problemas de salud y conductas de riesgo.

Con base en lo anterior, las preguntas que guían este estudio son ¿qué situaciones son placenteras y estresantes para la población LGB?, ¿qué estrategias usan para afrontar las situaciones estresantes y placenteras?, ¿qué emociones relacionan con este tipo de eventos? Para responder dichas preguntas se propone como objetivo identificar las situaciones estresantes, estrategias de afrontamiento y emociones frente a estas situaciones en la comunidad LGB.

2. MÉTODO

2.1. Tipo de estudio y Diseño de investigación

Se realizó un estudio descriptivo que buscó caracterizar las respuestas de los participantes respecto a las variables evaluadas que son situaciones estresantes, estrategias de afrontamiento y emociones; se empleó un diseño de investigación, no experimental de tipo transversal ya que la evaluación se efectuó en un solo momento (Hernández *et al.*, 2014).

2.2. Participantes

La muestra total estuvo conformada por 272 participantes, de los cuales 173 eran hombres y 99 mujeres, con edades de 14 a 56 años; la edad promedio fue de 24,59 años (SD=7,322), el 77,6 % estaban en el rango de 14-28 años, 19,5 % de 29 a 42 años, finalmente solo un 2,9 % tenían entre 43 y 56 años. Del total de participantes, 66 de ellos se reportan como bisexuales, de los cuales el 27,3 % eran hombres y 72,7 % eran mujeres, respecto a su estado civil, el 92,4 eran solteros, 6,1 % en unión libre y 1,5 % casados. La mayor proporción de ellos 47% vive con ambos padres. El 90,9 % reside en México y el resto en Argentina, Guatemala, Perú y Panamá. Los 206 restantes se asumen como homosexuales, de estos 155 eran hombres y 51 eran mujeres, el 86,4 % reporta estar soltero, 9,7 % estar en unión libre y 3,9 % está casado. La mayor parte de ellos vive con ambos padres (42,7 %), el 16 % vive con su madre, el 15 % viven solos, un 10,2 % vive en pareja y el resto con amigos, algún familiar o su padre. Los participantes que residen en México equivalen al 84 % de la muestra, y el resto habita en Colombia, Argentina, Nicaragua, Estados Unidos, Chile, El Salvador, España, Venezuela, Panamá y Ecuador.

Se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia (Kerlinger & Lee, 2002) para acceder a los participantes; como criterios de inclusión se tomó

en cuenta que reportaran haber vivido una situación estresante y placentera y de nacionalidad mexicana.

2.3. Instrumentos para la recolección de la información

Para identificar el tipo de situación estresante y placentera, el nivel de estrés, las estrategias de afrontamiento y las emociones experimentadas en la situación estresante y placentera, se aplicó el Cuestionario de Emociones, Estrés y Afrontamiento (CEEA) de Vega, Muñoz, Berra, Nava y Gómez (2012), es un cuestionario mixto, en el cual los participantes describen una situación que valoran como estresante y una placentera; a partir de estas situaciones se le pide establezcan el nivel de estrés o placer en una escala de 0 a 10, inmediatamente como afrontaron y que califiquen en una escala de cero (nada) a cuatro (mucho) las 15 emociones que experimentaron durante el evento; el instrumento se ha empleado para evaluar en diferentes poblaciones y ha obtenido un alfa de Cronbach de 0,84.

2.4. Procedimiento

Para obtener los datos se realizó un formulario electrónico a través del cual se montaron las preguntas del CEEA. Se estableció un convenio con el editor del portal #Soy Homosensual para que a través de la página se difundiera un cuestionario en línea para evaluar situaciones estresantes y placenteras, emociones experimentadas y estrategias de afrontamiento. En dicho portal se compartió el vínculo, el cual permaneció disponible en un período de dos meses. Aquellas personas que desearon participar, se les indicó que la información proporcionada sería anónima y confidencial. El cuestionario estuvo configurado para agradecer a los participantes al momento de enviar sus respuestas. En promedio tardaron 30 minutos en responder.

2.5. Análisis de datos

Una vez que los participantes respondieron se extrajo la base de datos y se realizaron análisis descriptivos con el programa estadístico SPSS en su versión 23 para obtenerlos estadísticos descriptivos y las frecuencias de respuesta en cada uno de los ítems.

3. RESULTADOS

Para responder a las preguntas de investigación se presentan los resultados obtenidos en el CEEA, en donde se identificó el tipo de situación estresante, el nivel de estrés que causó dicha situación, las estrategias de afrontamiento que se emplearon, la temporalidad del evento, es decir hace cuánto tiempo

sucedió y finalmente las emociones experimentadas. Del mismo modo, se reportan las situaciones placenteras, el nivel de placer, el tipo de afrontamiento y las emociones relacionadas.

En la muestra total se identifica que las situaciones que refieren como más estresantes son comunicar su orientación sexual, seguidas de situaciones del ámbito escolar y laboral, en el cuarto lugar están las situaciones de discriminación y rechazo relacionados con pertenecer a la comunidad LGBT. El puntaje medio de estrés es de 8 que lo ubica en un nivel moderado, se puede resaltar que un cincuenta por ciento de los encuestados reporta 9 o 10 que equivale al nivel más alto de estrés. Las estrategias de afrontamiento que emplearon casi en la misma proporción estrategias centradas en la acción y en la emoción. La mayor parte de los eventos estresante sucedieron hace mas de un año (ver Tabla 1).

Tabla 1.

Resumen de resultados de la situación estresante de la muestra total

VARIABLE	PORCENTAJES
Situación estresante	Orientación sexual 22,1 %
	Escolar 20,6 %
	Trabajo 12,9 %
	Aspectos LGBT 11,4 %
	Otros 10,2 %
	Pareja 8,5 %
	Aspectos personales 5,5 %
	Familiar 5,5 %
	Violencia 2,6 %
	Sexualidad. 7 %
Nivel de estrés	Media 8.69 (DE= 1,44)
	Nivel 1- 6 5,1 %
	Nivel 7 12,2 %
	Nivel 8 21,7 %
	Nivel 9 23,9 %
Estrategias de afrontamiento	Nivel 10 37,1 %
	Centradas en la acción 48,9 %
	Centradas en la emoción 50,7 %
Hace cuanto tiempo fue	Ninguna. 4 %
	Hace unos días 31,3 %
	Hace una semana 10,7 %
	Hace un mes 24,3 %
	Hace un año o más 33,8 %

En el caso de las emociones que experimentaron en la situación estresante, se puede observar en la Tabla 2 que las emociones que con mayor intensidad son ansiedad, temor, vergüenza y culpa que son del tipo negativo, en tanto que las emociones positivas se presentan con baja intensidad.

Tabla 2.

Porcentajes de la intensidad de la emoción en la situación estresante muestra total

EMOCIÓN	NADA	POCO	MODERADO	MUCHO
Ira	46,6	17,3	18,8	17,3
Ansiedad	12,1	12,1	23,5	52,3
Temor	17,3	11,4	27,9	43,4
Culpa	28,3	18,4	22,8	30,5
Vergüenza	24,6	18,8	18	38,6
Tristeza	38,3	21,3	15	25,4
Envidia	83,5	9,9	5,1	1,5
Celos	84,6	9,2	2,9	3,3
Felicidad	68,8	17,3	9,9	4
Orgullo	72,4	13,2	9,6	4,8
Alivio	77,3	10,7	7	4
Esperanza	71,3	16,9	7,7	4
Amor	64,7	14,3	12,1	8,9
Gratitud	78,7	11	6,6	3,7
Compasión	75,3	12,5	5,9	6,3

Al respecto de la situación placentera, los encuestados como se puede ver en la Tabla 3 reportan también en primer lugar la comunicación de su orientación sexual, asimismo puede observarse que las situaciones placenteras son más diversas e incluyen cuestiones de demostración de afecto, situaciones con amigos, pareja, compañeros de escuela, e incluso actividades de juego. En cuanto al nivel del placer, más del 60 por ciento calificó con 10 que equivale a un nivel alto de placer, las estrategias centradas en la emoción son las más utilizadas en estas situaciones. En cuanto a la temporalidad también existe más diversidad, ya que se reportan situaciones recientes como pasadas.

Tabla 3.

Resumen de resultados de la situación placentera en muestra total

VARIABLE	RESULTADOS
Situación placentera	Orientación sexual 18 %
	Afectos 17,3 %
	Pareja 11,4 %
	Escolares 11 %
	Amigos 9,9 %
	Otras 6,7 %
	Laboral 6,3 %
	Actividades relajantes 5,1 %
	Eventos sociales 3,7 %
	Familiar 3,7 %
	Actividades lúdicas y videojuegos 2,5 %
	Ninguna 1,8 %
	Aspectos LGBT 1,5 %
	Económicos 1,1 %

Nivel de placer	Media 9.31 (DE=1.23) Nivel 1-6 3 % Nivel 7 3,7 % Nivel 8 9,9 % Nivel 9 22,4 % Nivel 10 61 %
Estrategias de afrontamiento	Centradas en la acción 18,8 % Centradas en la emoción 76,5 % Ninguna 4,8 %
Hace cuanto tiempo fue	Hace unos días 26 % Hace una semana 15,2 % Hace un mes 29,8 % Hace un año o más 29 %

En cuanto a las emociones relacionadas con la experiencia placentera, se puede observar en la Tabla 4 que las emociones como ansiedad, temor, tristeza que son emociones negativas se presentan también con alta intensidad, en tanto que las emociones positivas como esperanza y orgullo tienen valores cercanos al 30 %; si se suman el nivel moderado y alto, el resto de las emociones positivas presentan valores bajos.

Tabla 4.

Porcentajes de la intensidad de la emoción en la situación placentera en muestra total

EMOCIÓN	NADA	POCO	MODERADO	MUCHO
Ira	94,1	4,8	-	1,1
Ansiedad	1,5	5,9	23,9	68,8
Temor	10,7	14	18	57,3
Culpa	33,3	20,7	21,2	24,8
Vergüenza	31,9	23,6	19,9	24,6
Tristeza	16,6	11	20,6	51,8
Envidia	67,1	13,7	10	9,2
Celos	69,2	15,4	4	11,4
Felicidad	65,2	17,4	13	4,4
Orgullo	48,5	22,6	14,1	14,8
Alivio	55	19,6	14,4	11
Esperanza	40,3	28,4	21	10,3
Amor	54,4	20,2	10,3	15,1
Gratitud	59,1	18,8	10,7	11,4
Compasión	60,2	21	11,8	7

4. DISCUSIÓN

En este estudio se pueden identificar qué situaciones estresan con mayor frecuencia a la comunidad LGB, es menester mencionar que en este estudio se incluyen a personas que reconocen su orientación sexual como gay, lesbianas

y bisexual, si bien no representa a toda la comunidad LGBT sí incluye tanto a hombres como mujeres que se identifican con esas orientaciones sexuales, y las personas transgénero por sus características requieren especial atención, por lo que en este estudio no se consideran.

Con base en los resultados encontrados se puede identificar que las situaciones estresantes en las lesbianas, homosexuales y bisexuales que incluye esta muestra resaltan las referentes a comunicar su orientación sexual; del mismo modo se convierte en una de las situaciones más placenteras, por lo liberador que es para ellos ya no tener que esconder esta parte de su vida, pero al mismo tiempo se convierte en el hito más importante de sus vidas por lo que resulta altamente estresante.

Las otras situaciones que también resultan estresantes para esta población son diversas y se relacionan con los contextos en que se desenvuelven estas personas, como es el caso de las situaciones escolares y laborales, debido a que gran parte de la población se encuentra en edad en que están estudiando y se encuentran ingresando al ámbito laboral. La cuarta situación que genera estrés son las situaciones asociadas con la comunidad LGB en donde se engloban eventos de discriminación, comentarios ofensivos o humillantes sobre su orientación sexual. Esto coincide con [Sattler et al. \(2017\)](#) y [Vicuña \(2017\)](#) quienes indican que existe mayor prevalencia de situaciones estresantes en homosexuales por este tipo de situaciones, lo cual puede repercutir sobre su salud emocional.

Las estrategias de afrontamiento en los eventos estresantes estuvieron en proporción similar, la mitad orientadas hacia la acción y el resto a la emoción; esto nos indica que a pesar de usar estrategias centradas en la acción que están encaminadas a resolver el problema, la percepción de estrés sigue siendo alta, esto puede relacionarse con el tipo de situaciones estresantes reportadas, dado que un problema escolar requiere para solucionarse conductas más precisas como estudiar con antelación para el examen organizarse mejor para la entrega de trabajos, lo cual no es equiparable para solucionar los sucesos estresantes referidos a su orientación sexual, en donde se buscan más bien soluciones alternativas o estrategias cognitivas como la reevaluación positiva ([Toomey et al., 2018](#)).

En este mismo sentido, de acuerdo con [Lazarus et al. \(1991\)](#), analizar las estrategias que utilizan para hacer frente a las situaciones estresantes es relevante dado que mostrará si logran hacer frente de una manera adecuada a la situación, ya que aquellos que no hacen nada o que tratan de resol-

verlo desde la emoción es más probable que no lo superen y por lo tanto se exacerbe el estado emocional, poniendo en riesgo su salud (Sánchez *et al.*, 2018), e incluso, como lo señalan Rosales-Piña, Sánchez-Medina & Muñoz-Maldonado (2021) estas estrategias pueden también afectar su salud mental y sexual.

Sobre el tiempo que ha transcurrido la última situación estresante, es relevante el análisis si se considera que, para la muestra, la situación estresante ha transcurrido más de un año, mientras que, para la situación placentera, fue más reciente ya sea días o incluso horas, es decir que las situaciones estresantes referentes a comunicar su orientación sexual perduran en el tiempo. Si bien no se analizó la relación entre la situación estresante y el tiempo transcurrido, sería relevante considerarlo para futuras investigaciones e identificar qué situaciones pudieran considerarse más traumáticas para las personas y de esta manera investigar cómo impacta en su vida actual, así como analizar su estado emocional en general y la presencia de conductas de riesgo que permita tener indicadores que puedan ser considerados en programas de intervención (Delgado *et al.*, 2016; Dürrbaum & Sattler, 2020).

Por último, en relación a las emociones experimentadas en la situación estresante, los participantes reportan emociones negativas, un porcentaje bajo experimentó emociones positivas; la ansiedad, el temor, la vergüenza y la culpa son las que se reportan con mayor intensidad, y es evidente que se experimenten cuando se comunica a los padres, amigos o jefes que se es gay, lesbiana o bisexual, debido a que las personas pueden reaccionar de manera grosera, insensible, e indiferente lo cual propicia ese tipo de emociones. Es necesario, considerar que independientemente de ello en términos generales todos los participantes reportan más emociones negativas, incluso en las situaciones placenteras, por lo que es necesario identificar estrategias que ayuden a estas personas a regular de mejor manera sus emociones, debido a que puede repercutir en un mayor uso de estrategias evitativas como la adicción a sustancias, tal y como lo reportan Kiekens *et al.* (2020).

Respecto a la evaluación de las situaciones placenteras, es necesario hacerlo debido a que estas se relacionan con el bienestar general percibido (Cohn, & Fredrickson, 2012), dichas situaciones son marcadores de felicidad a lo largo de la vida, la cual se considera un factor protector ante el desarrollo de problemas emocionales (Warr, 2017). En este sentido, se encontró que para los participantes comunicar su orientación sexual también les genera mayor placer; esto es relevante dado que si bien tener una orientación sexual diferente a la heterosexual es motivo de presencia de mayor estrés (Wang

et al., 2016), además se ha reportado que el sentido de pertenencia a la comunidad LGBT también es favorable (Pakula *et al.*, 2016), por lo cual, se deben dirigir los esfuerzos para que su orientación no sea motivo de una situación estresante y reducir la discriminación y los factores negativos asociados a ello (Campo-Arias *et al.*, 2017).

Por último, respecto a las emociones experimentadas se encontró, que si bien hay una mezcla de emociones positivas y negativas, predomina más la intensidad de las emociones negativas, esto concuerda con lo expresado por Lazarus (2000) quien menciona que es natural que las situaciones estresantes y placenteras se acompañen de los dos tipos de emociones, es así que en la mayoría de las situaciones estresantes predominarán las emociones negativas, pero no excluye la presencia de emociones como el alivio o incluso la alegría.

Finalmente, se puede observar que, en este grupo de hombres y mujeres homosexuales y bisexuales, asumirse dentro de una orientación sexual puede generar mayor estrés, tal y como lo afirman Chan, Operario & Mak (2020), debido a que el comportamiento sexual que se tenga puede ser juzgado, y la experiencia reportada por estas poblaciones está asociada a factores culturales, como el estigma y la discriminación (Wang *et al.*, 2016).

5. CONCLUSIONES

De forma general se logró el objetivo de identificar las situaciones estresantes, placenteras, estrategias de afrontamiento y emociones relacionadas en una muestra de participantes homosexuales y bisexuales, lo cual sí es visible en tres aspectos, el primero las situaciones estresantes en esta población están relacionadas con la exposición de su orientación y esto en gran medida porque es una situación desafiante, debido a que pueden ser rechazados o estigmatizados cuando lo comunican, en ese mismo sentido las emociones reportadas son en mayor proporción negativas.

El segundo aspecto se relaciona con el nivel de estrés reportado ya que las situaciones laborales y escolares no representan un nivel tan alto de estrés como aquellas relacionadas a la orientación sexual. Finalmente, el tercer aspecto, el estrés y las emociones reportadas como son la ansiedad, el temor, la vergüenza son de importancia porque muchas de ellas son la antesala de problemas mentales, esto es aún más importante en las situaciones placenteras, ya que en vez de predominar emociones positivas se tienen más emociones negativas en donde prevalece la ansiedad, la tristeza y temor, esto

indica que en realidad no se están procesando de manera adecuada estas situaciones placenteras o que al final se relacionan con aspectos negativos de las relaciones de pareja, por ello es importante prestar atención a estos resultados.

Dentro de las limitaciones de esta investigación se encuentra que las estrategias de afrontamiento identificadas solo se enfocan en dos grandes rubros dirigidas a la acción y a la emoción, lo cual puede ser una restricción al momento de identificar qué estrategias les han sido más útiles en situaciones estresantes relacionadas con comunicar su orientación sexual, a diferencias de las usadas en contexto del trabajo o la escuela. Esto último con miras a la intervención, es decir se debe entrenar en estrategias más adecuadas para el manejo del estrés en dichas situaciones, así como al manejo de la regulación emocional que permita reducir problemas de salud emocional en estos sectores de la población.

Conflicto de interés: Los autores manifestamos no haber tenido ningún conflicto de intereses al realizar esta investigación y artículo.

Agradecimiento: Los autores agradecen el apoyo brindado al editor general del portal Web #SoyHomosensual, quien autorizó la publicación del instrumento en su portal.

Financiamiento: La presente investigación no contó con ningún tipo de financiamiento.

REFERENCIAS

- Barrientos, J., Espinoza-Tapia, R., Meza, P., Saiz, J., Cárdenas, M., Guzmán-González, M., Gómez, F., Bahamondes, J., y Lovera, L. (2019). Efectos del prejuicio sexual en la salud mental de personas transgénero chilenas desde el Modelo de Estrés de las Minorías: Una aproximación cualitativa. *Terapia Psicológica*, 37(3), 181-197. Recuperado a partir de <http://teps.cl/index.php/teps/article/view/257>
- Campo-Arias, A., Vanegas-García, J. L., y Herazo, E. (2017). Orientación sexual y trastorno de ansiedad social: una revisión sistemática. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 55(2), 93-102. <https://doi.org/10.4067/s0717-92272017000200004>
- Chan, R. C. H., Operario, D., & Mak, W. W. S. (2020). Bisexual individuals are at greater risk of poor mental health than lesbians and gay men: The mediating role of sexual identity stress at multiple levels. *Journal of Affective Disorders*, 260, 292-301. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.09.020>
- Choukas-Bradley, S., & Thoma, B. C. (En Prensa). Mental health among LGBT youth. *Gender and Sexuality Development: Contemporary Theory and Research*. New York: Springer.
- Cohn, M. A., & Fredrickson, B. L. (2012). Positive Emotions. *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (2a ed., pp.13-24): Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0003>
- Delgado, A. J., Gordon, D., & Schnarrs, P. (2016). The effect of discrimination and stress on sexual and behavioral health among sexual minority servicemen.

- Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 20(3), 258-279 <https://doi.org/10.1080/19359705.2016.114344>
- Dürbaum, T., & Sattler, F. A. (2020). Minority stress and mental health in lesbian, gay male, and bisexual youths: A meta-analysis. *Journal of LGBT Youth*, 17(3), 298-314. <https://doi.org/10.1080/19361653.2019.1586615>
- Eliason, M. J., Streed, C., & Henne, M. (2018). Coping with stress as an LGBTQ+ Health Care Professional. *Journal of Homosexuality*, 65(5), 561-578. <https://doi.org/10.1080/00918369.2017.1328224>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación McGraw-Hill. México DF.
- Hughto, J. M. W., Meyers, D. J., Mimiaga, M. J., Reisner, S. L., & Cahill, S. (2021). Uncertainty and Confusion Regarding Transgender Non-discrimination Policies: Implications for the Mental Health of Transgender Americans. *Sexuality Research and Social Policy*. <https://doi.org/10.1007/s13178-021-00602-w>
- Iniewicz, G., Sałapa, K., Wrona, M., & Marek, N. (2017). Minority stress among homosexual and bisexual individuals - from theoretical concepts to research tools: The Sexual Minority Stress Scale. *Archives of Psychiatry & Psychotherapy*, 19(3), 69-80. <https://doi.org/10.12740/APP/75483>
- Kerlinger, F., y Lee, H. (2002). Investigación del comportamiento. *Métodos de investigación en ciencias sociales* (4a. ed.). México: McGraw Hill.
- Kiekens, W., la Roi, C., Bos, H.M.W., Kretschmer, T., van Bergen, D., & Veenstra, R. (2020). Explaining health disparities between heterosexual and LGB adolescents by integrating the minority stress and psychological mediation frameworks: Findings from the TRAILS Study. *Journal of Youth and Adolescence*, 49, 1767-1782 <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01206-0>
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción. manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée Brouwer.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1991). *Estrés y procesos cognitivos*. México: Ediciones Martínez Roca.
- Logie, C. H., Perez-Brumer, A., Mothopeng, T., Latif, M., Ranotsi, A., & Baral, S. D. (2020). Conceptualizing LGBT Stigma and Associated HIV Vulnerabilities Among LGBT Persons in Lesotho. *AIDS and Behavior*, 1. <https://doi.org/10.1007/s10461-020-02917-y>
- Lothwell, L. E., Libby, N., & Adelson, S. L. (2020). Mental Health Care for LGBT Youths. *Focus*, 18(3), 268-276. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20200018>
- Lowry, R., Johns, M. M., Robin, L. E., & Kann, L. K. (2017). Social Stress and Substance Use Disparities by Sexual Orientation Among High School Students. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(4), 547-558. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.06.011>
- Mozumder, M. K. (2017). Validation of Bengali perceived stress scale among LGBT population. *BMC Psychiatry*, 17, 1-7. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1482-0>
- Pakula, B., Carpiano, R., Ratner, P., Shoveller, J., Carpiano, R. M., Ratner, P. A., & Shoveller, J. A. (2016). Life stress as a mediator and community belonging as a moderator of mood and anxiety disorders and co-occurring disorders with heavy drinking of gay, lesbian, bisexual, and heterosexual Canadians. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*, 51(8), 1181-1192. <https://doi.org/10.1007/s00127-016-1236-1>
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2016). Minority Stress among Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender (LGBT) University Students in ASEAN Countries: Associations with Poor Mental Health and Addictive Behavior. *Gender & Behaviour*, 14(3), 7806-7815. <https://www.ajol.info/index.php/gab/article/view/153119>

- Petruzzella, A., Feinstein, B.A., Davila, J., & Lavner, J. (2020). Gay-specific and general stressors predict gay men's psychological functioning over time. *Archives of Sexual Behavior* 49, 1755-1767. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01672-4>
- Pollard, A., Nadarzynski, T., & Llewellyn, C. (2018). Syndemics of stigma, minority-stress, maladaptive coping, risk environments and littoral spaces among men who have sex with men using chemsex. *Culture, Health & Sexuality*, 20(4), 411-427. <https://doi.org/10.1080/13691058.2017.1350751>
- Pollitt, A. M., Muraco, J. A., Grossman, A. H., & Russell, S. T. (2017). Disclosure Stress, Social Support, and Depressive Symptoms Among Cisgender Bisexual Youth. *Journal of Marriage & Family*, 79(5), 1278-1294. <https://doi.org/10.1111/jomf.12418>
- Riggs, D. W., & Treharne, G. J. (2017). Decompensation: A Novel Approach to Accounting for Stress Arising From the Effects of Ideology and Social Norms. *Journal of Homosexuality*, 64(5), 592-605. <https://doi.org/10.1080/00918369.2016.1194116>
- Rosales-Piña, R., Sánchez-Medina, R. y Muñoz-Maldonado, S. (2021). Emociones y estrategias de afrontamiento en situaciones sexuales estresantes de gays y lesbianas. *Revista Liminales. Escritos Sobre Psicología y Sociedad*, 10(20), 173-190. <https://doi.org/10.54255/lim.vol10.num20.566>
- Ruiz, E., Ballester, R., Gil, M., Giménez, C., & Nebot, J. (2020). Orientación sexual y salud mental en jóvenes universitarios españoles. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 199-206. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v1.1776>
- Sánchez, R., Muñoz, S., y Gómez, M. (2018). Diferencias en estrés, afrontamiento y emociones entre dos grupos etarios de hombres que tienen sexo con hombres. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 29(1), 74-85. <https://doi.org/10.1590/s0124-00642009000500003>
- Sattler, F. A., Franke, G. H., & Christiansen, H. (2017). Mental health differences between German gay and bisexual men and population-based controls. *BMC Psychiatry*, 17, 1-7. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1435-7>
- Šević, S., Ivanković, I., Štulhofer, A., Šević, S., Ivanković, I., & Štulhofer, A. (2016). Emotional Intimacy Among Coupled Heterosexual and Gay/Bisexual Croatian Men: Assessing the Role of Minority Stress. *Archives of sexual behavior*, 45(5), 1259-1268. <https://doi.org/10.1007/s10508-015-0538-9>
- Smalley, K. B., Warren, J. C., & Barefoot, K. N. (2015). Barriers to Care and Psychological Distress Differences between Bisexual and Gay Men and Women. *Journal of Bisexuality*, 15(2), 230-247. <https://doi.org/10.1080/15299716.2015.1025176>
- Tankersley, A. P., Grafsky, E. L., Dike, J., & Jones, R. T. (2021). Risk and Resilience Factors for Mental Health among Transgender and Gender Nonconforming (TGNC) Youth: A Systematic Review. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 24(2), 183-206. <https://doi.org/10.1007/s10567-021-00344-6>
- Toomey, R. B., Ryan, C., Diaz, R. M., & Russell, S. T. (2018). Coping With Sexual Orientation-Related Minority Stress. *Journal of Homosexuality*, 65(4), 484-500. <https://doi.org/10.1080/00918369.2017.1321888>
- Vega, Z., Muñoz, S., Berra, E., Nava, C. y Escobar, G. (2012). Identificación de emociones desde el modelo de Lazarus y Folkman: propuesta del cuestionario de estrés, emociones y afrontamiento (CEEA). *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(3), 1051-1073. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psicclin/vol15num3/Vol15No3Art14.pdf>

- Vicuña, J. (2017). *Prevalencia de ansiedad y depresión en la población no heterosexual del cantón Quito 2016*. (Especialidad en Psiquiatría), Universidad Central del Ecuador.
- Wang, K., Rendina, H. J., & Pachankis, J. E. (2016). Looking on the bright side of stigma: How stress-related growth facilitates adaptive coping among gay and bisexual men. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 20(4), 363-375. <https://doi.org/10.1080/19359705.2016.1175396>
- Warr, P. (2017). Happiness and Mental Health. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The Handbook of Stress and Health*. UK: Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118993811>
- Wycisk, J. (2015). The Minority Stress of Lesbian, Gay and Bisexual Parents. Specificity of Polish Context. *Polish Psychological Bulletin*, 46(4), 594-606. <https://doi.org/10.1515/ppb-2015-0066>

Esta obra está bajo: Creative commons attribution 4.0 international license. El beneficiario de la licencia tiene el derecho de copiar, distribuir, exhibir y representar la obra y hacer obras derivadas siempre y cuando reconozca y cite la obra de la forma especificada por el autor o el licenciente.

