



Programa de Asistencia a Empleados  
Junio 2024

## La salud mental LGBTQ+ y el papel del estrés de las minorías

Adaptada de Kiki Fehling Ph.D.

**Históricamente, los defensores anti-LGBTQ+ han citado las altas tasas de problemas de salud mental de las personas LGBTQ+ como evidencia de que las identidades LGBTQ+ son indicativas de enfermedades mentales subyacentes. Estas afirmaciones son falsas. De hecho, las investigaciones sugieren que este tipo de retórica homofóbica/transfóbica puede en realidad ser parte de lo que impulsa las dificultades de salud mental de las personas LGBTQ+.**

### La teoría del estrés de las minorías en la salud LGBTQ+

El estrés de las minorías se refiere a los factores estresantes que enfrentan las personas socialmente marginadas debido a sus identidades marginadas. La teoría del estrés de las minorías postula que las disparidades de salud de las personas LGBTQ+ son causadas por factores estresantes de las minorías. En este punto, años de investigación respaldan la teoría del estrés de las minorías, reforzando la idea de que las atracciones, comportamientos e identidades LGBTQ+ son inherentemente saludables. Las tasas más altas de problemas de salud mental que experimentan las personas LGBTQ+ parecen ser, en cambio, efectos secundarios de experiencias estresantes homofóbicas, transfóbicas y que de otro modo estigmatizan a LGBTQ+.

Si bien la teoría se propuso inicialmente específicamente para hombres homosexuales, desde entonces se ha ampliado para incluir a personas LGBTQ+ de todas las orientaciones sexuales e identidades de género. Sostiene que hay al menos cuatro factores estresantes principales que experimentan las personas LGBTQ+: discriminación experimentada, discriminación anticipada, ocultamiento y estigma internalizado.

### Discriminación experimentada

La discriminación experimentada es cualquier experiencia de prejuicio que enfrentan las personas LGBTQ+ debido a sus identidades LGBTQ+. Incluye acoso o victimización directa y flagrante (como ser agredido físicamente por ser LGBTQ+), así como experiencias de estigma sutiles o indirectas (como escuchar chistes homofóbicos o leer noticias sobre otra persona transgénero que está siendo lastimada). Las investigaciones muestran que incluso la discriminación "pequeña" o "indirecta" puede afectar negativamente la salud mental.

Es importante destacar que la discriminación experimentada incluye prejuicios estructurales a nivel social, como la aprobación de leyes anti-LGBTQ+. Un estudio, por ejemplo, encontró que los jóvenes queer en entornos que no los apoyaban (por ejemplo, menos políticas de no discriminación específicas para LGBTQ+ en las escuelas locales, menos alianzas entre homosexuales y heterosexuales en las escuelas locales) tenían significativamente más probabilidades de intentar suicidarse que los jóvenes queer en entornos que los apoyaban, incluso al tener en cuenta los antecedentes individuales de depresión, abuso e intimidación. Como persona LGBTQ+, vivir en un país, estado o comunidad con menos recursos afirmativos LGBTQ+ puede afectar negativamente la salud mental.

*Continúa en la siguiente página.*

 **First Choice Health.**



(800) 777-4114



[www.FirstChoiceEAP.com](http://www.FirstChoiceEAP.com)

*Su servicio de PAE es gratuito, confidencial y disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para ayudarle a equilibrar su vida laboral, familiar y personal.*

## Discriminación anticipada

La discriminación anticipada es la creencia de que usted personalmente (como persona LGBTQ+) experimentará prejuicios. Cuando experimenta o es testigo de discriminación repetidamente, tiene sentido que empiece a esperarla. La discriminación anticipada incluye el miedo al prejuicio y la hipervigilancia en situaciones en las que pueda experimentar prejuicios.

La hipervigilancia puede ser mentalmente agotadora y angustiada. Por ejemplo, si vives en un vecindario donde las personas LGBTQ+ han sido acosadas verbalmente, puedes experimentar una ansiedad intensa cada vez que sales de casa. Incluso si usted nunca ha experimentado discriminación directamente, la discriminación anticipada puede interferir en gran medida con su salud emocional.

## Ocultación

Para evitar prejuicios, muchas personas LGBTQ+ ocultan activamente sus identidades LGBTQ+. Las personas LGBTQ+ pueden mentir sobre sus identidades y cambiar intencionalmente su voz, su modo de andar o su lenguaje corporal para parecer heterosexuales y cisgénero. Si bien pueden protegerlos de la discriminación experimentada, estos esfuerzos de ocultamiento se consideran otro factor estresante de las minorías.

El ocultamiento, al igual que la hipervigilancia, puede ser inmensamente agotador desde el punto de vista cognitivo y puede contribuir a problemas de salud mental. Además, ocultar la propia identidad y el yo auténtico puede conducir al aislamiento social, la soledad o un apoyo social limitado por parte de otras personas LGBTQ+. Todas estas experiencias también impactan negativamente en la salud emocional.

## Estigma internalizado

Cuando una persona LGBTQ+ vive en una sociedad heterosexista y cissexista, rodeada de mensajes que degradan o invalidan las identidades LGBTQ+, es probable que adopte algunas de esas creencias anti-LGBTQ+. Este estigma internalizado implica devaluarse a uno mismo (como persona LGBTQ+) o a otras personas LGBTQ+, ya sea consciente o inconscientemente.

Muchas personas LGBTQ+ luchan mucho contra la vergüenza, debido a sus experiencias pasadas de haber

sido avergonzadas repetidamente por familiares, pares, comunidades religiosas u otros grupos culturales. Las opiniones negativas sobre uno mismo y la emocionalidad (así como las experiencias crónicas de estrés de las minorías en general) pueden llevar a una mayor cavilación, lo que, a su vez, contribuye a la aparición y el mantenimiento de la depresión, la ansiedad y las dificultades generalizadas con las emociones.

## Otros estresores minoritarios

Los avances en la investigación han identificado muchos otros factores estresantes de las minorías LGBTQ+ más allá de la teoría original, incluida la sensibilidad al rechazo y el estrés por salir del armario. En particular, poblaciones específicas de personas LGBTQ+ enfrentan factores estresantes LGBTQ+ únicos. Por ejemplo, basándose en mensajes bifóbicos generalizados de que la bisexualidad no es real o es "sólo una fase", muchas personas bisexuales luchan con la incertidumbre de su identidad (por ejemplo, dudas sobre su identidad bisexual). Es probable que las personas no binarias y queer enfrenten un estigma relacionado con las expectativas sociales sobre los binarios de género, y las personas asexuales probablemente enfrenten un estigma relacionado con las expectativas sociales sobre la sexualidad. Finalmente, las personas LGBTQ+ de color, u otras personas LGBTQ+ con múltiples identidades marginadas, pueden enfrentar múltiples factores estresantes minoritarios interseccionales.

## Conclusión

Los factores estresantes minoritarios se acumulan; Cuanto más estrés experimente, más probabilidades tendrá de tener problemas de salud mental. Vivir en entornos de apoyo, tener un apoyo social cercano afirmativo LGBTQ+ y ser parte de comunidades LGBTQ+ puede reducir el impacto del estrés de las minorías y ayudar a las personas LGBTQ+ a vivir una vida más feliz. También está claro que el orgullo y la comodidad con su identidad LGBTQ+ pueden tener un impacto positivo en la salud mental, al igual que la autocompasión.

Es vital comprender el estrés de las minorías y su impacto en la salud mental LGBTQ+. Identificar los factores estresantes minoritarios que puede haber experimentado personalmente como persona LGBTQ+ puede ayudarle a comprender cómo su entorno ha impactado su salud mental. Saber que ser gay, bi+, trans+, no conformarse

*Continúa en la siguiente página.*

con el género o queer está bien (y no ser una enfermedad mental) puede ayudarte a prosperar.

### **First Choice Health EAP**

First Choice Health EAP ofrece acceso a apoyo, atención profesional y servicios de salud conductual. Podemos ayudar a conectar a las personas con consejeros con experiencia en brindar apoyo LGBTQIA+. ¡No dude en comunicarse con nuestro equipo!

**Referencias:**

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/building-a-life-worth-living/202403/lgbtq-mental-health-and-the-role-of-minority-stress>

