



UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CUENCA

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS EN PERSONAS  
LESBIANAS, GAIS, BISEXUALES, TRANSEXUALES,  
INTERSEXUALES Y QUEERS QUE ASISTEN A  
CONSULTA PSICOLÓGICA**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

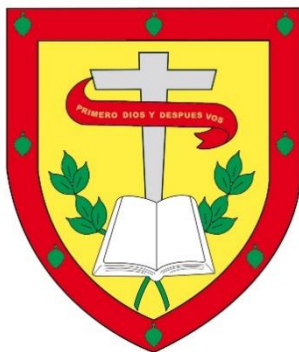
**AUTORA: LESLY SALOMÉ PERALTA SARMIENTO**

**DIRECTORA: MA. ELIZABETH LEÓN P. MGST.**

**CUENCA - ECUADOR**

**2023**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS EN PERSONAS  
LESBIANAS, GAIS, BISEXUALES, TRANSEXUALES,  
INTERSEXUALES Y QUEERS QUE ASISTEN A  
CONSULTA PSICOLÓGICA**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**AUTOR: LESLY SALOMÉ PERALTA SARMIENTO**

**DIRECTOR: MA. ELIZABETH LEÓN P. MGST.**

**CUENCA – ECUADOR**

**2023**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**

**Declaratoria de Autoría y Responsabilidad**

**Lesly Salomé Peralta Sarmiento** portadora de la cédula de ciudadanía N° **0105879050**. Declaro ser el autor de la obra: **“Intervenciones psicológicas en personas Lesbianas, Gais, Bisexuales, Transexuales, Intersexuales y Queers que asisten a consulta psicológica”**, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Cuenca, **24 de octubre de 2023**

F: .....



**Lesly Salomé Peralta Sarmiento**

**C.I. 0105879050**

## CERTIFICACIÓN

Yo, **Ma. Elizabeth León Prieto**, con cédula de identidad N.º **0102563285** en calidad de directora del trabajo de titulación con el tema: “**Intervenciones psicológicas en personas Lesbianas, Gais, Bisexuales, Transexuales, Intersexuales y Queers que asisten a consulta psicológica**”, certifico que el presente trabajo fue desarrollado por **Lesly Salomé Peralta Sarmiento** bajo mi supervisión.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:  
**MARIA ELIZABETH  
LEON PRIETO**

**Ma. Elizabeth León Prieto**  
DIRECTORA DE TRABAJO DE  
TITULACIÓN

## **Agradecimientos**

A mis padres Marcelo y Silvia, gracias por su inmenso amor y su apoyo constante.

Agradezco a la energía creadora por habernos puesto juntos en esta vida, ustedes son mi guía y me siento plenamente bendecida por tenerlos cerca de mí. Gracias a mis hermanos Andrés y Sara por impulsarme siempre a seguir lo que mi corazón desea, reconozco que soy quien soy por ustedes. Los amo.

**Lesly Salomé Peralta Sarmiento**

## **Dedicatoria**

Me gustaría dedicar el resultado de este trabajo a la comunidad LGBTIQ+, por su orgullo y fortaleza a pesar de la discriminación y patologización recibida a lo largo de la historia. Honro a todas las personas que lucharon para que hoy en día la comunidad pueda tener un trato digno y derechos justos. ¡Gracias!

A mis amigos pertenecientes a la población LGBTIQ+, admiro lo fuertes y valientes que son, gracias por nunca rendirse y por abrazar su identidad. Amo que sean parte de mi vida y que estemos juntos en esta búsqueda de libertad.

**Lesly Salomé Peralta Sarmiento**

# ÍNDICE

## Contenido

<b>Resumen</b> .....	8
<b>Abstract</b> .....	9
<b>Introducción</b> .....	10
<b>Método</b> .....	16
<b>Desarrollo</b> .....	19
<b>Intervenciones psicoterapéuticas</b> .....	22
<i>Terapia afirmativa</i> .....	22
<i>Terapia familiar afirmativa</i> .....	25
<i>Desensibilización sistemática</i> .....	26
<i>Terapia de escritura creativa</i> .....	27
<i>Psicología positiva</i> .....	28
<i>Mindfulness – atención plena</i> .....	29
<b>Protocolos de intervención</b> .....	30
<b>Conclusión</b> .....	31
<b>Referencias</b> .....	34

## Resumen

A lo largo de la historia, la población LGBTIQ+ ha sido patologizada y discriminada, debido a esta problemática se ha observado que estos individuos han sido propensos a desarrollar sintomatología clínica como la depresión o ansiedad vinculado al modelo de estrés de minorías o a la homofobia internalizada, es por esto que el objetivo de la investigación fue categorizar las intervenciones psicológicas más utilizadas en personas de la comunidad LGBTIQ+ que asisten a consulta psicológica. Se utilizó una metodología basada en una revisión bibliográfica cualitativa con enfoque descriptivo. La búsqueda se enfocó en estudios recientes debido a la necesidad que hay hoy en día a trabajar en el área de salud mental con personas de distintas identidades y orientaciones sexuales. Los resultados que destacaron en la investigación fueron sobre la terapia afirmativa y como esta tiene efectos positivos sobre los consultantes al validar su identidad; asimismo, se identificó que al trabajar en conjunto con otras estrategias como la desensibilización sistemática, la escritura creativa, la técnica del mindfulness, la terapia narrativa y el enfoque de la psicología positiva, los consultantes LGBT mostraron mejorías en su salud mental y resolvieron sus motivos de consulta.

**Palabras clave:** LGBTIQ+, intervención psicológica, psicología afirmativa, psicoterapia.

### **Abstract**

Throughout history, the LGBTIQ+ population has been pathologized and subjected to discrimination. As a result, it has been observed that these individuals have been prone to develop clinical symptomatology such as depression or anxiety linked to the minority stress model or internalized homophobia. For this reason, this research aimed to categorize the psychological interventions most commonly used in people from the LGBTIQ+ community who attend psychological consultations. A methodology based on a qualitative literature review with a descriptive approach was used. The search focused on recent studies due to the need to work in mental health with people of different sexual identities and orientations. The results highlighted in the research were about affirmative therapy and how it positively affects clients by validating their identity. Likewise, it was identified that by working together with other strategies such as systematic desensitization, creative writing, mindfulness technique, narrative therapy, and the positive psychology approach, LGBT clients improved their mental health and resolved their reasons for consultation.

**Keywords:** LGBTIQ+, psychological intervention, affirmative psychology, psychotherapy.

## Introducción

La población LGBTIQ+ está conformada por personas que se identifican como Lesbianas, Gais, Bisexuales, Transgénero, Trans, Intersexuales y Queers. Cabe mencionar que el + al final de las siglas indican otras identidades como los asexuales o travestis (Montenegro et al., 2020). En la práctica psicológica con la población LGBTIQ+ primero debe haber una concientización por parte del profesional sobre el tema, saber que al trabajar con personas que han sido discriminadas tendrán problemáticas diferentes a tratar en las intervenciones psicológicas. En cuanto a esta población la terapia que mayormente muestra eficacia es la afirmativa (American Psychological Association, 2021)

La discriminación, los sesgos, prejuicios y violencia que ha ocurrido a lo largo de la historia hacia las personas lesbianas, gais, bisexuales, transexuales, intersexuales y queers (LGTBIQ+) ha provocado que la salud mental y física de estos individuos sea violentada (Defas et al., 2018). En efecto, la desinformación en educación sexual ha generado ideas que generan estigmas a nivel social afectando a la salud mental de esta minoría. Estudios han encontrado un mayor índice de depresión, ansiedad y estrés en personas LGBTIQ+ en contraste a heterosexuales, esto debido a los prejuicios que aún perduran en la sociedad, la falta de apoyo de familiares y los conflictos internos que se presentan al tratar de identificarse (Moya & Moya, 2020).

La investigación de García et al. (2018) expone cifras de un estudio realizado en Estados Unidos donde muestran que los adolescentes de la comunidad LGBTIQ+ son 4 veces más propensos a cometer suicidio en comparación a los jóvenes heterosexuales. Cabe mencionar que el rechazo por parte de la familia es una de las principales causas para que estos adolescentes padezcan depresión, ansiedad, consumo de sustancias y que tengan prácticas sexuales que los pongan en riesgo. Además, un estudio realizado con 245 individuos de la comunidad LGBTIQ+ alega que las personas que han pasado por procesos antiéticos de una supuesta reorientación sexual necesitan ser atendidos psicológicamente para tratar el trauma (Fernández, 2019).

Se ha evidenciado que las personas homosexuales o bisexuales indican mayor estrés o preocupación, posiblemente se debe al dominio del contexto social y el ser parte de un grupo minoritario en términos de orientación sexual. Esto se agrava debido a la norma heterosexual que rigió en la sociedad, la cual genera malestar al expresar atracción por individuos del mismo sexo o ambos sexos. A pesar de que esta preocupación ha disminuido, se ha examinado que el proceso de aceptación de esta población puede llevar años y; además, esta influencia por el entorno (Martínez et al., 2020).

Barrientos et al. (2019) hacen un análisis detallado sobre la sintomatología ansiosa en las personas transgénero. Se dice que la ansiedad presentada en esta población funciona como un recurso de defensa o a manera de anticiparse ante un posible riesgo para su integridad. Se manifiesta que un suceso habitual podría ser percibido para una persona TRANS como una amenaza, la cual genere temor a recibir discriminación y violencia nivel verbal o físico. El estudio resalta que el constante estado de alerta de estas personas puede avanzar a sintomatologías más complicadas, como el intento e ideación suicida y desequilibrios emociones constantes.

El artículo de Defas et al. (2018) indica que la población LGTBIQ+ se ve afectada por el estigma que aún perdura en la esfera social, lo que hace que en muchos casos sus derechos sean despojados y que esto tenga repercusiones en su salud mental. En la investigación se observa que mayor parte de la población de estudio mostró índices de depresión y un porcentaje de estas personas padecían una depresión grave. Teniendo en cuenta estos resultados, los autores concluyen que el verdadero conflicto es la desinformación y la homofobia generada por constructos arraigados, más no una orientación sexual distinta a lo que ha dictado la heteronormatividad (García et al., 2018).

En la actualidad, hay una creciente demanda de atención en salud mental en población LGTBI. Los informes de individuos de esta comunidad señalan que sienten una diferencia notable en la manera en que son tratados por los profesionales, quienes les brindan una asistencia poco satisfactoria debido a su orientación sexual o identidad de género. Esta población resalta que cuando son atendidos, los psicólogos no utilizan correctamente sus pronombres y nombres con los que ellos se identifican; además, muestran actitudes negativas, no escuchan la opinión del paciente y en la mayoría de los casos las decisiones las toman únicamente los profesionales (Roger & Barros, 2019).

Varios estudios han demostrado que los individuos homosexuales y bisexuales hacen un mayor uso de la atención psicológica y psiquiátrica, ellos mismos tienen una percepción negativa de su propia salud mental y presentan una mayor prevalencia en relación a los trastornos psicológicos, especialmente con relación a la depresión, ansiedad y uso de sustancias. Además, presentan ideación suicida y riesgo relacionado a intentos de suicidio en comparación con la población heterosexual. Se ha encontrado que estos conflictos son más graves en los jóvenes LGBTI, especialmente durante las épocas de cambio, como, por ejemplo, el ingresar a la universidad (Ruiz et al., 2020).

El trabajo de Valenzuela y Cartes (2020) muestra la experiencia de personas trans en Chile al asistir a servicios de salud; ante esto, el estudio expone que el 95% de los encuestados comentan que fueron discriminados en centros de servicio de salud, indican que los profesionales cuestionan su identidad constantemente, los atienden con burlas, ejerciendo violencia verbal; o en otras ocasiones, rechazan atenderlos. Esta discriminación se vincula con el hecho de que muchos de los profesionales no han recibido información sobre el tema por ende no están capacitados para atender a personas trans de manera satisfactoria.

La investigación de Tomicic et al. (2021) indica que los servicios psicológicos en varios casos no suelen cumplir con las necesidades de la comunidad LGBT, lo que puede resultar en una práctica negativa que genera menos búsqueda de un tratamiento o la renuncia a buscar ayuda por parte de un profesional. Además, el estrés de minorías experimentado por las personas LGBT puede dar lugar al estigma internalizado, hipervigilancia o que esta población esconda su orientación sexual e identidad, lo que constituye una barrera significativa para acceder a la atención psicoterapéutica.

Para entender la modalidad de la investigación es importante detallar ciertos términos como el modelo de estrés de minorías y la homofobia internalizada, por ende se utilizará el presente apartado para explicar los conceptos.

Zúñiga et al. (2021) manifiesta que la comunidad LGBTQ al estar expuesta a violencia ya sea de origen física o psicológica puede experimentar un fenómeno denominado "estrés de minorías". El modelo de estrés de minorías se entiende como las situaciones exteriores que pueden resultar angustiosas para las personas de la comunidad. Estos eventos mencionados generan estrés debido a que no cuentan con las herramientas para afrontarlos por ende producen malestares que llegan desarrollarse en trastornos mentales. Se debe entender que este concepto se vincula con la población LGBT ya que estos individuos históricamente han sido sesgados o violentados.

El concepto de Homofobia internalizada, Rzondzinski (2019) lo explica ejemplificando a un individuo de la comunidad LGBT, el cual al vivir en una sociedad donde prevalece la homofobia, puede llegar a tener percepciones erróneas sobre su sexualidad. Por ende, al internalizar esta opinión, asimilará que tener una orientación sexual diferente a la heterosexual es un problema. Este pensamiento ubica a las personas en una confusión y rechazo interno constante, donde viven en conflicto con su orientación o identidad.

Pineda (2019) realizó un estudio con una muestra de 175 individuos de género masculino entre las edades de 14 y 27 años, los participantes contestaron a dos enunciados, el primero sobre ideación suicida y el otro sobre homofobia internalizada (HI). En cuanto a los resultados, a menor edad había mayor probabilidad de tener ideación suicida en comparación a la muestra con mayor edad. Un dato importante a considerar fue que los sujetos que presentaban homofobia internalizada tenían más riesgo de presentar ideas acerca el suicidio. El autor concluye recomendando la terapia afirmativa para tratar la HI.

### **Justificación**

Una vez presentado el problema, se ha establecido la siguiente pregunta guía de investigación: ¿Cuáles son las intervenciones psicológicas que se utilizan en personas LGBTIQ+ que asisten a consulta psicológica? Con la pregunta guía determinada se puede explorar la justificación adecuada que sustente la problemática.

Aunque hoy en día las personas LGBTIQ+ han dejado de ser patologizadas, aún hay que tener en cuenta que la discriminación y desinformación sobre temas de diversidad sexual perduran, en consecuencia, esta población atraviesa por diferentes problemáticas que afectan a su salud mental. Debido a estos factores, la presente investigación busca caracterizar las intervenciones psicológicas más utilizadas para estos individuos, de igual manera describir los modelos y procedimientos adecuados que respondan a los motivos de consulta de estas personas, como, por ejemplo: procesos de identificación y afirmación de su orientación sexual, conflictos familiares o depresión y ansiedad.

Ante las distintas problemáticas que atraviesa la población LGBTIQ+ es de suma relevancia resguardar su salud mental Sánchez y Etopa (2021) en su investigación hablan sobre la importancia de prevenir el acoso hacia personas

LGBTIQ+, mencionan que debido al miedo generado por las agresiones que reciben, el desamparo que sienten por parte de sus familias, la desprotección en las instituciones educativas o en sus áreas de trabajo; los autores señalan que es necesario que esta población cuente con una contención que ampare por su bienestar psicológico.

La entrevista de Carrillo (2021) al doctor Víctor Madrigal Borloz quien es especialista en temas de orientación sexual e identidades indica que, en varias regiones de América ha habido avances acerca de los derechos de las personas LGBTIQ+, como es el caso de países de América Latina donde se han establecido leyes para clausurar centros de conversión sexual o también se ha dejado de criminalizar a la homosexualidad. Sin embargo, es importante mencionar que recién en el año 1980 con la versión actualizada del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-III) se retiró a la homosexualidad de la categoría de trastornos mentales (Peidro, 2021).

La investigación de Moreno et al. (2019) hace un análisis sobre la condición actual de la psicología dirigida a la población LGBTQ en 5 países, Colombia, Canadá, Grecia, Sudáfrica y Rusia, se identificó que, al tratar de emplear esta psicología, algunos países muestran limitantes como la criminalización de las distintas orientaciones sexuales, en otros se sigue considerando esta diversidad como una patología. Además, se observa aún violencia basada en la homofobia y poco apoyo por parte de los estados al momento de ofrecer servicios de salud mental a esta población. A pesar de estos desafíos, los autores aluden que es responsabilidad de los profesionales autoeducarse para que disminuyan las desigualdades que atraviesan los individuos LGBT.

Joya et al. (2022) dictan que el concepto erróneo sobre las personas LGBT y el papel ambivalente de los medios de comunicación resaltan la necesidad urgente de una

educación de calidad, con base científica para el público en general y más aún para profesionales que ofrecen atención médica, este planteamiento se dicta en base a mermar la discriminación y los estigmas de la sociedad.

Una vez presentada la problemática y justificación, se pretende esclarecer el objetivo que logra alcanzar la investigación. De esta manera se determina que el objetivo principal de la búsqueda será: "Caracterizar las diferentes intervenciones psicológicas más utilizadas para las personas de la comunidad LGBTIQ+ que asisten a consulta psicológica".

### **Objetivos**

Caracterizar las diferentes intervenciones psicológicas más utilizadas para las personas de la comunidad LGBTIQ+ que asisten a consulta psicológica.

### **Método**

#### **Diseño**

La investigación se basó en una revisión bibliográfica cualitativa con enfoque descriptivo.

#### **Estrategias de búsqueda**

Las palabras claves que se utilizaron en la investigación fueron: LGBTIQ+, Intervención Psicológica, Psicología Afirmativa, Psicoterapia, *Psychological Intervention*, *Affirmative Psychotherapy*, *Psychotherapy*. También se usó operadores booleanos como AND y OR. Además, para la recopilación de información se accedió a bases de datos a través de la biblioteca virtual de la Universidad Católica de Cuenca, estos fueron Redalyc, Scielo, Dialnet, Springer y Taylor & Francis. A más de acceder a las distintas bases de datos se ingresó al buscador académico de Google para identificar artículos científicos.

## **Criterios de selección**

Para la búsqueda de información se utilizaron estudios bajo criterios de inclusión y exclusión. Los criterios de inclusión para esta investigación fueron artículos provenientes de fuentes confiables, científicos, originales y que no hayan sido publicados fuera del intervalo entre los años 2018 a 2023. Se tomaron en cuenta estudios con diseños cualitativos, diseño cuasi experimental transversal, descriptivo, estudio interpretativo con enfoque cualitativo, estudio de caso y estudio observacional naturalístico; estos artículos científicos se obtuvieron de fuentes en español, inglés y portugués. La población de estudio fueron individuos de la comunidad LGBTIQ+ que asisten a consulta psicológica. En cuanto a los criterios de exclusión no se tomó en cuenta a la información proveniente de Tesis de grado.

## **Extracción de datos**

Primero se hizo la búsqueda con las palabras claves determinadas, en este proceso se identificaron 10.286 artículos. Posteriormente se eliminaron los artículos que no cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión; es decir que hayan sido publicados a partir del 01-01-2018 al 31-05-2023; también, que alcancen los objetivos esperados de la investigación, cumplan con la metodología adecuada y alcancen los resultados apropiados. De esta manera quedaron 50 artículos, se eliminaron 12 al encontrarse duplicados en las distintas bases de datos. Se analizó el tema y resumen de los 38 artículos restantes, de estos se procedió a leer el texto completo de 26 estudios y quedaron 11 trabajos expuestos para el desarrollo de la investigación. Una vez que se obtuvieron los documentos oportunos se procedió a hacer una ficha que contenga apartados como: autor, año, objetivo, muestra, sintomatología clínica, enfoque psicoterapéutico, técnica y resultados.

### **Análisis de datos**

La información se examinó de manera cualitativa a través de un análisis de información mediante características de acuerdo a objetivos, resultados y en relación a las dos variables de la investigación que fueron intervenciones psicológicas y población LGBTIQ+.

## Desarrollo

La presente tabla proporciona información resumida acerca de los artículos utilizados para el desarrollo de la investigación. La data presentada a continuación se dividirá en autor, año, objetivo, muestra, sintomatología clínica, enfoque psicoterapéutico, técnica y resultados.

**Tabla 1**

*Ficha de artículos sobre intervenciones psicológicas en población LGBTQ+*

<b>Autor, Año.</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Muestra</b>	<b>Sintomatología clínica</b>	<b>Enfoque psicoterapéutico</b>	<b>Técnica</b>	<b>Resultados</b>
Barrientos et al. (2019)	Investigar las consecuencias en la salud mental de las personas TRANSG generadas por los prejuicios sexuales.	17 personas transgénero de Chile, 9 que se identifican como TRANS femeninas y 8 TRANS masculinas.	Estrés de minoría (sintomatología ansiosa, depresión, ideación e intentos suicidas y consumo de sustancias)	ND	ND	Las manifestaciones en relación a los estigmas generan sintomatología clínica y tiene un impacto significativo sobre el propio autoconcepto.
Tomicic et al. (2021)	Identificar los limitantes y facilitadores en cuanto a la asistencia en salud mental para la población LGBT.	30 jóvenes LGBT sobrevivientes de un proceso suicida	Estigma internalizado	Terapia Cognitivo conductual	Técnica afirmativa	Los resultados tras las entrevistas indican que los jóvenes califican a las sesiones terapéuticas después del intento de suicidio como insuficientes.

Zúñiga et al. (2021)	Analizar los servicios dados a personas LGTBQIA+ en Ecuador, a partir de una psicología afirmativa.	101 consultantes LGTBQIA+ ecuatorianos que recibieron Terapia Afirmativa entre el año 2018 y 2020.	Estrés de minorías	Terapia Cognitivo conductual	Técnica afirmativa	Se encontró en la población de estudio que el 68% de los individuos tuvieron mejorías y se observó que la psicología afirmativa reduce el riesgo asociados al estrés de minorías.
Joya et al. (2022)	Detallar el estigma internalizado de la población de estudio.	8 sujetos de la comunidad LGBT de Bogotá,	Estigma Internalizado	ND		Se identificó un pensamiento heteronormativo en la muestra, lo cual genera un estigma internalizado.
Muevecela y Hernández (2022)	Describir si la terapia afirmativa es eficaz en el tratamiento con adolescentes que padecen depresión a partir de la disforia de género.	Poblacion LGTB con depresión	Depresión	Terapia Cognitivo conductual	Técnica afirmativa	Los resultados indican que la terapia afirmativa tiene efectos positivos en los pacientes con disforia de género ya que se basa en la aceptación.
Bazán y Mansilla (2022)	Analizar si las intervenciones basadas en el modelo afirmativo tienen una mejor respuesta que los tratamientos usuales.	Minorías sexuales	Estrés de minorías	Terapia Cognitivo conductual	Técnica afirmativa	Las adaptaciones al modelo afirmativo son precisas, mientras que las habituales presentan peores resultados.
Rzondzinski (2019)	Separar a la persona LGBT de la homofobia internalizada.	Población LGBT	Homofobia internalizada.	Terapia Narrativa	Estrategia de externalización/ estrategia de autorización	El estudio concluye planteando un modelo terapéutico que ayuda a los pacientes a abandonar su homofobia internalizada.

Sun et al. (2022)	Promover la salud mental de hombres pertenecientes a una minoría sexual a partir de la intervención del mindfulness.	15 hombres pertenecientes a minorías sexuales	Estrés de minorías	ND	Mindfulness	El mindfulness redujo la sintomatología del estrés de minorías ya que promovió la salud mental de los hombres estudiados.
Torres y Fernández (2019)	Integrar la terapia cognitivo conductual y estrategias del modelo de soluciones en el tratamiento de una mujer homosexual.	Una mujer homosexual	Ansiedad	Terapia cognitivo conductual	Modelo centrado en soluciones, desensibilización sistemática, reestructuración cognitiva, relajación y entrenamiento asertivo.	Se obtuvieron resultados satisfactorios en cuanto al objetivo planteado. Se redujo la ansiedad y se incrementó la autoestima.
Elías y Chávez (2022)	Valorar si una intervención con estrategias de la técnica cognitivo conductual disminuye las conductas de riesgo en hombres homosexuales.	39 hombres homosexuales	Homofobia internalizada	Terapia Cognitivo conductual	Técnica de reestructuración cognitiva	Las intervenciones con la terapia cognitivo conductual disminuyeron las conductas de riesgo en los hombres homosexuales que no padecían ETS.
Freitas de León (2018)	Presentar los principales temas del libro "Terapia afirmativa: uma introdução à psicologia e psicoterapia visando gays, lésbicas e bissexuais" de Klecius Borges	HOM, LB, BI.	Depresión, abuso de sustancias, conflictos en las relaciones afectivas.	Terapia Cognitivo conductual	Técnica afirmativa	Se evidencia que los aportes dados en el libro de Borges representan una guía para los profesionales y también para las personas LGBT.

**Nota:** Esta tabla adjunta los estudios encontrados sobre las distintas intervenciones psicológicas en población LGBTQ+, detallando de cada artículo el autor, año, objetivo, muestra, sintomatología clínica, enfoque psicoterapéutico, técnica y resultados.

HOM: homosexuales, LB: lesbianas, BI: bissexuales, TRANSG: transgénero, TRANSE: transexual, LGTBIQA+: Lesbianas, Gais, Trans, Bisexual, Intersexual, Queer, Asexual y otras identidades.

HETERO: heterosexuales, heterosexual. ND: no hay datos.

## **Intervenciones psicoterapéuticas**

La terapia cognitivo conductual (TCC) ha demostrado ser eficaz para trastornos mentales como la depresión, ansiedad y otros; debido a que trabaja con las distorsiones cognitivas para así modificar los patrones conductuales. Con lo expuesto, la TCC ha desarrollado una serie de estrategias para tratar con personas de la comunidad LGBT, debido a que esta población históricamente ha sido violentada, por lo tanto estas violaciones han podido crear cogniciones equivocadas sobre sí mismos generando sintomatología depresiva o ansiosa (Lăzărescu et al., 2023).

### ***Terapia afirmativa***

El estudio de Zúñiga et al. (2021) narra cómo nació la terapia afirmativa en el año 1982, esta línea se basa en validar todas las identidades y orientaciones sexuales. La manera en la que se desarrolla esta terapia es guiando al paciente a que acepte sus preferencias sexuales para que así logre vivir de forma satisfactoria y; además, tenga las herramientas para solucionar o aliviar los problemas afines a posibles amenazas de la sociedad, familia o personales. Los autores indican que esta práctica profesional es oportuna cuando se lleva a cabo con respeto hacia los derechos y valores de la comunidad LGBT.

El enfoque afirmativo va más lejos de la simple aceptación. Mientras que la aceptación representa que un grupo mayoritario acepte a una minoría, el afirmar se considera más adecuado, ya que implica validación. Para realizar una práctica afirmativa con población LGBT, es fundamental adquirir conocimientos multiculturales, como: considerar de qué manera la homofobia afecta al bienestar de la comunidad, reconocer que la homosexualidad es una orientación válida, hacer un insight sobre los propios pensamientos o prejuicios sobre esta población y, por último, entender las experiencias de los pacientes (Bazán & Mansilla, 2022).

En el estudio de Muevecela y Hernández (2022) se señala que la terapia afirmativa tiene aspectos positivos ante la sintomatología depresiva de los pacientes analizados, usualmente las sesiones se desenvuelven a través de la educación y la práctica, el primer punto es indispensable para reconocer que estilo afectivo y cognitivo

lleva el consultante; además, la manera en que estos generan malestar en el paciente. El segundo punto se basa en los ensayos conductuales, se empieza practicando en la misma sesión y posteriormente el sujeto debería emplearlo en su día a día para ir obteniendo cambios.

Bazán y Mansilla (2022) reportan que las intervenciones psicoterapéuticas basadas en la terapia afirmativa deben tener un abordaje amplio, con una dirección multicultural. Este enfoque aclara que todos los seres humanos se desarrollan en diferentes contextos, ya sean económicos, sociales, culturales o políticos; por lo que se considera que los individuos son multifacéticos. Es importante que estas consideraciones se tomen en cuenta al momento de intervenir con personas LGTBI.

El artículo realizado por Muevecela y Hernández (2022) presentó un estudio realizado con 138 jóvenes los cuales indicaban disforia de género, el trabajo tuvo como objetivo determinar si la terapia afirmativa es eficaz si se trabaja en grupo; se obtuvieron resultados significativos en cuanto a la disminución de la sintomatología depresiva, de igual manera encontraron esperanza para sus problemas, la percepción ante las diferentes amenazas ya no resultaba en estrés, en caso de generar conflicto contaban con las herramientas para enfrentarlo.

La investigación realizada por Sánchez y Rivera (2021) tuvo como objetivo examinar a un individuo homosexual de 18 años de la provincia de Málaga, España. El estudio se enfocó en las experiencias homofóbicas que el sujeto vivió en los años escolares y analizó por resultados de la psicología LGBT en el paciente. Los autores detallan en su investigación que el individuo sufrió discriminación y bullying de manera física y virtual por su orientación sexual, a pesar de esto, se alcanzaron resultados prometedores ya que al haber recibido servicios psicológicos orientados en la terapia

afirmativa, el sujeto logro superar sus traumas y al mismo tiempo adquirió estrategias para ingresar a la universidad sin adversidades.

Asimismo, se expuso que la terapia cognitivo conductual en base a la terapia afirmativa tuvo validez en un estudio realizado con individuos transgénero, en dicha investigación se redujeron los niveles de depresión en los jóvenes y los resultados se vieron óptimos hasta tres meses después del tratamiento. A más de lo mencionado, la población indico que recomendarían la terapia afirmativa a otras personas LGBT por los resultados satisfactorios que observaron al culminar la terapia. (Muevecela & Hernández, 2022).

La investigación de Elías y Chávez (2022) tuvo como objetivo evaluar si la terapia cognitivo conductual puede disminuir las conductas de riesgo en una población de 39 hombres que mantienen relaciones sexuales con otros hombres. Los autores plantearon que para el programa de intervención la técnica de reestructuración cognitiva es la más acertada debido a que esta permite modificar el sistema de creencias de los pacientes, en este caso las ideas que no permiten que los individuos mantengan una sexualidad segura. En el proceso de intervención se identificaron las creencias erróneas para transformarlas a unas más seguras que desemboquen en acciones responsables en relación a la sexualidad.

En la terapia con los 39 hombres homosexuales fue indispensable que las sesiones se lleven a cabo con un enfoque afirmativo, ya que esto permitió que los individuos puedan validar su identidad y así resolver los conflictos generados por la homofobia internalizada que también se ve ligada con prácticas sexuales irresponsables. El proceso de tratamiento concluyo con una reflexión por parte de los participantes donde analizaron las posibles consecuencias de sus decisiones. En conclusión, el estudio

obtuvo resultados satisfactorios sobre la intervención con el modelo cognitivo conductual y la disminución de conductas de riesgo (Elías & Chávez, 2022).

El artículo de Freitas De León, (2018) habla sobre la denominada "psicología homosexual". Esta tuvo origen en Estados Unidos y se extendió a Europa, especialmente al Reino Unido, este enfoque surgió como un contraste al enfoque heterocéntrico de la psicología tradicional que, hasta la década de 1970, consideraba la homosexualidad como una enfermedad y a los homosexuales como el resultado de problemas en el proceso psicosexual.

En cuanto a la terapia afirmativa, el artículo de Freitas De León, (2018) comenta que esta rama no separa a los homosexuales de los heterosexuales en el aspecto psicológico; no obstante, al enfocarse en las diferentes orientaciones sexuales de las personas, busca establecer un enfoque específico y un entendimiento de los temas que afectan a esta población, también insta modelos con base teórica y clínica. (Freitas de León, 2018).

### ***Terapia familiar afirmativa***

Se destaca que los profesionales de la salud mental desempeñan un papel crucial en ayudar a los jóvenes y sus familias a buscar herramientas de apoyo que los protejan ante factores o conductas de riesgo. Esta investigación demuestra que el rechazo de los padres tiene un fuerte impacto en la salud mental de sus hijos. Por lo tanto, las intervenciones psicoterapéuticas deben considerar los patrones de cada familia; es decir, como funcionan, si hay aceptación o rechazo. Asimismo, se debe fomentar a los padres acciones que respalden el bienestar de los jóvenes (Tomicic et al., 2021).

El trabajo de Leite y Catelan (2020) plantean una serie de casos clínicos donde hay conflictos en las familias por la orientación sexual de algún miembro. Los autores detallan el caso de una menor que expresa en consulta no sentirse aceptada por su madre debido a su orientación sexual. Comenta que los padres la descubrieron con una persona de su mismo género, esta situación provocó que la madre la agrediera física y

verbalmente. Tras este suceso la menor siente que su progenitora nunca se disculpó, al contrario su orientación llegó a convertirse en una fijación en la familia, provocando un ambiente hostil y sentimientos de culpa constante de la hija.

Una vez expuesto el caso anterior, los autores mencionan que al tener esta clase de casos en consulta psicológica, los profesionales deberían asistir a las familias con estrategias de afrontamiento como la negociación y comunicación asertiva; además, en este caso expuesto se recomienda hacer rituales de perdón debido a que la ausencia un arrepentimiento por parte de la madre y entendimiento de la menor genera tensión y dificultades en el bienestar psicológica de ambas. La investigación indica que estos rituales son fundamentales para validar los sentimientos y experiencias de los consultantes (Leite & Catelan, 2020).

Tomicic et al. (2021), comentan en su estudio que el papel de mediadores de los terapeutas funciona como factor protector para los jóvenes LGBT; lo que resulta, que pueden convertirse en una figura significativa que ayuda a hablar con los padres y explicarles la identidad sexual de sus hijos. Aunque en la muestra de la investigación, los entrevistados refieren que no tuvieron este apoyo por parte de un mediador, indican que habría sido un apoyo importante para prevenir o reducir sintomatología depresiva y la tendencia suicida. Además, la aceptación por parte de la familia sería un predictor importante para la autoestima, estado de salud y protección de patologías mentales.

### ***Desensibilización sistemática***

La desensibilización sistemática fue expuesta por Wolpe alrededor de los años cincuenta, esta técnica fue planteada para trabajar con trastornos de ansiedad y fobias modificando la conducta del paciente. El autor de la técnica expuso que las respuestas de la ansiedad no pueden cohabitar al mismo tiempo que las de relajación en una persona; por ende, se busca que el consultante desarrolle respuestas oportunas de relajación para que posteriormente en las sesiones de terapia pueda ir exponiéndose de manera progresiva a los estímulos que crean ansiedad, todo este proceso debe hacerlo

junto al terapeuta. La exposición a los estímulos puede llevarse de manera real o mediante la imaginación (Reyes & López, 2019).

El estudio de Torres y Fernández (2019) tuvo como objetivo emplear técnicas cognitivo conductuales en el tratamiento psicológico de una mujer homosexual. En las primeras sesiones se recopiló información de la paciente, se exploró el motivo de consulta y se indagaron los hechos que pudieron haber provocado malestar en la paciente; también se tomaron reactivos útiles para el diagnóstico, como por ejemplo el inventario de depresión de Beck; además, se enseñó y ejecutó la técnica de relajación de Jacobson para posteriormente trabajar con la desensibilización sistemática.

La técnica de la desensibilización sistemática fue utilizada con la paciente como estrategia de autocontrol, por lo tanto, se comenzó con un ejercicio de relajación para posteriormente pedirle a la consultante que imagine los estímulos o situaciones que le generan ansiedad, la mujer debía expresar si experimentaba ansiedad ante el ejercicio, cuando esto pasaba tenía que mantener la imagen mental para seguir con la relajación hasta que la sintomatología ansiosa disminuya o desaparezca. Para comprobar la eficacia de la terapia se fueron realizando preguntas escala con respecto a la problemática y estas dieron resultados positivos (Torres & Fernández, 2019).

### ***Terapia de escritura creativa***

El artículo de Pousa et al. (2020) sirve para comprender la escritura creativa y como esta puede ser utilizada terapéuticamente. Los autores indican que esta terapia no tiene como finalidad la creación de obras artísticas, sino busca que el paciente utilice la escritura como medio de intercomunicación, donde pueda conectar con sus propias emociones y así su calidad de vida mejore. La escritura como medio terapéutico ayuda al paciente a expresar y trabajar su trauma, permitiendo observar el sufrimiento de otra manera; se podría decir, que funciona de manera catártica al encontrar u otorgar otros significados a los malestares. Con lo planteado se fundamenta como esta terapia tiene efectos satisfactorios ante distintas patologías mentales.

El estudio de Lăzărescu et al. (2023) muestra como la escritura creativa tiene resultados positivos en la población LGBTQ. Los autores manifiestan que esta terapia tiene efectos positivos en la salud física y mental de esta población ya que trabaja con traumas que en su mayoría han sido ocasionados por la discriminación. La investigación resalta que la escritura creativa fue oportuna para pacientes LGBTQ que asistieron a terapia, ya que fue una herramienta para procesar las situaciones no resueltas acerca de su identidad u orientación, así también para manejar las experiencias que causaron malestar en el pasado. Otro aporte fue que esta técnica permitió que las personas de la comunidad logren aceptarse y poder comunicar abiertamente sus preferencias.

Rzondzinski, (2019) plantea en su investigación un modelo terapéutico para tratar la Homofobia internalizada, para esto el autor sugiere primero observar los síntomas del paciente para crear un diagnóstico, posteriormente el terapeuta debe guiar al individuo a identificar que su orientación sexual no es una patología, sino son sesgos colectivos generados tras normalizar a la heterosexualidad. En este paso, los individuos junto al terapeuta proceden a integrar la estrategia de autorización, la cual tiene como objetivo que el consultante cree su propia historia a través de la terapia narrativa, ya que deberá escribir sus anhelos internos, evitando caer en los deseos de la sociedad o familia.

### ***Psicología positiva***

Carr et al. (2020) ofrecen una definición sobre la psicología positiva; primero, indican que esta rama nació a finales de 1990, con el objetivo de desarrollar intervenciones psicológicas que mejoren la salud mental de las personas mediante técnicas que fortalezcan las cualidades propias del individuo, planteando objetivos o metas alcanzables y reforzando las relaciones interpersonales para poder trabajar con los malestares o traumas. Por lo tanto se puede decir que la psicológica positiva no se

enfoca particularmente en la sintomatología; sin embargo, basa sus postulados en que mejorando el bienestar de las personas se verá una disminución de los síntomas.

Lăzărescu et al. (2023) plantean que la intervenci3n psicol3gica no termina solo con el paciente LGBT, sino tambi3n se debe considerar a la familia; por lo tanto, postulan la psicología positiva en cuestiones de las relaciones de las personas de la comunidad. El objetivo de esta terapia es aumentar el apoyo de las familias LGBT para que puedan desarrollarse en base al empoderamiento y de esta manera resguardarse a sí mismos o a sus hijos, a la par de enfrentar cualquier situaci3n estresante. Este planteamiento fomenta utilizar la psicología positiva para alcanzar la resiliencia no solamente individual sino colectivamente.

### ***Mindfulness – atenci3n plena***

La t3cnica del "mindfulness" o tambi3n conocida como "atenci3n plena" es un concepto adaptado por la psicología a partir de prăcticas budistas. Esta estrategia hace referencia a un estado mental donde el individuo intenta llevar su atenci3n al tiempo presente; ademăs, busca generar una conciencia empática sobre la propia persona, ya que esta t3cnica plantea que el sujeto observe sus pensamientos o sensaciones sin juzgar, al contrario, plantea que las personas deben basarse en la aceptaci3n al momento de realizar este ejercicio (Iacono, 2019).

El artícuo de Iacono (2019) expone que la prăctica del mindfulness en j3venes de minorías sexuales tiene resultados satisfactorios, debido a que se han encontrado mejorías en la salud mental de estos individuos, en específuco en ansiedad, depresi3n y estr3s. Al emplearse la atenci3n plena, los sujetos aumentan su flexibilidad mental, permitiendo que tengan una adaptaci3n saludable ante los cambios, tomas de decisiones basadas en su bienestar y ademăs, promueve una actitud măs compasiva ante los sucesos dolorosos, traumas o conflictos. Debido a los distintos malestares que experimenta esta poblaci3n, el autor refiere emplear la t3cnica para crear una conexi3n con el "yo" de los pacientes.

La investigación realizada por Sun et al. (2022) junto a 15 varones LGBT tuvo como objetivo analizar de qué manera el mindfulness reduce los síntomas relacionados al estrés de minorías y cómo esta práctica mejora la salud mental. Los autores comienzan señalando que el mindfulness crea un espacio seguro en terapia, donde se puede trabajar directamente con la homofobia internalizada. En esta población se observa baja autoestima, invalidación y sentimientos de inferioridad, por lo cual trabajar con la técnica de atención plena fue oportuno debido a que promueve la aceptación.

El tratamiento con mindfulness puede tener resultados satisfactorios en dos niveles, el primero en cuanto a la aceptación y validación. Este punto se desarrolla a partir de que la persona afirma su identidad u orientación, por ende, crea una conexión consigo mismo enfocándose en los aspectos importantes o positivos que encuentra al hacer un insight. El segundo punto en el que trabaja esta técnica es en el estigma interno que suelen padecer las personas LGBT, el mindfulness permite que los individuos tomen conciencia sobre estas creencias erróneas planteadas por la sociedad para así transformar los sentimientos de culpa, vergüenza o inferioridad a unos de seguridad, empoderamiento y aumento de su autoestima (Sun et al., 2022).

Otro aporte planteado por Sun et al. (2022) sobre la atención plena son los resultados positivos en relación a la resiliencia, el autoconocimiento y el amor propio. Los participantes de la investigación indicaron que el mindfulness a sido un gran aporte para aliviar el estrés que afrontan en su vida diaria, el ejercicio de escáner corporal fue de ayudar para conectar con su intimidad y tomar control sobre su cuerpo. Además, comentaron que el mindfulness fomenta la toma de decisiones basadas en el autocuidado como por ejemplo evadir situaciones que puedan ponerlos en riesgo.

### **Protocolos de intervención**

Es crucial que en la psicoterapia se exploren las actitudes de los profesionales ante la población LGBT, debido a que se ha observado que las impresiones que tienen

los psicólogos ante estas personas afectan la comprensión del motivo de consulta y, por lo tanto, las metas terapéuticas. Se ha descubierto que una mala atención por parte del profesional suele estar arraigado por creencias fundamentalistas religiosas, lo que ha llevado a algunos terapeutas a adoptar prácticas no afirmativas, a pesar de que el enfoque afirmativo es el más conveniente (Vázquez et al., 2018).

Zúñiga et al. (2021) propone en su investigación que los profesionales de la salud deberían analizar sus propios sesgos al momento de trabajar con una población vulnerable. En el caso de la población LGBT, los autores refieren que los psicólogos deberían reflexionar si en consulta llevan un sistema de pensamiento basado en el modelo heteronormativo, en tal caso se debería ser cauteloso para priorizar la salud mental del consultante. Lo oportuno con estos pacientes es adquirir un modelo más afirmativo para crear un ambiente terapéutico seguro, amigable y que de paso a la adherencia terapéutica de los individuos LGBT que acuden a sesión psicológica.

Se requieren más estudios de investigación y programas de intervención en salud pública, abordando cuestiones de perspectiva de género, para entender las desigualdades en la salud mental relacionada con la población que tiene una identidad de género distinta a lo que la sociedad ha marcado como "norma". Por lo cual, estos manifiestos hacen una invitación a que se haga una mayor exploración sobre el tema (Joya et al., 2022). Se sugiere emplear una psicología inclusiva ya que es de gran utilidad para profesionales que trabajan en diferentes contextos y más aún si deben abordar con personas LGBTI (Freitas de León, 2018).

### **Conclusión**

En la investigación llevada a cabo se identificó cuales fueron las intervenciones psicológicas más utilizadas para las personas Lesbianas, Gais, Bisexuales, Transexuales, intersexuales y Queers que asisten a consulta psicológica.

Una vez expuestas las principales sintomatologías clínicas de esta comunidad, se observó que el modelo de estrés de minorías y la homofobia internalizada fueron los principales motivos por los cual estos individuos acuden a consulta psicológica, en su mayoría presentando depresión, ansiedad, ideación suicida, dependencia y abuso de

sustancias. Al definir los motivos de consulta más frecuentes se categorizo las intervenciones psicológicas mayormente utilizadas en las sesiones.

Se evidenció en diferentes estudios que la terapia afirmativa suele ser habitual en los tratamientos psicológicos con población LGBTIQ+. Los profesionales de la salud mental capacitados en temas sobre esta comunidad refieren que el enfoque afirmativo busca validar todas las identidades y orientaciones sexuales; además, crea un ambiente terapéutico seguro para que los individuos puedan expresar con normalidad sus problemáticas o necesidades. De igual manera, la técnica de mindfulness tuvo resultados óptimos en respecto a la validación y aceptación de las diferentes identidades.

De igual manera, se ha encontrado que las terapias narrativas, en especial la escritura creativa es usual en el ambiente terapéutico con la muestra de estudio ya que permite identificar mediante la escritura los traumas que pueden padecer por sesgos o discriminación. Al haber identificado que se desea trabajar, la terapia narrativa promueve que el paciente establezca objetivos y metas a partir del empoderamiento. Asimismo, se observó que la psicología positiva se fusiona con cualquier estrategia que utilice el profesional junto al consultante.

Las distintas intervenciones psicológicas que se han expuesto tienen resultados positivos en los pacientes LGBTIQ+ que acuden a consulta, ya que al validar su identidad pueden resolver las diferentes problemáticas que causan malestares a nivel mental, tales como la ansiedad o depresión que con las más observadas en las consultas psicológicas con esta muestra de estudio; asimismo, adquieren estrategias de afrontamiento para solucionar futuros conflictos.

Respondiendo a la pregunta base de investigación, se determina que las intervenciones más utilizadas con población LGBTQ+ son las que tienen una

orientación afirmativa, ya sea que se trabaje únicamente con el paciente en sesión o también en terapia conjunta con su familia. Igualmente, la terapia narrativa, escritura creativa, el mindfulness y la psicología positiva son frecuentes en las sesiones psicológicas con esta población.

La investigación tuvo limitaciones como la falta de datos e información actualizada sobre temas relacionados a la población LGBTIQ; además, en la búsqueda se observó la poca exploración científica que hay en Latinoamérica acerca de las intervenciones psicológicas en esta muestra de estudio. En cuanto a las perspectivas se recomienda a futuros investigadores acceder a bases de datos confiables y también guiar sus trabajos a investigaciones de campo. Respecto a las implicaciones prácticas, la data recopilada en el presente trabajo sirve como aporte para los profesionales de salud mental al momento de intervenir con personas LGBTIQ, ya que se han expuesto las distintas técnicas y modelos oportunos para el tratamiento de la población de estudio.

## Referencias

- American Psychological Association. (2021). APA Guidelines for psychological practice with sexual minority persons. *American Psychological Association*. <https://www.apa.org/about/policy/psychological-sexual-minority-persons.pdf>
- American Psychological Association. (2012). Entendiendo la psicoterapia. *American Psychological Association*. <https://www.apa.org/topics/psychotherapy/entendiendo-la-psicoterapia>
- Barrientos, J., Espinoza, R., Meza, P., Saiz, J., Cárdenas, M., Guzmán, M., Gómez, F., Bahamondes, J., & 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. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082019000300181>
- Bazán, A., & Mansilla, M. (2022). La adaptación afirmativa de los tratamientos psicológicos para minorías sexuales: una revisión sistemática. *Clínica Contemporánea*, 13(1), Artículo e1. <https://doi.org/10.5093/cc2022a1>
- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinseallaigh, E., & O'Dowd, A. (2020). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 1–21. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818807>
- Carrillo, A. (2021). Terapias de conversión sexual como violación a los derechos humanos: Entrevista a Víctor Madrigal Borloz. *Iuris Dictio*, 8-8. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8175913>
- Defas, V., Ormaza, D., Rodas, J., & Mosquera, L. (2018). Características de depresión en la población LGBTI de la ciudad de Cuenca. 2017. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas*, 36(3), 11-18.

<https://publicaciones.ucuenca.edu.ec/ojs/index.php/medicina/article/view/2501/1607>

Elías, A., & Chávez, G. (2022). Eficacia de un programa para disminuir conductas sexuales de riesgo en hombres que tienen sexo con hombres. *Liberabit*, 28(1), e512. <https://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2022.v28n1.04>

Fernández, I. (2019). Cambiar a los médicos, no a los pacientes-Poniendo fin a la terapia de reorientación sexual. *MPG Journal*, 2(46), 10. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8636848>

Fonseca, E. (2021). Tratamientos Psicológicos Empíricamente Apoyados Para Adultos: Una Revisión Selectiva. *Psicothema*. <https://www.psicothema.com/pdf/4663.pdf>

Freitas De León, P., (2018). Reseña: Terapia afirmativa: una introducción a la psicología y a la psicoterapia dirigida a gays, lesbianas y bisexuales. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 8(1), 288-298. <https://doi.org/10.26864/PCS.v8.n1.13>

García G., Correa R., Forno L., Díaz V., & Tellez M. (2018). Diversidad sexual, adolescencia y familia. *Revista de Familias y Terapias*, 27(45), 39-51. [https://terapiafamiliar.cl/desarrollo/wp-content/uploads/2021/03/Equ-diversidad-sexual-genero\\_DOI\\_Diversidad\\_sexual\\_adolescencia\\_y\\_familia.pdf](https://terapiafamiliar.cl/desarrollo/wp-content/uploads/2021/03/Equ-diversidad-sexual-genero_DOI_Diversidad_sexual_adolescencia_y_familia.pdf)

Iacono, G. (2019). An Affirmative Mindfulness Approach for Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, and Queer Youth Mental Health. *Clinical Social Work Journal*, 47(3), 156-166. [https://www.researchgate.net/publication/324917925\\_An\\_Affirmative\\_Mindfulness\\_Approach\\_for\\_Lesbian\\_Gay\\_Bisexual\\_Transgender\\_and\\_Queer\\_Youth\\_Mental\\_Health](https://www.researchgate.net/publication/324917925_An_Affirmative_Mindfulness_Approach_for_Lesbian_Gay_Bisexual_Transgender_and_Queer_Youth_Mental_Health)

- Joya, N., Mendieta, G., & Pérez, E. (2022). Estigma internalizado en un grupo LGBT. *EL ÁGORA USB*, 22(1), 301316.  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-80312022000100301#:~:text=El%20estigma%20internalizado%20permite%20plantear,vulneraci%C3%B3n%20de%20sus%20derechos%20humanos.](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-80312022000100301#:~:text=El%20estigma%20internalizado%20permite%20plantear,vulneraci%C3%B3n%20de%20sus%20derechos%20humanos.)
- Lăzărescu, G., Karner, A., & Maftai, A. (2023). Improving the mental health of lgbtq youth: a short narrative review of specific interventions. *International Journal of Social and Educational Innovation (IJSEIro)*, 10(20), 69-81.  
<https://www.journals.aseiacademic.org/index.php/ijsei/article/view/290>
- Leite, M., & Catelan, R. (2020). Terapia familiar afirmativa com lésbicas, gays e bissexuais. *Pensando familias*, 24(1), 239-254.  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-494X2020000100017&lng=pt&tlng=.](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2020000100017&lng=pt&tlng=)
- Martínez, N., Ballester, R., Gimenez, C., Ruiz, E., & Nebot, J. (2020). Preocupación asociada al descubrimiento de la orientación sexual. *Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores*, vol. 1, 477-486. <https://www.redalyc.org/journal/3498/349863388047/>
- Montenegro, M., Herrera, L. C., & Torres-Lista, V. (2020). Los Derechos de las personas LGBTIQ+, agenda de género y las políticas de igualdad. *Encuentros. Revista de Ciencias Humanas, Teoría Social y Pensamiento Crítico.*, (11), 09-23. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7361791>
- Moreno, A., Ardila, R., Zervoulis, K., Nel, J. A., Light, E., & Chamberland, L. (2019). Cross-cultural perspectives of LGBTQ psychology from five different countries: current state and recommendations. *Psychology & Sexuality*, 1–27. <https://doi.org/10.1080/19419899.2019.1658125>

- Moya, M., & Moya, A. (2020). La discriminación, el estrés laboral y el bienestar psicológico en personas trabajadoras LGTBI en España. *Psychosocial Intervention*, 29(2), 93-101.  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-05592020000200004](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592020000200004)
- Muevecela, D., & Hernández, Y. (2022). Terapia Cognitivo Conductual Afirmativa para la Depresión en Adolescentes con Disforia de Género: Revisión Sistemática. *Polo del Conocimiento*, vol. , núm. 4, pp 1155-1168.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8483019>
- Peidro, S. (2021). La patologización de la homosexualidad en los manuales diagnósticos y clasificaciones psiquiátricas. *Revista de Bioética y Derecho*, (52), 221-235.  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1886-58872021000200013](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1886-58872021000200013)
- Pineda, C. (2019). Factores de riesgo de ideación suicida en una muestra de adolescentes y jóvenes colombianos autoidentificados como homosexuales. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 48, 2-9.  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-74502019000100002](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502019000100002)
- Pousa, V., Pereda, M., & Paniagua, I. (2020). Lectura grupoanalítica de un taller de escritura creativa: la escritura como vehículo de interconexión. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 40(138), 55-66.  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0211-57352020000200004](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352020000200004)

- Reyes, A., & López, J. (2019). Miedo, fobias y sus tratamientos. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 22(2), 798-833. <https://www.mediagraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=88126amp/>
- Roger, W., & Barros, L. (2020). Training Needs Measure for Health Care of the LGBT+ Public. *Paidéia*, 30, . <https://doi.org/10.1590/1982-4327e3034>
- Ruiz, E., Ballester, R., Gil, D., Gimenez, C., & Nebot, J. (2020). Orientación sexual y salud mental en jóvenes universitarios españoles. *Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores*, vol. 1, núm. 1, pp. 199-206. <https://www.redalyc.org/journal/3498/349863388020/>
- Rzondzinski, D. (2019). Modelo Psicoterapéutico Complejo para el Diagnóstico y Tratamiento de la Homofobia Internalizada. *Revista De Psicoterapia*, 30(113), 275–292. <https://doi.org/10.33898/rdp.v30i113.273>
- Sánchez, T., & Etopa, M. (2021). Plan de acción tutorial para prevenir el acoso escolar transfóbico en la adolescencia. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 1(2), 145-154. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/2167>
- Sánchez, B., & Rivera, C. (2021). Homofobia en la escuela: psicología afirmativa gay en el contexto educativo. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 1(2), 329–340. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n2.v1.2188>
- Sun, S., Guy, A. A., Zelaya, D. G., & Operario, D. (2022). Mindfulness for Reducing Minority Stress and Promoting Health Among Sexual Minority Men: Uncovering Intervention Principles and Techniques. *Mindfulness*, 13(10), 2473–2487. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01973-w>

- Tomicic, A., Immel, N., & Martínez, C. (2021). Experiencias de ayuda psicológica y psicoterapéutica de jóvenes LGBT sobrevivientes a procesos de suicidio. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 55(1). <https://doi.org/10.30849/ripijp.v55i1.1453>
- Torres, M., & Fernández, M. (2019). Terapia cognitivo-conductual y centrada en soluciones para el fortalecimiento de la autoestima de una mujer homosexual. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(3), 2465-2488. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2019/epi193a.pdf>
- Valenzuela, A., & Cartes, R. (2020). Salud comunitaria, la experiencia de salud trans en el Servicio de Salud Talcahuano, Chile. *Psicoperspectivas*, 19(2), 1-12. <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol19-issue2-fulltext-1789>
- Vázquez, M., Esteban, C., & Toro, J. (2018). Hacia una psicología libre de paños tibios: actitudes, prejuicio y distancia social de psicoterapeutas hacia gays y lesbianas. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 15(1), 17-30. <https://www.redalyc.org/journal/4835/483555971002/>
- Zúñiga, E., Valdiviezo, J., Ruiz, Omar., Baldus, D., & Paz, C. (2021). Servicios psicológicos afirmativos para personas LGTBIQA+ en Ecuador: cambios en el malestar psicológico. *Terapia psicológica*, 39(3), 353-374. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082021000300353>

**Lesly Salomé Peralta Sarmiento** portadora de la cédula de ciudadanía N° **0105879050**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del proyecto de titulación **“Intervenciones psicológicas en personas Lesbianas, Gais, Bisexuales, Transexuales, Intersexuales y Queers que asisten a consulta psicológica”**, de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de este proyecto de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, **24 de octubre de 2023**

F:  .....

**Lesly Salomé Peralta Sarmiento**

**C.I. 0105879050**