

Jornada 1: “Contra el odio: delitos de odio hacia las personas LGTBI+”

Jornada 2: “Relaciones saludables: construir una familia y un entorno asertivo”

- ✦ **Mejora de la empatía y comprensión hacia las personas LGTBI, fortaleciendo los vínculos familiares y del entorno próximo.**
- ✦ **Adquisición y mejora de herramientas para la gestión de conflictos, a través de la escucha activa y la asertividad.**
- ✦ **Fomento del cuidado y la comprensión hacia las personas LGTBI, mejorando su salud mental.**
- ✦ **Mejora de los procesos de salida del armario con las familias y el entorno.**
- ✦ **Fortalecimiento de redes de apoyo y estrategias de afrontamiento.**
- ✦ **Fomento de la sensación de pertenencia y seguridad de las personas LGTBI en sus entornos próximos.**



**RELACIONES
SALUDABLES:**

**CONSTRUIR UNA
FAMILIA Y UN
ENTORNO EMPÁTICO
Y ASERTIVO**



INTRODUCCIÓN

El colegio de los colores infinitos

- ✦ **Habilidades emocionales, comunicativas y sociales**
- ✦ **Promover relaciones saludables y entornos empáticos y asertivos en núcleo familiar y espacios cotidianos**
- ✦ **Salud mental, autoestima y convivencia pacífica**
- ✦ **Construir una familia y un entorno empático: aprendizaje, práctica y compromiso**



**MEJORA DE LA EMPATÍA Y
COMPRENSIÓN HACIA LAS
PERSONAS LGTBI,
FORTALECIENDO LOS VÍNCULOS
FAMILIARES Y DEL ENTORNO
PRÓXIMO**

**Compresión
y reducción
de daños**

**Creación de
espacios
seguros**

**Relevancia
en
contextos
educativos**

Entrevista



ADQUISICIÓN Y MEJORA DE HERRAMIENTAS PARA LA GESTIÓN DE CONFLICTOS, A TRAVÉS DE LA ESCUCHA ACTIVA Y LA ASERTIVIDAD

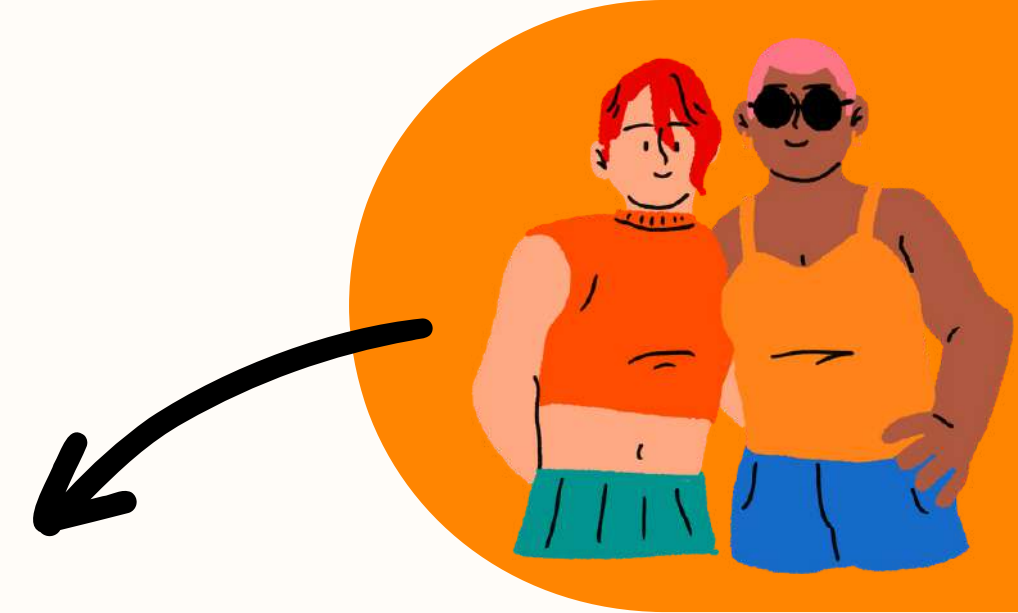
Escucha activa

- Contacto visual
- Reformulación
- Validación emocional

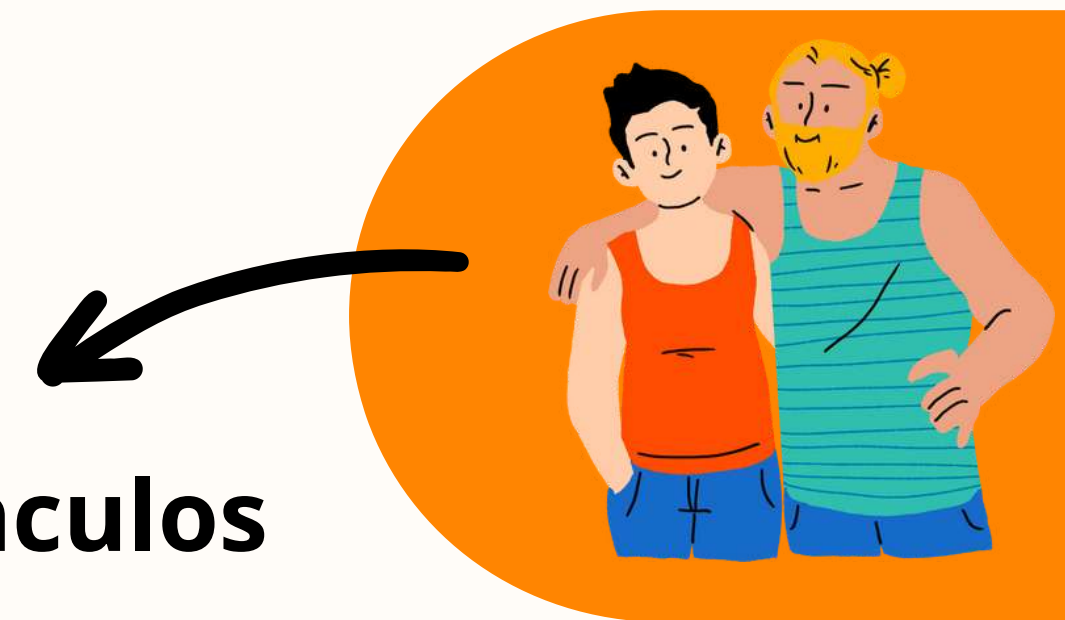
Asertividad

- Situación: describo el hecho concreto
- Emoción: digo cómo me siento
- Petición: planteo qué necesito y propongo

Reduce el rechazo



Fortalece vínculos



Entrenamiento



CUIDADO Y COMPRENSIÓN HACIA LAS PERSONAS LGTBI



EL COLECTIVO
LGTBIQ+ NO ES
VULNERABLE POR
SU IDENTIDAD U
ORIENTACIÓN



HISTÓRICAMENTE,
ESTOS SISTEMAS
LO HAN
COLOCADO EN
POSICIÓN DE
DESIGUALDAD.



SU VULNERABILIDAD
SURGE DE SISTEMAS
SOCIALES,
CULTURALES Y
POLÍTICOS



SE PUEDE EXPLICAR
A TRAVÉS DE
DISTINTOS
FACTORES



VISIÓN BINARIA DEL GÉNERO

Se asume
que el sexo
biológico
determina el
género

Cada género
tiene roles y
comportamie
ntos
esperados

Coloca lo
masculino
como
referente o
norma
central

Se
invisibilizan
las
identidades
no binarias



ANDROCENTRISMO Y HETERONORMATIVIDAD

- 1 Colocar la mirada masculina como verdad universal, generalizando los pensamientos y experiencias de los hombres como válidos para toda la sociedad.
- 2 Ligado a ello, la heteronormatividad establece la heterosexualidad como única forma válida de orientación y la cisnormatividad como la norma de identidad de género.



OTROS ÁMBITOS DEL SISTEMA

♥ **Educativo**

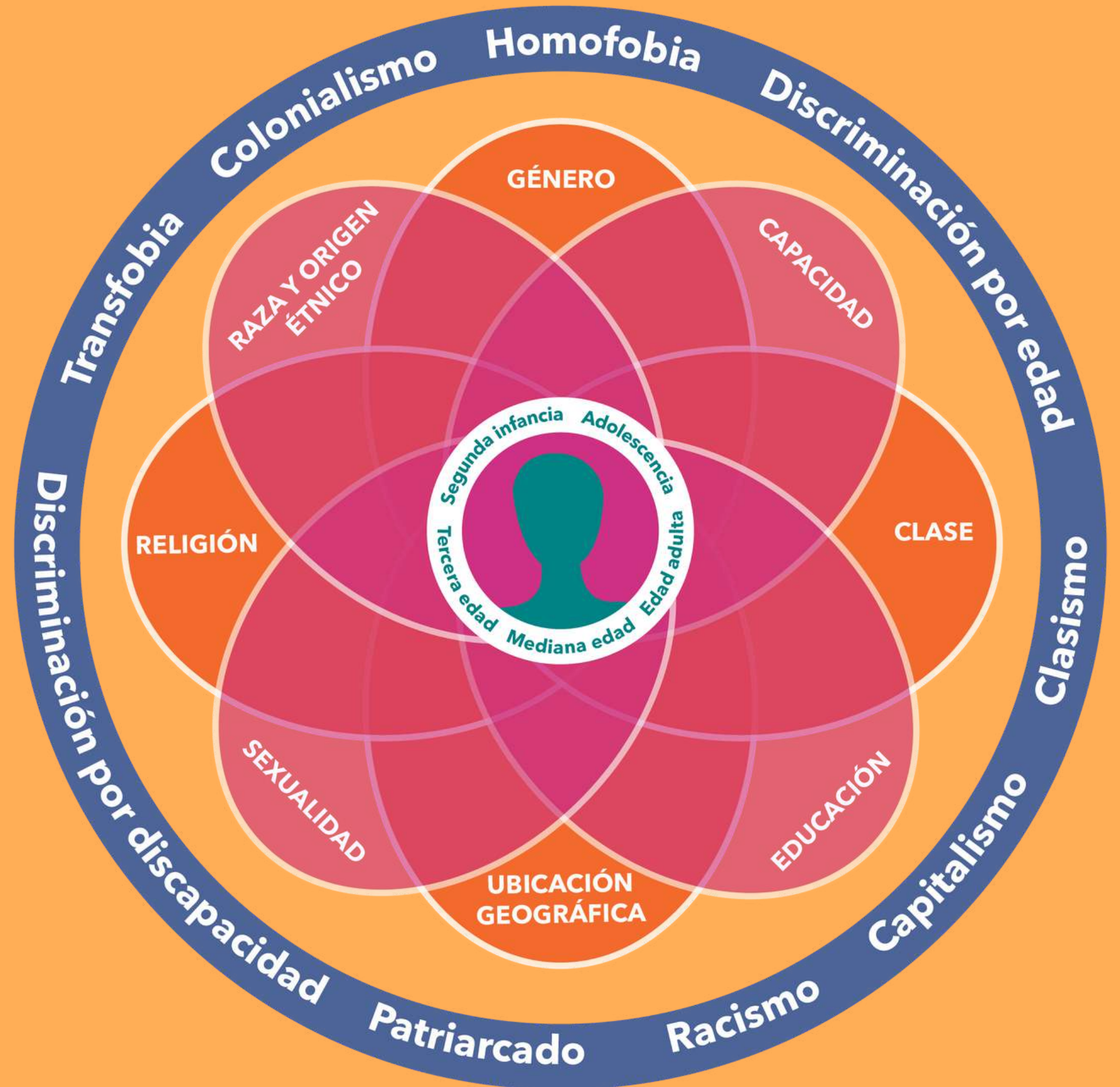
♥ **Laboral**

♥ **Salud**



INTERSECCIONALIDAD

Enfoque que analiza cómo diferentes formas de opresión, discriminación o desigualdad se combinan y se cruzan en la vida de una persona, generando experiencias únicas de vulnerabilidad o privilegio (Kimberlé Crenshaw en los años 80)



IMPACTO EN LA SALUD MENTAL

EL MODELO DE ESTRÉS DE LAS MINORÍAS (MEYER, 2003)

- LOS ALTOS Y CRÓNICOS NIVELES DE ESTRÉS DERIVADOS DE LA DISCRIMINACIÓN, EL ESTIGMA Y LA INVISIBILIZACIÓN IMPACTAN EN LA SALUD MENTAL DE LAS PERSONAS LGTBIQ+.
- NO ES LA ORIENTACIÓN O IDENTIDAD LA QUE CAUSA PROBLEMAS PSICOLÓGICOS, SINO LAS EXPERIENCIAS DE RECHAZO Y VIOLENCIA.

CONSECUENCIAS COMUNES EN LA SALUD MENTAL

- ANSIEDAD CONSTANTE POR MIEDO A LA NO ACEPTACIÓN.
- DEPRESIÓN, SOLEDAD Y BAJA AUTOESTIMA.
- ESTRÉS CRÓNICO CON REPERCUSIONES FÍSICAS Y EMOCIONALES.
- MAYOR RIESGO DE CONDUCTAS AUTOLESIVAS O DE RIESGO EN CONTEXTOS DE AISLAMIENTO.



SUICIDIO EN LA COMUNIDAD LGTBI EN ESPAÑA

- **33%** de personas LGTBI ha pensado en suicidarse; **18%** ha intentado.
- **76,4%** de los hombres trans y **68,1%** de las mujeres trans en España han tenido pensamientos suicidas, mientras que **37,6%** de los hombres trans y **36,7%** de las mujeres trans han intentado suicidarse.
- En el caso de las personas no binarias, **80%** ha tenido pensamientos suicidas y **40%** ha intentado suicidarse.
- Las personas trans o no binarias tienen **16 veces más probabilidades** de sufrir depresión que la población general.
- FELGTB y COGAM revela que el **58%** de los jóvenes trans ha sufrido acoso escolar por transfobia, y **28%** ha tenido que cambiar de centro educativo



SALIR DEL ARMARIO

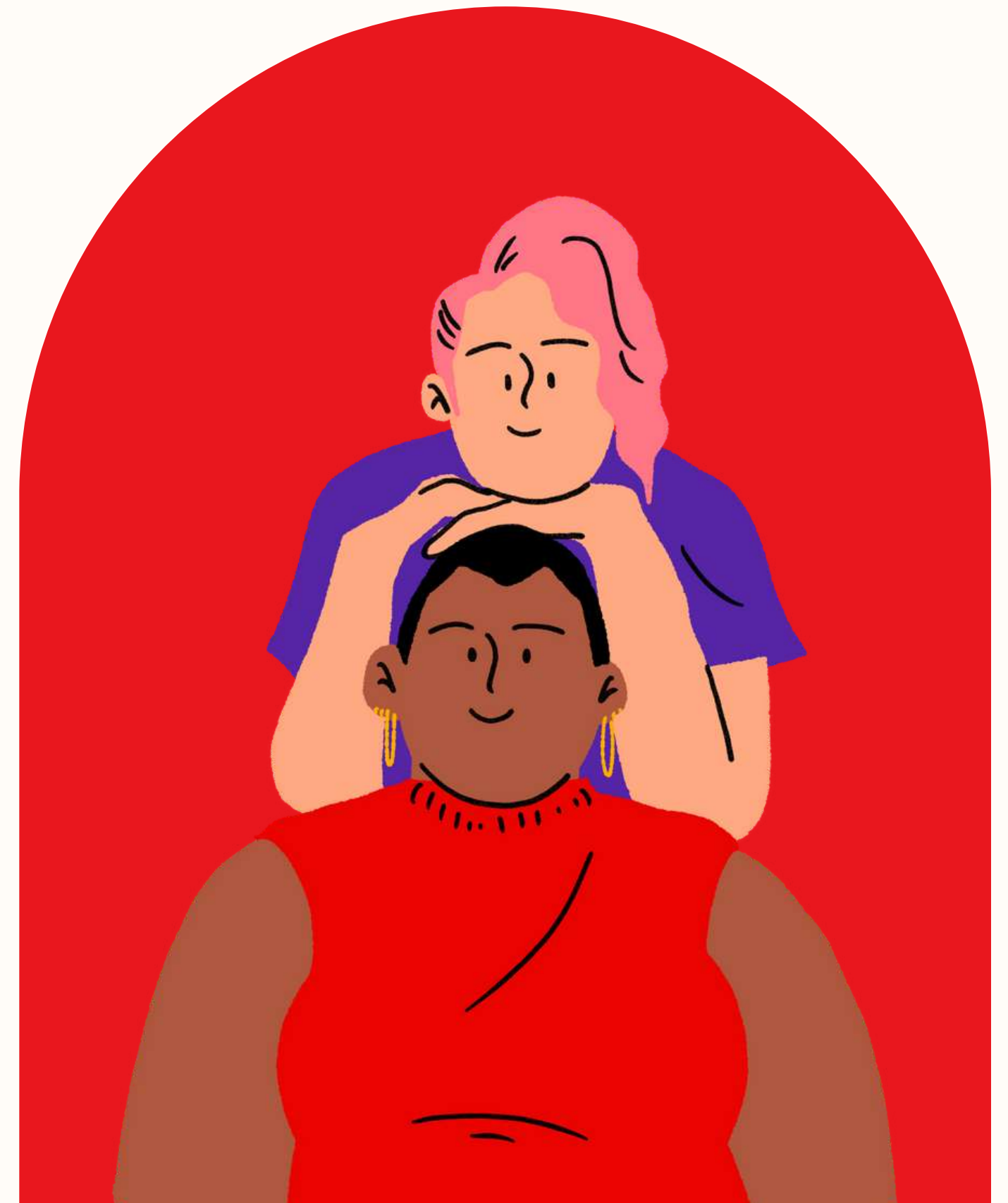
Según Sedgwick, salir del armario implica revelar una orientación sexual o identidad de género distinta a la cisheterosexualidad.

Motivaciones para salir del armario:

- Aceptación propia.
- Inclusión en la comunidad LGTBI+.
- Búsqueda de comodidad y felicidad personal.

Barreras:

- Vergüenza o miedo.
- Conformidad con expectativas familiares.
- Temor a dañar a la familia.
- Riesgo de discriminación.



MEJORA DE LOS PROCESOS DE SALIDA DEL ARMARIO CON LAS FAMILIAS Y EL ENTORNO



El término familia tiene múltiples definiciones y se entiende como el grupo natural de personas con las que establecemos vínculos afectivos, de parentesco o convivencia

- Sociabilización: Primer espacio donde se aprenden normas sociales y habilidades relacionales.
- Construcción de identidad: Ayuda al individuo a formarse y ubicarse dentro de la sociedad

IMPACTO DEL APOYO O RECHAZO FAMILIAR

La aceptación familiar favorece:

- Autoestima elevada.
- Menor depresión y ansiedad.
- Resiliencia frente a la LGTBIfobia.
- Relaciones más saludables.

Consecuencias del rechazo familiar:

- Emocionales y psicológicas: baja autoestima, ansiedad, depresión, estrés crónico, aislamiento social.
- Conductuales: ocultamiento, doble vida, fuga del hogar, consumo problemático de sustancias.
- Sociales y vitales: ruptura de redes familiares, dificultades educativas y laborales, mayor vulnerabilidad a la explotación.



ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

Con la persona LGTBI

- Validar la identidad: “Lo que sientes es válido”.
- Detección temprana: Identificar ansiedad, depresión o ideación suicida.
- Fomentar redes seguras: Amigos, grupos de iguales, asociaciones LGTBI.
- Trabajo de empoderamiento: Talleres, mentorías y actividades que fortalezcan autoestima y habilidades.

Con la familia

- Escucha activa y sin juicios.
- Formación en diversidad y desmentir mitos.
- Visibilizar historias de aceptación familiar.
- Acompañar procesos graduales de aceptación.



RECURSOS

[HAZ CLIC AQUÍ PARA DESCARGAR EL MATERIAL](#)

[MAPA INTERACTIVO](#)

[MAPA EUROPA ILGA](#)

[FELGTBI](#)



Fortalecimiento de redes de apoyo y estrategias de enfrentamiento



TIPOS DE REDES DE APOYO



Formales. Aquellas que ofrecen instituciones, asociaciones, servicios sociales, entidades comunitarias.

Informales. Las que construimos con la familia, las amistades, el vecindario, la comunidad cercana.

CUIDADO Y COMPRENSIÓN HACIA LAS PERSONAS LGTBI

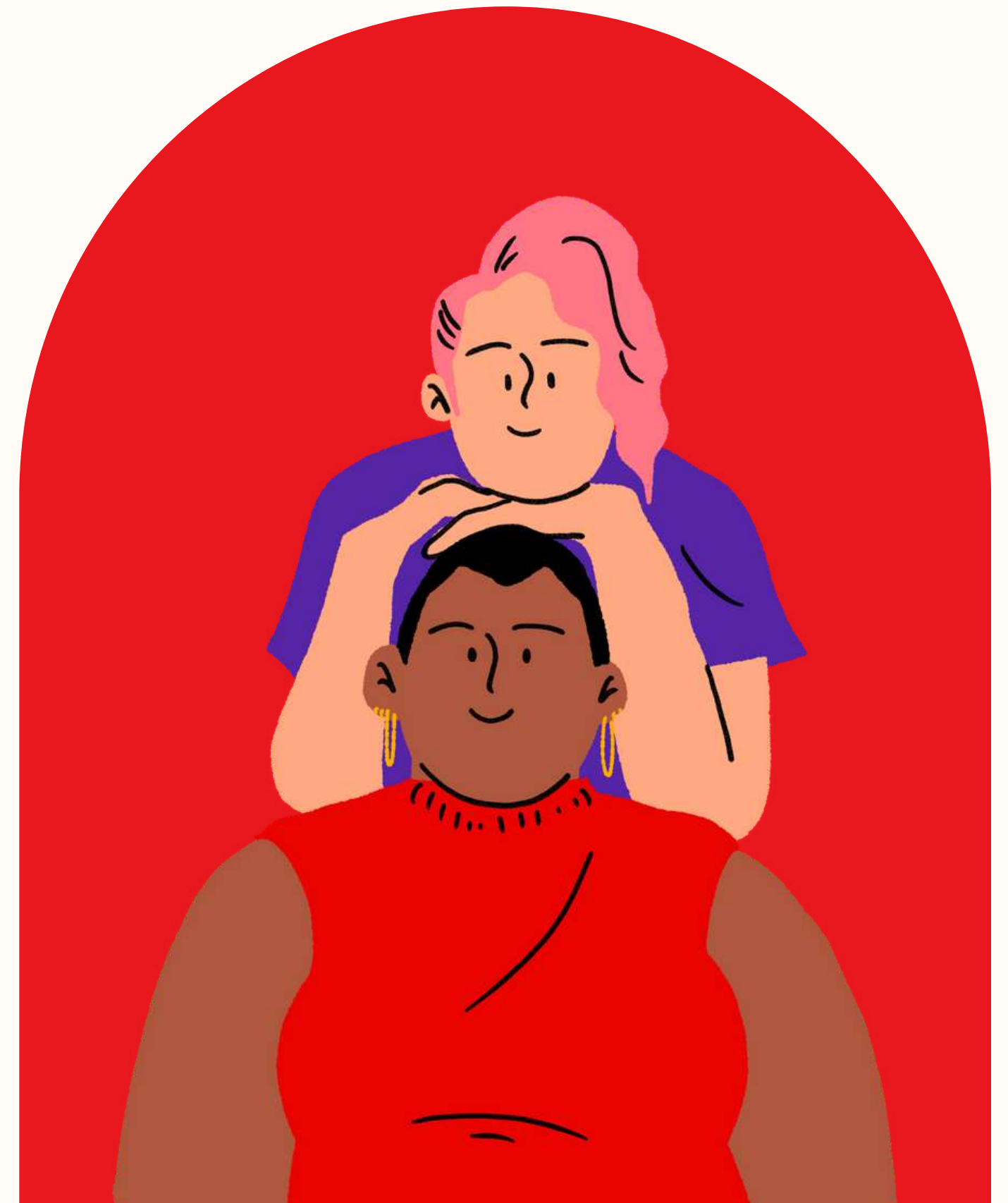
● **AFRONTAMIENTOS ACTIVOS:**
BUSCAR SOLUCIONES, PEDIR AYUDA, RECURRIR AL APOYO SOCIAL, DENUNCIAR LO INJUSTO.

● **AFRONTAMIENTOS EVITATIVOS:**
AISLARSE, CONSUMIR SUSTANCIAS, NEGAR EL PROBLEMA, DESCONECTARSE DEL ENTORNO.



ACOMPañAMIENTO PROFESIONAL

- ★ Identificar las redes existentes
- ★ Favorecer la creación de nuevos vínculos comunitarios
- ★ Promover habilidades de comunicación asertiva y gestión emocional
- ★ Reconocer y legitimar las identidades y expresiones de género
- ★ Detectar de manera temprana las estrategias desadaptativas
- ★ Potenciar la coordinación entre entidades y profesionales



FOMENTO DE LA SENSACIÓN DE PERTENENCIA Y SEGURIDAD DE LAS PERSONAS LGTBI EN SUS ENTORNOS PRÓXIMOS.

- ♥ Respetar a todas las personas.
- ♥ Ser amables y apoyar a quienes lo necesiten.
- ♥ Aprender sobre diversidad.
- ♥ Hablar cuando veamos injusticias.



PIRÁMIDE DE MASHLOW

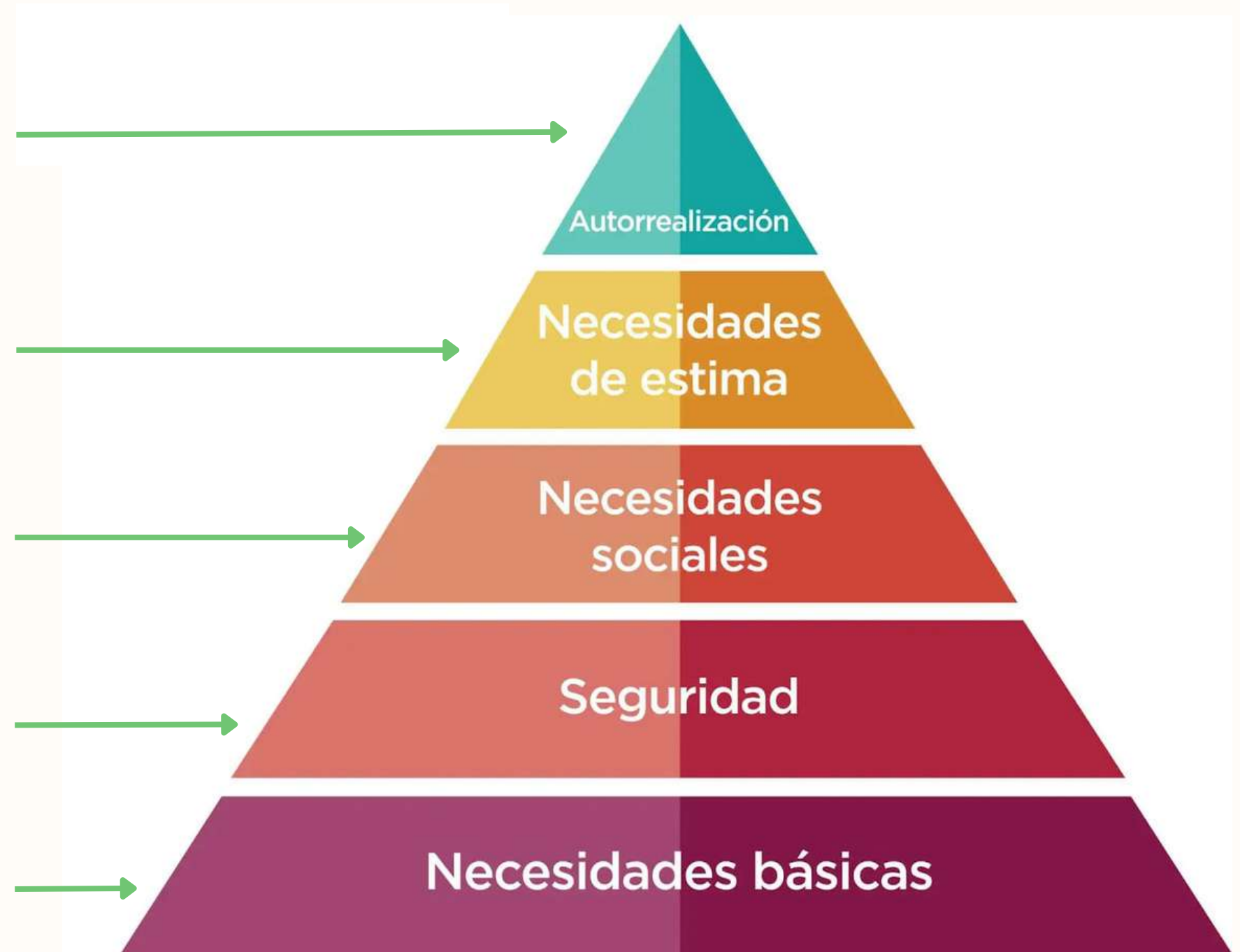
Desarrollo personal, proyectos vitales, capacidad de vivir la propia identidad.

Reconocimiento, respeto, valoración de la identidad.

Relaciones afectivas, aceptación en un grupo, vínculos sociales.

Protección física, estabilidad económica, ausencia de violencia.

Alimentación, descanso, vivienda.



LÍNEAS DE ACCIÓN PARA FOMENTAR PERTENENCIA Y SEGURIDAD

Visibilizar y
normalizar
la
diversidad.

Trabajo con
familias y
entornos
cercanos.

Transformación
estructural de
los entornos
próximos.

Validar
identidades
y
expresiones

Construcción
de espacios
seguros.

Impulso a
redes
comunitarias
inclusivas.





¡MUCHAS GRACIAS A TOD@S!

