

[Cierre de edición el 31 de diciembre del 2023]

<https://doi.org/10.15359/ree.27-3.17191>
<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>
educare@una.ac.cr

Inclusión de la formación de identidad y orientación sexual diversa en los Programas de Aprendizaje Socioemocional de Educación Secundaria

Inclusion of Identity's Formation and Diverse Sexual Orientation in Socio-Emotional Learning Programs of Secondary Education

Inclusão de formação de identidade e orientação sexual diversa nos Programas de Aprendizagem Socioemocional da Educação Secundária



Cynthia Lizeth Ramos-Monsivais
Universidad Autónoma de Tamaulipas
Nuevo Laredo, México

 cynthia.ramos@docentes.uat.edu.mx
<https://orcid.org/0000-0002-4852-4482>

Recibido • Received • Recebido: 01 / 07 / 2022
Corregido • Revised • Revisado: 18 / 08 / 2023
Aceptado • Accepted • Aprovado: 18 / 12 / 2023

Resumen:

Introducción. La educación es un proceso de formación integral de las personas, que requiere de actualización permanente para satisfacer las demandas de la sociedad actual. Es un medio para construir sociedades inclusivas, fortalecer y promover el bienestar y el desarrollo social. **Objetivo.** Este ensayo tiene por objetivo reflexionar sobre la orientación sexual diversa como una diferencia social y cultural que impacta en la salud mental y bienestar de las personas por la falta de aceptación personal y del rechazo social. **Desarrollo.** La educación puede contribuir en la creación de comunidades inclusivas y promover la salud mental. Desde el proceso formativo de la educación secundaria se puede promover la salud mental del estudiantado mediante el desarrollo de competencias socioemocionales y de las fortalezas de carácter. **Conclusión.** Derivado de la revisión y discusión teórica se propone incluir la autoaceptación como una competencia de inteligencia emocional que puede desarrollarse a través del aprendizaje socioemocional durante la educación secundaria mediante orientación, talleres y grupos de apoyo social para estudiantes y sus familias.

Palabras claves: Aprendizaje socioemocional; bienestar; educación; inteligencia emocional; orientación sexual; salud mental.

Abstract:

Introduction. Education is a process of comprehensive training of individuals. It requires permanent updating to meet the demands of today's society. It is also a means to build inclusive societies, strengthen, and promote well-being and social development. **Objective.** This essay aims to reflect on diverse sexual orientation as a social and cultural difference that impacts people's mental health and well-being due to the lack of personal acceptance and social rejection. **Development.** Education can contribute to create inclusive communities and promote mental health. From the formative



<https://doi.org/10.15359/ree.27-3.17191>

<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>
educare@una.ac.cr

process of secondary education, the development of socio-emotional skills and character strengths can promote the mental health of students. **Conclusion.** As a result of the review and theoretical discussion, this essay proposes the inclusion of self-acceptance as an emotional intelligence competence. In addition, socio-emotional learning during secondary education can help develop this competence via orientation, workshops, and social support groups for students and their families.

Keywords: Social-emotional learning; wellbeing; education; emotional intelligence; sexual orientation; mental health.

Resumo:

Introdução. A educação é um processo de formação integral das pessoas que requer atualização permanente para atender às demandas da sociedade atual. É um meio para construir sociedades inclusivas, fortalecer e promover o bem-estar e o desenvolvimento social.

Objetivo. Este ensaio visa refletir sobre a orientação sexual diversa como diferença social e cultural que impacta a saúde mental e o bem-estar das pessoas devido à falta de aceitação pessoal e rejeição social. **Desenvolvimento.** A educação pode ajudar a criar comunidades inclusivas e promover a saúde mental. A partir do processo formativo da educação secundária, é possível promover a saúde mental dos alunos por meio do desenvolvimento de habilidades socioemocionais e de força de caráter. **Conclusão.** Derivado da revisão e discussão teórica, propõe-se incluir a autoaceitação como uma competência de inteligência emocional que pode ser desenvolvida por meio da aprendizagem socioemocional durante o ensino médio por meio de orientações, oficinas e grupos de apoio social para alunos e seus familiares.

Palavras-chave: Aprendizagem socioemocional; bem-estar; educação; inteligência emocional; orientação sexual; saúde mental.

Introducción

En la cultura mexicana se tiene la creencia de que para evitar problemas o situaciones incómodas no se debe hablar sobre política, sexo y religión, si lo que se busca es tener una convivencia sana, pacífica y tranquila. Ello provoca que esos temas se conviertan en tabús o en prohibidos. Sin embargo, estas creencias arraigadas aún en la sociedad actual provocan represión, incertidumbre, limitan el pensamiento y generan emociones y sentimientos negativos a cualquier persona que se comporte diferente a lo normado por la tradición.

Es común que estas personas consideradas muchas veces como diferentes o rebeldes sean señaladas, juzgadas o rechazadas por no encajar en lo que la sociedad considera normal o correcto, creando aún más diferencias sociales. Anderson (2016) asegura que “la toxicidad de nuestra falta de diálogo en materia política y religiosa es una de las verdaderas tragedias del mundo moderno” (p. 95). Precisamente, esa falta de diálogo entorpece la comunicación, y dificulta el entendimiento y las relaciones sociales.

Este trabajo aborda una de las diferencias sociales que surgen en el desarrollo humano: la diversidad de la orientación sexual, desde la perspectiva sociocultural y su impacto en la salud mental y en el bienestar. Un tema complejo, multifactorial, controversial y muchas veces evitado. Pues [Burnett \(2018\)](#) afirma que “el sexo rara vez es algo de lo que hablamos abiertamente, si lo hacemos, podemos molestar a otras personas” (p. 212). Aunque existe bibliografía que facilita la comprensión de las consecuencias en la salud mental de formar parte de estas minorías, no hay suficiente información que oriente sobre cómo abordarlo de manera que se pueda seguir un camino hacia la apertura mental y cultural.

En ese sentido, el presente trabajo busca proporcionar una manera de abordar la diversidad sexual desde el aprendizaje socioemocional en la educación secundaria de México. En México la educación secundaria corresponde al tercer nivel de educación básica. La cual comprende el nivel de educación preescolar, primaria y secundaria; y cuya función es proporcionar el conocimiento y las habilidades para que el estudiantado pueda ejercer sus derechos, lograr sus objetivos personales y construir las bases para continuar con sus estudios en los niveles posteriores ([Gobierno de México, Secretaría de Educación Pública, 2017](#)).

De manera internacional, la educación secundaria de México se ubica en el tercer nivel en la Clasificación Internacional Normalizada de la Educación (CINE) de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), la cual se denomina educación secundaria baja ([Ducoing Watty, 2018](#); [Ramos Monsivais & Ramos Sánchez, 2021](#)). En este nivel educativo el alumnado requiere de una mayor orientación, apoyo social y comprensión, debido a que se encuentra en una etapa del desarrollo en la cual se experimentan cambios físicos y psicológicos significativos ([Gobierno de México, Secretaría de Educación Pública, 2014](#)).

Por lo tanto, se resalta la importancia de incluir la formación de identidad y orientación sexual con un enfoque de respeto hacia la diversidad en el estudiantado de secundaria; con el objetivo de brindarle herramientas que le permitan transitar una autoexploración y formar su identidad y su orientación sexual con libertad, con acompañamiento y evitar sentirse excluido, dañado, reprimido o marginado en caso de descubrir que no va de acuerdo con la heteronormatividad.

Este ensayo se relaciona con los objetivos de desarrollo sostenible (ODS) de la Agenda 2030 elaborada por la UNESCO. De manera particular, con el tercer ODS sobre salud y bienestar que busca promover la educación sexual integral, la salud y el acceso a entornos de aprendizaje seguros e inclusivos y con el cuarto ODS que refiere a la educación de calidad ([UNESCO, 2017](#)). La estructura de este trabajo parte de la comprensión de las diferencias sociales, se explica parte del dilema moral de la diversidad en la orientación sexual mediante una metáfora, su impacto en la salud mental y cómo a través de la educación como proceso formativo del ser humano se puede mejorar la experiencia del individuo con una orientación sexual diferente a la heterosexual, mediante el aprendizaje socioemocional y redes de apoyo en la formación académica.

<https://doi.org/10.15359/ree.27-3.17191>
<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>
educare@una.ac.cr

Desarrollo

¿Qué son las diferencias sociales y culturales?

Las diferencias sociales son producciones culturales que establecen la relación con el entorno (Do Prado, 2017). Diferencias que permiten crear categorías para diferenciar a las personas de acuerdo con las relaciones de poder, jerárquicas, asimétricas y excluyentes; mediante etiquetas vinculadas a nociones de discapacidad, infancia, juventud, senilidad, clase social, religión, nacionalidad, regionalidad, etnia, género y sexualidad (Do Prado, 2017).

Las diferencias sociales pueden poner en riesgo el sentido de pertenencia a un grupo, puesto que para sentirse parte de un grupo se requiere que sus miembros compartan valores, sentimientos, preferencias, creencias, costumbres, pensamientos y aspectos de su manera de ser, hacer y vivir. Por lo tanto, cuando alguien difiere en algunos de los aspectos que se consideran deben ser comunes, surge la posibilidad de la exclusión del grupo. En otras palabras, si no se siguen las reglas acordadas por el grupo social, se recibe un castigo (Clear, 2018).

Sentido de pertenencia y bienestar psicológico

El sentido de pertenencia puede influir en el bienestar psicológico. Burnett (2018) afirma que las relaciones interpersonales y el pertenecer a un grupo es crucial para el bienestar. Según la teoría de la identidad social, el sentido de pertenencia con un grupo permite mantener un autoconcepto positivo y, de esa forma, se asocia con el bienestar (Dávila de León & Jiménez García, 2014). La identidad social se constituye por "aspectos de la autoimagen de un individuo que proceden de las categorías sociales a las que pertenece" (Canto Ortiz & Moral Toranzo, 2005, p. 60); y ayuda a "comprender los procesos de grupos, la conducta colectiva y el autoconcepto y la personalidad" (Canto Ortiz & Moral Toranzo, 2005, p. 59).

De acuerdo con Maslow (1943), el sentirse parte de un grupo es una de las necesidades humanas porque que las personas por naturaleza son sociales y necesitan afecto. La realidad es que nos importa lo que otras personas piensan de nosotros o nosotras y no queremos que nos tengan en un mal concepto (Clear, 2018). Por esto se puede entender que el miedo de la exclusión de la sociedad, de la exposición o del rechazo pueda afectar la salud mental y generar trastornos psicológicos como ansiedad, estrés, tristeza, depresión o hasta el suicidio por pensar y sentir diferente o por tener diferencias ideológicas en diversos contextos.

Formación de la identidad personal

De acuerdo con Goleman (2019), la formación de la identidad personal comienza en la infancia, donde las relaciones interpersonales influyen de manera significativa. En especial, la que se tiene con los padres, madres, la familia, amigos, amigas y todas las personas importantes en la vida. También contribuyen a la construcción de la identidad los hechos significativos en la vida.

La identidad personal y la autoestima están relacionadas, puesto que la identidad encarna la sensación de estima y de valor propio. Goleman (2019) y Gardner & Davis (2014) afirman que el autoconocimiento y la exploración resultan fundamentales en el proceso de la formación de identidad. Añaden que “cuando el joven no se da el tiempo para reflexionar, corre el riesgo de fijar su identidad de manera prematura lo que impide desarrollar una identidad completa que brinde satisfacción personal” (Gardner & Davis, 2014, p. 82).

En ese sentido, Branden (2018) afirma que cuando no se desarrolla un sentido de yo, de manera adecuada, se garantiza la presencia de ansiedad, frustración y desesperación. Melgosa (2013) añade que los problemas relacionados con la autoestima se vinculan con “la ansiedad, y la depresión, así como también pueden agravar enfermedades orgánicas y generar ataques de pánico” (pp. 9-23). Para Branden (2018), la autoestima es la salud de la mente, una necesidad fundamental para un desarrollo normal y saludable; con valor para la supervivencia e indispensable para funcionar eficazmente.

Orientación e identidad sexual

“Nos guste o no, nuestros impulsos sexuales y los elementos relacionados que nos excitan forman parte sustancial de nuestra identidad” (Burnett, 2018, p. 212). La orientación sexual es la capacidad de sentir “atracción emocional, afectiva y sexual por personas de un género [distinto] al suyo (heterosexualidad), ... del mismo género (homosexualidad), o de más de un género (bisexualidad), así como [también] la capacidad de mantener relaciones íntimas y sexuales con estas personas” (Moreta Velayos et al., 2020, p. 112). Por otra parte, la identidad sexual refiere a cómo vive y siente la persona su género, si se siente que corresponde al sexo con el que nació o no. Cuando las personas no sienten que su sexo corresponde a su persona se consideran transgénero (Moreta Velayos et al., 2020).

La orientación sexual como diferencia social y cultural

Una diferencia social que surge durante la etapa de desarrollo es la orientación sexual, la cual “se convierte en un asunto apremiante en la adolescencia” (Papalia et al., 2012, p. 396). De acuerdo con Moral de la Rubia & Valle de la O (2014), la orientación sexual que se desvía de la heterosexual ha sido rechazada en la cultura occidental en diferentes ámbitos como la religión, la medicina y el código penal. La religión considera las conductas no heterosexuales como “pecados contra la ley de Dios, ... la medicina ... como patologías sexuales y ... los códigos penales como delitos contra la moral” (Moral de la Rubia & Valle de la O, 2014, p. 104, citando a Crompton, 2006). Por lo general, se cataloga la homosexualidad como algo desagradable, inmoral o indecente (Barrios & Torales, 2017).

Según Do Prado (2017), el entorno escolar contribuye a la formación de identidad. Es a través de la enseñanza que se transmiten los lineamientos del comportamiento con base en las creencias culturales. Sin embargo, cuando se trata de género y de sexualidad, la

<https://doi.org/10.15359/ree.27-3.17191>

<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>
educare@una.ac.cr

heteronormatividad es el modelo aceptado por la sociedad como ideal y cuando el estudiantado tiene una orientación sexual diferente a la heterosexual tienden a convertirse en blanco de burlas, acoso y hasta violencia (Do Prado, 2017).

Moreta Velayos et al. (2020) argumentan que, aunque “el derecho a decidir ... [la] propia identidad de género está reconocido como derecho humano universal, las personas [transgénero] ... siguen siendo objeto de rechazo y discriminación” (p. 111). En esa línea, Do Prado (2017) enfatiza en la necesidad de “naturalizar las conductas homosexuales debido a que estos prejuicios pueden acompañar a las personas el resto de su vida y contribuir en su formación de identidad de una manera negativa” (p. 15). A lo que Moreta Velayos et al. (2020) añaden que se requiere elaborar leyes que garanticen todos los derechos.

El reconocimiento de la orientación sexual diversa

De acuerdo con Zambrano Guerrero et al. (2019), “el proceso de reconocimiento de la orientación sexual homosexual consta de seis etapas: surgimiento, identificación, asumir la identidad, aceptación de la identidad, consolidación y autoevaluación y apoyo a otros” (p. 1). Sin embargo, derivado a los prejuicios sociales, muchas veces la persona no termina por aceptarse y el proceso se trunca sin llegar a las etapas de consolidación, autoevaluación y apoyo.

Durante el proceso de aceptación, las personas tienden a verse obligadas a enfrentar diversas situaciones personales y sociales que las hacen vulnerables a reducir su autoestima y su salud mental. Esas complicaciones pueden generar trastornos mentales que van desde la ansiedad y el estrés, hasta la posibilidad de una conducta suicida (Zambrano Guerrero et al., 2019), lo cual hace que la etapa de aceptación de identidad sea crucial para lograr formar una identidad sana. Sin embargo, el pánico moral en torno a la diversidad sexual hace que este proceso sea complicado.

La presión social, las normas morales y religiosas tienden a promover la homofobia por lo que las personas deciden ocultar su verdadera orientación (Zambrano Guerrero et al., 2019). Esas personas “tienen que elegir entre reprimir o ignorar activamente sus necesidades sexuales, darles satisfacción en secreto conservando una fachada de aceptabilidad o simplemente salir del closet con el riesgo de rechazo y hostilidad social” (Burnett, 2018, p. 214). Las personas con orientación sexual diversa: lesbianas, hombres gay o bisexuales (LGB) son más propensas a tener un deterioro en la salud mental por el estrés con el que viven cada día (Burnett, 2018).

Impacto del rechazo de conductas no heterosexuales en la salud mental

El rechazo hacia las conductas no heterosexuales se puede dar en dos formas: sutil y abierto (Moral de la Rubia & Valle de la O, 2014). El rechazo sutil consiste en tolerar la presencia de personas no heterosexuales, aunque las limita en sus manifestaciones públicas, por ejemplo, en no conceder los mismos derechos que las personas heterosexuales o hacer ciertas distinciones

en salvaguardia de la familia. Mientras que el rechazo abierto “descalifica, estigmatiza, agrede y discrimina de una forma directa a las personas no heterosexuales desde ... valores [e] ... ideologías [homofóbicas] de condena y repudio” (Moral de la Rubia & Valle de la O, 2014, p. 113).

De acuerdo con Meyer (2003), el entorno hostil al que son sometidas las personas de la comunidad LGB provoca que estas sean más propensas a trastornos mentales que las heterosexuales. Este entorno, impregnado de prejuicios y discriminación, genera estrés entre otros problemas de salud mental. En esa línea, Papalia et al. (2012) afirman que el riesgo de “depresión y suicidio en homosexuales se debe, en gran medida, al hostigamiento y falta de aceptación” (p. 397). De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), la depresión es la primera causa de discapacidad global y puede llevar al suicidio.

Ideación suicida en la comunidad LGB

A nivel global, el suicidio es la cuarta causa de muerte en jóvenes de 15 a 29 años (OMS, 2023). “Los jóvenes que consideran o intentan el suicidio suelen tener antecedentes de enfermedades emocionales” (Papalia et al., 2012, p. 372). En el estudio realizado por Stone et al. (2014) se encontró que adolescentes que pertenecen a una minoría sexual LGB tienen mayores probabilidades de ideación suicida que las personas heterosexuales. En especial las mujeres bisexuales resultaron tener una mayor incidencia en las ideas suicidas que los hombres gays o bisexuales. En esa línea, Duro Parrilla (2020) argumenta que en los miembros de la comunidad LGB que además son adolescentes, la probabilidad de realizar alguna conducta suicida puede aumentar hasta un 40%. Debido “a los factores estresantes a los que se enfrentan las minorías sexuales por el hecho de serlo ... y a los factores de riesgo propios de la adolescencia” (Duro Parrilla, 2020, p. 3).

Una metáfora sobre el dilema moral de la diversidad sexual

En las siguientes líneas, en manera metafórica, utilizando a la gastronomía, se intenta explicar parte del conflicto emocional y moral que conlleva el querer ser y el deber ser en torno a la diversidad sexual. Cabe mencionar que este recurso metafórico es utilizado únicamente para mostrar, de alguna manera, un ejemplo de la incertidumbre y del conflicto interno con la que algunas personas tienen que lidiar cuando se dan cuenta de que su orientación sexual no es heterosexual. Este recurso busca ilustrar esa lucha constante entre el darse permiso de sentir o reprimir el deseo y la esencia propia con el objetivo de seguir perteneciendo a una sociedad que no acepta del todo su manera de ser.

Algunas veces cuando se le ofrece a una persona probar un tipo de comida diferente puede contestar con un *no me gusta* sin siquiera haberlo probado antes. Es válido cuando de entrada el platillo resulta poco o nada atractivo y no genera ningún tipo de interés en querer probarlo. Sin embargo, es importante darse la oportunidad de experimentar para decir con seguridad si la comida le gusta o no, sobre todo cuando se tiene curiosidad por probarlo.

<https://doi.org/10.15359/ree.27-3.17191>

<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>
educare@una.ac.cr

Por ejemplo, es posible que el platillo sea muy atractivo o que el olor invite a probarlo. Al momento de la degustación puede gustar o no. Es posible que, a la vista, el platillo se vea muy atractivo, pero al probarlo, el sabor no sea el esperado o agrada. En contraste, hay platillos que, a pesar de no ser atractivos visualmente o carecer de un olor seductor, al probarlos sorprendan por su buen sabor. Al final, la única manera de tener seguridad de si se es afín a algún sabor o textura es probando, experimentando.

Al intentar probar algo nuevo, algunas veces se manifiestan limitantes generadas por la propia persona, como consecuencia de vergüenza o de falta de seguridad. Otras veces las limitantes son generadas por el entorno. O peor aún, cuando se combinan las propias inseguridades con los prejuicios del entorno. Por ejemplo, ¿qué pasaría si, además de esas limitantes mentales propias, se reciben comentarios de sus padres, madres, familiares, amigos o amigas sobre el platillo como: *no debes comer eso, eso es para X tipo de persona, no es bien visto, no te debe gustar ese sabor, solo a las malas personas les gusta comer eso, te irás al infierno si te comes eso?* Los juicios externos, la cultura y la sociedad pueden influir en que una persona decida si puede darse la oportunidad de probar o no el platillo, independientemente de que tenga deseo o no de hacerlo.

Algo parecido sucede con la orientación sexual diversa o que se desvía de la heterosexual. A veces es tanta la presión del entorno para ajustar el comportamiento de acuerdo con la heteronormatividad que personas con orientación diversa y deseos diferentes tienden a reprimir sus preferencias por no romper la tradición, por hacer lo que la sociedad considera correcto y evitar prejuicios, estereotipos y homofobia a nivel familiar o social (Zambrano Guerrero et al., 2019).

Por otra parte, los hallazgos de la neurociencia abren la puerta a un conocimiento más amplio sobre la orientación sexual. De acuerdo con Calixto (2020), a través de la resonancia magnética se puede observar que todos tenemos la capacidad de amar a una persona del mismo sexo. La cuestión es que esta capacidad se ve limitada por diversos factores, entre los cuales destaca el social y cultural. No obstante, “el amor como proceso cerebral que puede ser inducido por personas del mismo sexo no es una aberración o enfermedad” (Calixto, 2020, p. 62).

En esa línea, Barrios & Torales (2017) afirman que en la actualidad la comunidad científica acepta que la homosexualidad no es una enfermedad. Pruebas de esta aceptación son la eliminación de la homosexualidad de los manuales diagnósticos y estadísticos de los trastornos mentales en 1973 por parte de la Asociación Americana de Psiquiatría y en 1990 del Catalogo Internacional de Enfermedades por parte de la Organización Mundial de la Salud (Barrios & Torales, 2017).

Hacia una cultura y sociedad inclusiva

Para García Campos (2020), la cultura permite comprender y predecir el comportamiento humano. Refiere al sistema de información y de significados que comparte un grupo de personas y que se transmite a través de las diferentes generaciones. La cultura permite entender

el significado de la vida, la convivencia, la búsqueda de la felicidad y el bienestar de acuerdo con el contexto sociocultural de referencia (García Campos et al., 2020).

Para poder cambiar la cultura en su sentido amplio, es importante comenzar por comprender cómo sus miembros interpretan y perciben la información para convertirla en experiencias coherentes con sentido y significado. Goleman (2019) afirma que la percepción es una construcción interactiva, que se elabora inicialmente por la información que se recibe a través de los sentidos. Para que esta información se convierta en una experiencia coherente y con sentido, es necesario que la información se relacione con reglas o categorías aprendidas previamente, formando paquetes de datos organizados. Goleman (2019) nombra a esos paquetes de datos como esquemas. Los esquemas “son teorías, creencias que dan sentido a la experiencia y permiten interpretar la realidad” (pp. 108-109).

Los esquemas se pueden modificar y transformarse con el conocimiento y adquiriendo nuevas experiencias. A medida que se aprenden nuevas disciplinas, técnicas o se tienen mayores interacciones con el entorno, se crean nuevas conexiones cerebrales que permiten transformar los esquemas propios (Goleman, 2019). De tal manera, la educación es un medio por el cual a través de la información y sensibilización se pueden crear cambios sociales. En esa línea, el Colaborativo para el Aprendizaje Académico Social y Emocional (CASEL, por sus siglas en inglés) asegura que el aprendizaje socioemocional debe ser parte integral de la educación y del desarrollo humano (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning [CASEL], 2021).

Aprendizaje socioemocional: Una educación para la vida

El aprendizaje socioemocional surgió en Estados Unidos como respuesta ante problemáticas sociales vinculadas a la pobreza, drogas o embarazos a temprana edad, que impedía a los jóvenes prosperar (Goleman y Senge, 2016; Ramos Monsivais & González, 2020). Es un proceso que se basa en la inteligencia emocional, mediante el cual se adquieren y aplican los conocimientos, habilidades y actitudes para desarrollar identidades saludables, manejar emociones y lograr metas personales y colectivas, sentir y mostrar empatía por los demás seres, establecer y mantener relaciones de apoyo y tomar decisiones responsables (CASEL, 2021).

El aprendizaje socioemocional cada vez es más importante. Goleman y Senge (2016) dieron a conocer que lo nuevo de este fue la incorporación del entrenamiento de la mente para incrementar la concentración, pues “la atención es nuestro recurso máspreciado” (Goleman, 2012, p. 84). Sin embargo, temas personales que pueden generar conflictos internos con uno mismo o una misma requieren de un trabajo más profundo en el ámbito intrapersonal para lograr la autoaceptación y el amor propio.

Conocer y amar la verdadera esencia del ser podría ser uno de los caminos que marquen el verdadero significado de la existencia humana. Esta gran travesía podría ser abordada desde los

<https://doi.org/10.15359/ree.27-3.17191>
<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>
educare@una.ac.cr

programas de aprendizaje socioemocional que destaquen la importancia del autoconocimiento, autoaceptación y el amor propio como valores universales para el bienestar. El aprendizaje socioemocional puede ser un medio para aprender a conocerse, a generar la autoconfianza y la intuición propia, pero sobre todo para la autoaceptación e incrementar el amor propio. Para lograr el bienestar es indispensable la aceptación propia, valorarse y amarse tal y como se es.

El aprendizaje socioemocional puede adquirirse mediante los programas de inteligencia emocional (Ramos Monsivais & Roque Hernández, 2021). A su vez, la inteligencia emocional como estrategia de afrontamiento brinda herramientas que permiten afrontar situaciones que requieren del desarrollo de la resiliencia y la autorregulación emocional (García de la Ossa & Ramos Monsivais, 2022; Ramos Monsivais, 2023).

La autoaceptación como aptitud de inteligencia emocional

A continuación, se explica de manera breve la composición del modelo del bienestar psicológico de Ryff (2013), las dimensiones de la inteligencia emocional de Goleman (2012) y la categorización de virtudes y fortalezas de carácter de Peterson & Seligman (2004), con el propósito de ubicar la autoaceptación como una aptitud que se puede desarrollar para incrementar el bienestar psicológico.

De acuerdo con Sandoval Barrientos et al. (2017), el modelo del bienestar psicológico de Carol Ryff se compone de 6 dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, autonomía, propósito de vida y crecimiento personal. En este modelo, la autoaceptación se vincula con "el hecho de que las personas se sientan bien consigo mismas siendo conscientes de sus limitaciones. Evalúa la valoración positiva de uno mismo y de su historia" (Sandoval Barrientos et al., 2017 p. 262).

Para Goleman (2012), la inteligencia emocional tiene cinco dimensiones: autoconocimiento, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales y cada una de estas comprende una serie de aptitudes que se pueden desarrollar. En el caso de la dimensión de autoconocimiento, las aptitudes que comprende son la conciencia de sí, autoevaluación y la autoconfianza.

Por otra parte, Peterson & Seligman (2004) consideran que el carácter se puede cultivar y categorizaron 6 virtudes globales que a su vez asociaron a diferentes fortalezas de carácter. Las virtudes globales son: sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, templanza y trascendencia. Para Peterson & Seligman (2004), la inteligencia emocional es parte de la fortaleza de carácter Inteligencia social que integra la virtud de humanidad.

Partiendo del modelo de las 24 fortalezas de carácter de Peterson & Seligman (2004) y de las aptitudes de inteligencia emocional de Goleman (2012), se propone incluir la autoaceptación como una aptitud adicional en la dimensión del autoconocimiento de la inteligencia

emocional, complementando la fortaleza de carácter de inteligencia social. De tal manera que la autoaceptación sea considerada como una aptitud individual que requiere de atención y desarrollo para lograr el bienestar psicológico en concordancia con el modelo propuesto por Carol Ryff (Goleman y Davidson, 2018). En la [Tabla 1](#) se pueden apreciar las fortalezas que componen cada virtud.

Tabla 1: Virtudes y fortalezas de carácter

Sabiduría y conocimiento	Coraje	Humanidad	Justicia	Templanza	Trascendencia
Creatividad	Valentía	Bondad	Civismo	Perdón y clemencia	Disfrute de la belleza y excelencia
Curiosidad	Persistencia	Amor	Imparcialidad y equidad	Prudencia	Gratitud
Mente abierta	Integridad	Inteligencia social y emocional	Liderazgo	Humildad y modestia	Esperanza
Amor al aprendizaje	Vitalidad			Auto regulación	Humor
Perspectiva					Espiritualidad

Nota: Elaboración propia incluyendo información de [Peterson & Seligman \(2004\)](#).

¿Cómo abordar la orientación sexual desde el aprendizaje socioemocional?

En Estados Unidos el aprendizaje socioemocional es implementado en escuelas de educación básica a través de programas escolarizados y extracurriculares (Goleman y Senge, 2016). Sin embargo, este también puede brindarse de diferentes maneras a través de grupos o redes de apoyo para estudiantes, padres y madres de familia. [Orcasita et al. \(2020\)](#) afirman que el apoyo social favorece el desarrollo personal y permite que se puedan afrontar, de una mejor manera, las situaciones negativas y estresantes.

Existen tres tipos de apoyo: emocional, material y el informativo. El apoyo emocional se relaciona con la expresión y manifestación de emociones; el apoyo material, con brindar el acceso a servicios o herramientas para afrontar situaciones específicas; y el apoyo informativo con brindar orientación y consejo a otras personas.

Para abordar una problemática como la orientación sexual diversa, [Zambrano Guerrero et al. \(2019\)](#) recomiendan como estrategias la educación sobre la diversidad sexual, las redes de apoyo y el empoderamiento homosexual. En ese sentido, se sugiere brindar apoyo social en sus tres categorías a través de talleres al estudiantado en general. No obstante, el apoyo social se requiere aun más en el estudiantado con dificultad para aceptar su identidad u orientación sexual o que se sienta confundido al respecto; de tal manera que faciliten la autoexploración y el



<https://doi.org/10.15359/ree.27-3.17191>

<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>
educare@una.ac.cr

autodescubrimiento para crear y fortalecer la identidad de jóvenes, incrementar su autoestima y promover la autoaceptación y el amor propio.

Considerando que “la pobre educación acerca de la orientación homosexual [obstaculiza] el apoyo social brindado por las familias a sus hijos e hijas” (Orcasita et al., 2020, p. 1); y que existen indicios de que “la expresión sexual en etapas posteriores de la vida está fuertemente influida por el estilo de crianza de los padres” (Burnett, 2018, p. 213), los padres y madres de familia con hijos e hijas que tengan orientación sexual diversa requieren de apoyo socioemocional y de información que les permita comprenderles y tener una comunicación asertiva.

Se recomienda crear un grupo de apoyo para sensibilizar a los padres, madres de familia y acompañarles a través de grupos de apoyo que promuevan los ambientes sanos de convivencia, las conductas empáticas y el entendimiento con miembros de la familia, para que puedan tener una mejor comunicación con sus hijos e hijas y puedan sobrellevar la situación de una manera sana y en un ambiente armonioso.

En esa línea, Bejarano-Franco et al. (2023) enfatizan que la educación en sexualidad e igualdad es indispensable en los contextos educativos actuales para poder reducir la persistencia de los estereotipos en relación con la diversidad sexual y la desinformación de los procesos sexuales biológicos. Se necesita extender esta formación y sensibilización a toda la comunidad educativa (estudiantes y personal docente, administrativo y directivo) y a la sociedad en general para que la apertura mental en torno a esta problemática sea significativa.

La educación como proceso debe transformarse constantemente para satisfacer las demandas de la sociedad y para promover la cultura del bienestar, el desarrollo personal e integral y el progreso social. Por lo tanto, se considera necesario que las instituciones educativas cuenten con un centro donde se brinde asesoría y capacitación al estudiantado para el desarrollo de estrategias de afrontamiento y resiliencia para hacer frente a los retos cotidianos. O al menos, con la figura de personal orientador o psicólogo institucional que pueda brindar el primer acercamiento y apoyo para abordar temas relacionados con la promoción de salud mental y emocional de la comunidad educativa.

Según Orcasita et al. (2020), el apoyo social “favorece el ... desarrollo integral de las personas, especialmente en aquellas que se reconocen con orientaciones sexuales diversas” (p. 3). Andrew Solomon lo expresa de la siguiente manera: “Si vivimos bien con nosotros mismos, podemos derrotar el odio y enriquecer la vida del prójimo” (Anderson, 2016, p. 105, citando a Jiménez & Romero, 2014; Kabakov, 2014; Lagazzi, 2016; Mustanski et al., 2011; Snapp et al, 2015; Svab, 2016). Construir una sociedad en paz requiere promover la consolidación de una “sociedad incluyente, equitativa y libre de discriminaciones” (Rodríguez-Pizarro & Rivera-Crespo, 2020, p. 331).

Conclusiones

Para tener una sociedad inclusiva que promueva el bienestar y una sana convivencia entre sus miembros se requiere apertura mental y respeto de la diversidad. En este trabajo se reconoce la educación y el proceso formativo como medio por el cual, a través de la transmisión del conocimiento y de herramientas, se pueda comenzar a trazar un camino hacia sociedades más inclusivas. Abordar el tema de la orientación sexual diversa requiere de sensibilidad, respeto y empatía hacia la integridad de las personas con orientación sexual diversa y la de sus familias.

Se puede observar que, así como los padres y madres de familia buscan proporcionar bienestar y lo mejor para sus familias, los hijos e hijas también desean contribuir al bienestar de sus padres y madres. Por eso, en algunas ocasiones, toman decisiones en donde sacrifican su bienestar para no causar situaciones incómodas o de descontento a los padres, madres o miembros de la familia. Los sacrificios pueden ser diversos, algunos pueden ser relacionados con la identidad personal o con su orientación sexual. Sin embargo, esta decisión muchas veces tiene un precio alto para la salud mental. Puede provocar trastornos psicológicos como ansiedad, estrés, tristeza, frustración y dolor al no poder expresarse por el temor de ocasionar conflictos familiares y sociales con las personas más cercanas.

Existen muchos factores por los cuales las personas deciden ocultar o negar su orientación sexual cuando esta no es considerada *correcta*. El tema es sensible y complejo por la naturaleza social, cultural, moral, e incluso religiosa en que se envuelve. Lo que hace que una persona con una orientación sexual que se desvía de la heterosexual tienda, en la medida de lo posible a ocultarlo o negarlo para evitar problemas de diferente índole y no sentirse rechazada o excluida de algún grupo social al que desea pertenecer.

La orientación sexual debe abordarse de manera natural en el estudiantado para que se sienta cómodo consigo mismo, se acepte y se sienta seguro en el ambiente que lo rodea. Se considera que la sensibilización en el tema puede evitar el acoso escolar y el maltrato por parte de pares, propiciando un ambiente de respeto, tolerancia y armonía. También se destaca el apoyo social como un elemento que puede favorecer el desarrollo integral de jóvenes. Los padres y madres de familia tienen un rol importante en la aceptación de sus hijos e hijas. Se requiere brindar el apoyo emocional e informativo a los padres y madres de familia para que logren mayor capacitación y puedan fortalecer la identidad de sus hijos e hijas a través de una comunicación asertiva.

Es importante que las instituciones educativas de educación básica reconozcan la necesidad de brindar apoyo social y emocional al estudiantado, a los padres y madres de familia, de tal manera que se promueva la comunicación asertiva, el entendimiento, la aceptación y los ambientes positivos. En ello destaca el rol del personal orientador y de psicología en la institución como un medio por el cual se pueden abordar diversos temas para mejorar la salud mental y emocional de la comunidad estudiantil.

<https://doi.org/10.15359/ree.27-3.17191>
<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>
educare@una.ac.cr

En ese sentido, se sugiere crear una propuesta que incluya la formación de identidad y orientación sexual en los programas de aprendizaje social y emocional del estudiantado de educación básica, de manera específica en la educación secundaria. Una propuesta que estimule el desarrollo de estrategias de afrontamiento y de resiliencia para afrontar realidades adversas y problemáticas sociales, entre las cuales se encuentra la diversidad en la orientación sexual.

Aunado a lo anterior, también se necesita brindar orientación, sensibilización y apoyo social a los padres y madres de familia y a todos los actores de la comunidad educativa como el personal docente, administrativo y directivo sobre la diversidad sexual. De esta manera se podrá trazar un camino hacia la comprensión, hacia la empatía y hacia la apertura mental requerida para romper paradigmas, cambiar creencias arraigadas y hacer cambios transformadores y significativos en la sociedad mexicana actual.

Este podría ser el principio de un diálogo encaminado hacia sociedades más inclusivas, donde se respeten los derechos humanos de todas las personas y la diversidad sea vista de una manera positiva, en donde estas poblaciones se puedan sentir seguras y contentas consigo mismas, de tal manera que puedan desarrollarse con buena salud mental y emocional.

Declaración de material complementario

Este artículo tiene disponible material complementario:

Preprint en <https://doi.org/10.5281/zenodo.7296936>

Referencias

Anderson, C. (2016). *Charlas TED*. Paidós.

Barrios, I. & Torales, J. (2017). La homosexualidad desde el punto de vista científico actual. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas*, 50(1), 85-88. [https://doi.org/10.18004/anales/2017.050\(01\)85-088](https://doi.org/10.18004/anales/2017.050(01)85-088)

Bejarano-Franco, M. T., Martínez-Martín, I., & Blanco-García, M. (2023). Education in Sexuality and Equality: Needs in the Initial Training of Teachers in Spain. *Revista Electrónica Educare*, 27(1), 1-16. <https://doi.org/10.15359/ree.27-1.14293>

Branden, N. (2018). *Los seis pilares de la autoestima*. Paidós.

Burnett, D. (2018). *El cerebro feliz*. Editorial Planeta Mexicana.

Calixto, E. (2020). *Un clavado a tu cerebro*. Penguin Random House Grupo Editorial.

Canto Ortiz, J. & Moral Toranzo, F. (2005). El sí mismo desde la teoría de la identidad social. *Escritos de Psicología*, 1(7), 59-70. <https://doi.org/10.24310/espiescpsi.vi1.13399>



- Clear, J. (2018). *Hábitos atómicos*. Paidós.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2021). *Fundamentals of SEL*. <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>
- Dávila de León, C. & Jiménez García, G. (2014). Sentido de pertenencia y compromiso organizacional: Predicción del bienestar. *Revista de Psicología*, 32(2), 272-302. <https://doi.org/10.18800/psico.201402.004>
- DoPrado, V.M. (2017). Entre queerpose e discursos: Normalização de condutas, homossexualidades e homofobia nas práticas escolares da Educação Física. *Práxis Educativa*, 12(2), 501-519. <https://doi.org/10.5212/PraxEduc.v.12i2.0012>
- Ducoin Watty, P. (2018). La educación secundaria mexicana: Entre la búsqueda del acceso equitativo y el rezago. *Revista Educación*, 42(2), 465-494. <https://doi.org/10.15517/revedu.v42i2.27665>
- Duro Parrilla, A. (2020). El suicidio en gays, lesbianas y bisexuales adolescentes [Tesis de grado, Universidad Autónoma de Madrid]. <http://hdl.handle.net/10486/691645>
- García Campos, T., Correa-Romero, F. E., García y Barragán, L. F., & Cruz Torres, C. E. (2020). Índice de tradicionalismo cultural. *Acta de Investigación Psicológica*, 10(2), 56-64. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2020.2.346>
- García de la Ossa, E. M. & Ramos Monsivais, C. L. (2022). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de educación superior en tiempos de pandemia. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. 9(2), 1-19. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i2.3142>
- Gardner, H. & Davis, K. (2014). La generación App. Cómo los jóvenes gestionan su identidad, su privacidad y su imaginación en el mundo digital. Paidós.
- Gobierno de México, Secretaría de Educación Pública. (2014). *Secundaria. Programas de estudio*. <https://www.gob.mx/sep/acciones-y-programas/secundaria-programas-de-estudio>
- Gobierno de México, Secretaría de Educación Pública. (2017). *Glosario*. <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/198660/13-Glosario.pdf>
- Goleman, D. (2012). *La inteligencia emocional en la empresa*. Ediciones B.
- Goleman, D. (2019). *El punto ciego. Psicología del autoengaño*. Penguin Random House.
- Goleman, D. & Davidson, R. J. (2018). *Rasgos alterados. La ciencia revela cómo la meditación transforma la mente, el cerebro y el cuerpo*. Ediciones B.



<https://doi.org/10.15359/ree.27-3.17191>
<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>
educare@una.ac.cr

- Goleman, D. & Senge, P. M. (2016). *Triple focus. Un nuevo acercamiento a la educación*. Ediciones B.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Melgosa, J. (2013). *Descubre tu valor y sé feliz. La importancia de la autoestima y como desarrollarla*. Editorial Safeliz.
- Meyer I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: conceptual issues and research evidence. *Psychological bulletin*, 129(5), 674-697. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>
- Moral de la Rubia, J. & Valle de la O, A. (2014). Las dos dimensiones del rechazo hacia las personas homosexuales. *Revista Universidad de Manizales*, 14(1), 103-116. <https://doi.org/10.30554/archmed.14.1.256.2014>
- Moreta Velayos, F. I., Moreta Montero, C., Velasco Guijarro, O, de la Fuente Herмосín, I, Montero Sánchez, N., & Ramírez Orive, C. (2020). La chica danesa / The Danish Girl (2015), el derecho de decidir nuestra identidad de género. *Revista de Medicina y Cine*, 16(2), 111-118. <https://dx.doi.org/10.14201/rmc2020162103109>
- Orcasita, L. T., Sevilla, T. M., Acevedo-Velasco, V. E., Montenegro, J. L., Tamayo, M. C., & Rueda-Toro, J. S. (2020). Apoyo social familiar para el bienestar de hijos gays e hijas lesbianas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 18(2), 1- 23. <http://dx.doi.org/10.11600/1692715x.18205>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2017). *La UNESCO Avanza la Agenda 2030 para el desarrollo sostenible*. https://es.unesco.org/creativity/sites/creativity/files/247785sp_1_1_1.compressed.pdf
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023, 31 de marzo). *Depresión*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G., (2012). *Desarrollo humano* (12.ª ed.). McGraw-Hill. <https://psicologoseducativosgeneracion20172021.files.wordpress.com/2017/08/papalia-feldman-desarrollo-humano-12a-ed2.pdf>
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychological Association.
- Ramos Monsivais, C. L. (2023). La escritura como terapia de liberación emocional para reducir síntomas de la depresión. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 10(3), 1-17. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i3.3588>

- Ramos Monsivais, C.L. & González, B.A. (2020). Orientación vocacional, aprendizajes socioemocional y sentido de vida en la educación superior. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 8(Especial), 1-8. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2500>
- Ramos Monsivais, C. L. & Ramos Sánchez, J. R. (2021). Impacto geoterritorial en la toma de decisiones de estudiantes de educación básica de Nuevo Laredo Tamaulipas. *Forhum International Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(5), 112-128. <https://doi.org/10.35766/j.forhum2021.03.05.7>
- Ramos Monsivais, C. L. & Roque Hernández, R. V. (2021). La influencia docente y el rendimiento académico en estudiantes de una Universidad Pública Mexicana. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. 8(Especial), 1-21. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2755>
- Rodríguez-Pizarro, A. N. & Rivera-Crespo, J. (2020). Diversidades sexuales y de identidades género: Entre la aceptación y el reconocimiento. Instituciones de Educación Superior (IES). *Revista CS*, (31), 327-357. <https://doi.org/10.18046/recs.i31.3261>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Sandoval Barrientos, S., Dorner París, A., & Véliz Burgos, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 6(24), 260-266. <https://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v6n24/2007-5057-iem-6-24-00260.pdf>
- Stone, D. M., Luo, F., Ouyang, L, Lippy, C., Hertz, M. F., & Crosby, A. E. (2014). Sexual orientation and suicide ideation, plans, attempts, and medically serious attempts: evidence from local Youth Risk Behavior Surveys, 2001-2009. *American Journal of Public Health*, 104(2), 262-271. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2013.301383>
- Zambrano Guerrero, C., Hernández Pasichaná, P., & Guerrero Montero, A. (2019). Proceso de reconocimiento de la orientación sexual homosexual en estudiantes de una universidad pública. *Psicogente* 22(41), 1-29. <https://doi.org/10.17081/psico.22.41.3310>

