



UNIVERSITAS

Miguel Hernández

Grado en Psicología
Trabajo de Fin de Grado

Curso 2024/2025
Convocatoria Julio

Modalidad: Propuesta de intervención

Bienestar psicológico en jóvenes atletas homosexuales:
homofobia y normas de género en deportes de equipo

Autor: Carlos Torres Cascales

Tutora: Elisa Huéscar Hernández

Elche, 10 de julio de 2025

Índice

Resumen.....	3
Introducción.....	4
Bienestar psicológico e importancia en el deporte.....	5
Homofobia y Masculinidad hegemónica en el deporte.....	6
Modelo teórico integrador.....	8
Justificación	9
Metodología	9
Estrategia de búsqueda	9
Proceso de selección de artículos.....	9
Análisis de los estudios.....	11
Discusión de la revisión	16
Conclusión y propuesta	17
Objetivos y diseño de intervención	17
Objetivo general y específicos.....	17
Población diana.....	18
Contenido y estructura	18
Abriendo el armario	20
Códigos rotos	21
La acera de enfrente (es la mía también)	22
Las reglas del juego	24
Grabar a fuego	24
Evaluación.....	25
Discusión y conclusiones.....	27
Referencias bibliográficas	29
Anexos.....	36
Anexo 1.....	36
Anexo 2.....	37

Anexo 3.....	37
Anexo 4.....	38
Anexo 5.....	38
Anexo 6.....	39
Anexo 7.....	40
Anexo 8.....	40
Anexo 9.....	41

Resumen

La diversidad sexual en el deporte sigue siendo una realidad invisibilizada, especialmente en los contextos masculinos de deportes de equipo, donde se reproducen dinámicas homófobas y normas de masculinidad rígidas. Esta problemática afecta directamente al bienestar psicológico de los atletas homosexuales, generando ocultamiento, hipervigilancia y estrés. Por ello, este trabajo tiene como objetivo el diseño de una propuesta de intervención psicoeducativa basada en los factores de riesgo y protección que arroja la literatura científica reciente. La propuesta está orientada a mejorar el bienestar psicológico en jóvenes atletas homosexuales, trabajando tanto en el fortalecimiento individual como la transformación del clima grupal. Esto se fundamenta en los modelos teóricos ecológico (Bronfenbrenner, 1979) y de estrés de minorías (Meyer, 2003). La población diana son equipos deportivos masculinos españoles, integrados por jóvenes de entre 18 y 29 años. El programa a lo largo de sus sesiones planteadas busca generar espacios seguros, visibilizar la diversidad, cuestionar estereotipos y promover entornos deportivos más inclusivos y saludables.

Palabras clave: “Bienestar psicológico”, “Atletas homosexuales”, “Homofobia”, “Masculinidad hegemónica”, “Intervención”, “Deporte de equipo”

Introducción

La práctica deportiva, además de sus reconocidos beneficios físicos, sociales y psicológicos, puede conformar un entorno hostil para algunas personas, especialmente aquellas que no encajan en los modelos normativos de sexualidad y género. En el caso que nos ocupa, para los jóvenes homosexuales que practican deportes de equipo puede constituir a su vez un espacio de desarrollo y un contexto de discriminación, activándose dinámicas de exclusión, ocultamiento y malestar.

A lo largo de su evolución, la psicología ha puesto énfasis en el estudio de la patología, abordando la identificación y tratamiento de pautas de comportamiento definidas como anómalas o disfuncionales (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Sin embargo, en las últimas décadas, ha adquirido relevancia un enfoque que valora el estudio de conductas, sentimientos y experiencias relacionadas con la satisfacción y desarrollo positivo del sujeto (Seligman, 2003). Atendiendo al contexto deportivo, se ha reconocido que el bienestar no es solo un resultado deseable, sino también un recurso fundamental que protege a los atletas de las posibles adversidades e incide positivamente en el rendimiento.

No obstante, el deporte, especialmente en sus modalidades colectivas, sigue reproduciendo dinámicas socioculturales que pueden ser altamente excluyentes. Entre ellas, la homofobia y la imposición de una masculinidad hegemónica se presentan como factores estructurales que dificultan la vivencia plena de la identidad para los deportistas homosexuales, comprometiendo de forma significativa su bienestar psicológico (Moscoso y Piedra, 2019).

Es crucial destacar que alrededor de la población homosexual persiste la discriminación y los abusos, incluso en los países más desarrollados, sobre todo durante el último lustro. En España los delitos de odio por razón de orientación sexual o identidad de género siguen a la orden del día con 459 registrados en el año 2022 entre casos de acoso, discriminación o agresiones (Federación Estatal LGTBI [FELGTBI], 2023). La realidad es que, a pesar de los avances hechos en materia legislativa, hoy en día todavía existen muchos países en los cuales es considerado delito y se criminalizan estas vidas con penas que pueden llegar a ser de muerte (Amnistía Internacional, 2024).

En concreto en los entornos deportivos, son hoy día los que mantienen una presencia mayor de homofobia ya que la normalización y reproducción de estas actitudes sigue muy vigente (García-Orriols y Torrebadella-Flix, 2019). Según un estudio de la European Union Agency for Fundamental Rights (2013), de 93.079 adultos LGBT mayores de edad de 28 países, casi la mitad (42%) confesaron que evitan los clubs deportivos por miedo a ser agredidos, amenazados o acosados por su orientación sexual o identidad de género.

Desde una perspectiva psicosocial, las identidades sexuales minoritarias en hombres como la homosexualidad, bisexualidad u otras, que de ahora en adelante englobaré bajo el

término GB+, se encuentran en una dualidad identitaria de relevante vulnerabilidad. La exigencia de optimizar su rendimiento deportivo se superpone a la necesidad de gestionar un clima que con frecuencia hostiga esa orientación sexual.

A partir de esta problemática se plantea una propuesta de intervención orientada a mejorar el bienestar psicológico de estos atletas GB+ en deportes de equipo, desde una perspectiva que combine el fortalecimiento individual y la transformación del entorno.

Bienestar psicológico e importancia en el deporte

El reciente enfoque psicológico impulsado por la psicología positiva, ha permitido avanzar en la comprensión del bienestar psicológico como un factor básico para la prevención y promoción de la salud mental a lo largo de todas las etapas de la vida.

Ryff y Singer (2006), consideran el bienestar como un constructo multidimensional y se plantea el Modelo de las 6 dimensiones inspirado en la filosofía aristotélica de la eudaimonia. En este modelo se propone que el bienestar surge del funcionamiento humano óptimo e integra 6 dimensiones validadas: Autoaceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Propósito en la vida y Crecimiento personal.

Por otro lado, desde una perspectiva más hedónica, se consideran el afecto positivo, el afecto negativo y la satisfacción vital como componentes clave del bienestar de la persona, haciendo un balance entre el placer y el dolor, presencia y ausencia respectivamente, y junto a esto una evaluación subjetiva de la plenitud de la propia vida (Diener, 2000; Vázquez et al., 2009). En este sentido, el bienestar se denomina como subjetivo ya que la valoración de este es personal y desde un punto de vista propio, contemplando únicamente la autoevaluación (Ryan & Deci, 2001).

Independientemente del modelo teórico, se pone en relevancia el bienestar como objetivo preventivo y promotor de la población en contextos no clínicos. Tal como defiende Keyes (2002), la ausencia de enfermedad no equivale a la presencia de salud, no estar enfermo no garantiza un estado de bienestar, y la languidez, entendida como la ausencia de salud mental, se asocia con un deterioro psicosocial significativo, comparable al de la depresión. Por todo esto, como defiende la OMS (2022), la salud mental como estado de bienestar, se señala la promoción de esta como objetivo clave en las políticas de salud públicas.

En el contexto deportivo, la falta de bienestar incide en aspectos como el afrontamiento de desafíos, en la sostenibilidad de la carrera deportiva, en el desarrollo de recursos adaptativos a largo plazo y en la prevención de resultados negativos como el burnout o el abandono. Y en relación al desarrollo del potencial humano y funcionamiento psicológico efectivo defendido desde la perspectiva eudaimónica, las dimensiones que lo conforman se adaptan ya que está ligado a los dominios contextuales significativos de la vida (Lundqvist, 2011).

Así, en este contexto específico se destacan la autoaceptación como atleta, el propósito en el deporte o el sentimiento de pertenencia y relaciones positivas con los compañeros y el entrenador como relevantes para determinar el bienestar psicológico de los deportistas.

El nivel competitivo puede exponer a los atletas a condiciones que pueden comprometerlo como el estrés por rendir, ganar o progresar, así como el miedo al fracaso que se presenta como una fuente relevante de malestar (Gustafsson et al., 2016). Todo esto relacionado con el concepto de burnout deportivo, que incluye agotamiento físico y mental además de desvalorización del deporte y una reducida sensación de logro personal (Gustafsson et al., 2014). Estudios con atletas de élite han evidenciado una baja calidad de vida asociada a estos estresores, destacando sentimientos de agotamiento, pérdida de disfrute por el deporte y escasas relaciones significativas fuera del ámbito competitivo (Wrisberg, 1996). Todo ello subraya la importancia del abordaje del bienestar psicológico de los deportistas desde una perspectiva preventiva e integral.

Homofobia y Masculinidad hegemónica en el deporte

Se entiende la homofobia en este caso como el conjunto de prejuicios, discriminaciones y violencias, ya sean explícitas o implícitas, hacia personas no heterosexuales o no cisgénero, que se expresan tanto a nivel individual como estructural (Pichardo Galán et al., 2014).

Como comentaba en una entrevista Víctor Granado, jugador y fundador del Club Titanes de Rugby, “a todos nos parecía normal escuchar estadios enteros cantando el nombre de un jugador acompañado de maricón para insultarlo” (Santi, 2022). La discriminación y el rechazo hacia la diversidad sexual se manifiesta tanto en los niveles más altos de competición, incluidos los equipos profesionales y las ligas de primera división donde la visibilidad mediática es mayor, como en los entornos del deporte base (Doull et al., 2016). La homofobia persiste de forma estructural y cotidiana.

Y es en esos espacios de élite donde se concentra el mayor grado de hostilidad visible, en muchas ocasiones amplificada por el anonimato y la impunidad que se percibe al realizarlo a través de las redes sociales (Agrupación Deportiva Ibérica [ADI] LGBTI+, 2023). De su informe de 2023, se destacan también algunos datos en relación con la homofobia presente en el deporte. Estas experiencias suelen vivirse desde edades tempranas y muchas veces no son denunciadas, lo que refleja el grado de normalización del problema (ADI, 2024).

La homofobia en el deporte se manifiesta de diversas formas, como la invisibilización de identidades disidentes, los estereotipos asociados a la orientación sexual, y la presión hacia la normatividad de género (Symons et al., 2010; Denison & Kitchen, 2015). De todos ellos, el lenguaje discriminatorio es una de las más comunes. Los estudios analizados

muestran que es habitual escuchar insultos homófobos en estadios y pabellones donde se practica deporte. Estas expresiones verbales incluyen comentarios despectivos, chistes homófobos y el uso de términos peyorativos relacionados con la orientación sexual (Vilanova, 2020; Muñoz, 2025).

Las identidades GB+ siguen siendo poco visibilizados entre los deportistas en activo en disciplinas colectivas, a pesar de los avances en otros ámbitos (Vilanova, 2020). La falta de referentes visibles agrava la situación ya que los jóvenes no encuentran modelos a seguir que normalicen la diversidad (Muñoz, 2025).

Por todo lo comentado, la población GB+ inmersa en estos contextos desarrolla altos niveles de temor al rechazo por parte de sus compañeros, la afición o las propias instituciones deportivas (Merino-Expósito et al., 2024).

En relación con la promoción del bienestar, es relevante puntualizar que cuando una o varias de las características identitarias, ya sea la identidad de género, orientación sexual, raza u origen, no concuerda con el imaginario social dominante, pueden verse afectadas algunas de las dimensiones que determinan el bienestar. Todo esto conlleva una alteración de la satisfacción vital y un aumento de problemas de salud mental, y por tanto disminución del estado de bienestar (DeFoor et al., 2018).

El deporte, y en especial las modalidades de equipo, ha sido tradicionalmente uno de los espacios socioculturales más relevantes en la construcción y reproducción de la masculinidad hegemónica. Esta se concibe como una forma dominante que promueve ideales entre los cuales destacan la fuerza física, la competitividad, el autocontrol emocional y la heterosexualidad como norma implícita (Connell y Messerschmidt, 2005). En equipos deportivos como los de fútbol, rugby, hockey, baloncesto, waterpolo o balonmano, viene siendo una realidad evidente desde hace varias décadas (Pronger, 1999). En estos contextos es habitual que se exalte lo varonil, mientras que se rechazan y desprecian los atributos considerados del género femenino o relacionados con orientaciones sexuales diversas, asumiendo así que las personas GB+ no tienen cabida por no ajustarse al ideal hegemónico (Anderson, 2009; García-Orriols y Torrebadella-Flix, 2019; Salazar et al., 2021). Esta estructura simbólica excluye y silencia las identidades disidentes, contribuyendo a la creación de climas poco seguros para la diversidad sexual.

En este sentido, el deporte funciona como un sistema de regulación identitaria. Para muchos varones jóvenes, los deportes de equipo representan una vía de validación social que refuerza su pertenencia al grupo masculino normativo (Pronger, 1990). La constante exposición a ciertas reglas sociales, y el modo en que los chicos las integran como propias, define las pautas que guían su vida. Estas pautas se convierten en un marco de conducta que se da por sentado, estableciendo los límites de lo posible para ellos. Traspasar dichos límites conlleva una alta probabilidad de rechazo por parte del grupo (Olavarria, 2017). De esta forma

los deportes funcionan como dispositivos de control simbólico sobre las identidades de los hombres, particularmente en la adolescencia y juventud, cuando la presión del grupo de iguales es más fuerte (Messner, 2002). Y no solo se observe en personas que abiertamente hablan de una sexualidad diferente, sino que también aquellos atletas que se salen de la norma sexo-género preconcebida lo pueden sufrir, como se ha podido observar en el caso reciente mediático de los futbolistas Borja Iglesias y Aitor Ruibal (Peinado, 2023).

La presión por encajar suele acarrear el desarrollo de estrategias de ocultamiento por parte de los atletas GB+ y conllevar por tanto consecuencias negativas en el bienestar psicológico (Meyer, 2003).

Modelo teórico integrador

Para comprender en su totalidad el fenómeno y fundamentar la propuesta de intervención, se adopta un marco teórico basado en dos modelos complementarios: el Modelo Ecológico de Bronfenbrenner (1979) y el Modelo de Estrés de Minorías de Meyer (1995). Juntos permiten identificar tanto las causas estructurales y contextuales del malestar como los procesos psicológicos implicados.

El Modelo Ecológico actúa como marco estructural que sitúa la experiencia del deportista dentro de una red de sistemas interrelacionados. Su utilidad radica en que el bienestar no puede entenderse de forma aislada, sino en conexión con los entornos en los que la persona participa. En este caso destacan el microsistema, conformado por compañeros, entrenadores y dinámicas cotidianas (donde se experimentan exclusión o apoyo), y el macrosistema, compuesto por ideologías y valores sociales amplios. La masculinidad hegemónica y la homofobia cultural, propias del macrosistema, influyen directamente en el clima del equipo y las identidades aceptadas en el deporte masculino.

Por su parte, el Modelo de Estrés de Minorías permite entender cómo los entornos hostiles afectan la salud mental de personas estigmatizadas. El malestar no se origina en la persona, sino en un estrés crónico compuesto por estresores distales (discriminación, acoso), proximales (expectativa de rechazo, homonegatividad internalizada, ocultamiento), y factores moderadores (resiliencia, apoyo social, pertenencia).

En conjunto, estos modelos ofrecen una visión integral: el ecológico define el origen y mantenimiento del problema, y el de estrés de minorías, los mecanismos del daño psicológico y posibles líneas de intervención.

A modo de fundamento añadido, la literatura evidencia la promoción del bienestar dirigida a acciones hacia entornos deportivos inclusivos y de apoyo ya que favorecen la integración de la identidad y la revelación (Menzel et al., 2024). Las intervenciones basadas en contacto intergrupar, educación afectivo-sexual o desarrollo de la empatía se ha evidenciado que contribuyen a reducir actitudes homófobas y conformar climas deportivos más seguros y acogedores (Amadori et al., 2023; Carrera-Fernández et al., 2021).

Justificación

Desde el ámbito de la psicología y un enfoque positivista, la presente propuesta parte del compromiso con la promoción de contextos seguros, equitativos y saludables. Se ha evidenciado ampliamente el impacto negativo que ciertas estructuras tienen sobre el bienestar de los atletas GB+ y resulta imperante abordar las consecuencias psicosociales de este constructo. Teniendo en cuenta el modelo teórico propuesto, se considera crucial que se adopte esa postura como punto de partida a intervenciones que contribuyan al fortalecimiento individual de los atletas GB+ como a la mejora del clima y dinámicas de grupo.

Intervenir en esta realidad se muestra como una labor realmente importante, tanto desde una perspectiva de salud mental como en el propósito de conseguir entornos deportivos más inclusivos, lo cual también afectará positivamente en el funcionamiento del equipo.

Metodología

Actualmente, la literatura sobre esta temática es escasa pero creciente, y resulta preciso sintetizarla para poder diseñar una intervención que responda a las necesidades específicas. Para ello, se realiza una revisión de la literatura científica reciente que permita identificar factores de riesgo y protección, y fundamentar el diseño de una intervención contextualizada y basada en la evidencia, orientada a mejorar su salud mental y calidad de vida, así como un cambio estructural en el ámbito deportivo.

Estrategia de búsqueda

Se realizó una búsqueda entre mayo y junio de 2025 en las bases de datos siguientes: Web of Science (WOS), Scopus, APA PsycInfo y SPORTDiscus.

Centrándose en el análisis de estudios que incluyeran el bienestar psicológico o salud mental, deportistas homosexuales o identificados como minorías sexuales, y contextos deportivos, la ecuación de búsqueda empleada para este propósito, con sus descriptores y operadores booleanos, es la siguiente: (sport* OR "athlete" OR "player" OR "competitor") AND ("homosexual" OR "gay" OR "sexual minority" OR "lgbt" OR "MSM") AND ("well-being" OR "wellbeing" OR "well being" OR "mental health" OR "adjustment" OR "resilience"). La ecuación se ha aplicado por igual en las 4 bases de datos.

Si se hace referencia al español los descriptores serían: “deporte”, “deportista”, “jugador”, “competidor”, “homosexual”, “gay”, “minoría sexual”, “lgbt”, “HSH (hombres que tienen sexo con hombres)”, “bienestar”, “salud mental”, “ajuste” y “resiliencia”.

La primera búsqueda en las 4 bases de datos arrojó un total de 338 documentos.

Proceso de selección de artículos

Para la revisión se seleccionaron automáticamente los artículos en inglés publicados entre 2015 y 2025, lo cual redujo a 289 la muestra inicial: 113 en WOS, 83 en APA PsycInfo,

70 en Scopus y 23 en SPORTDiscus. Tras eliminar duplicados con el gestor Mendeley, quedaron 164 artículos únicos.

A partir de esta base, se aplicó una primera criba leyendo título y resumen, seleccionando los que incluían tres variables clave: población homosexual o minoría sexual masculina, variables de bienestar o salud mental, y contexto deportivo en cualquiera de sus modalidades. Esta selección redujo el conjunto a 94 artículos.

Posteriormente, se descartaron aquellos que no abordaban deportes de equipo, que no incluían población masculina, que no incluía adultos emergentes (18-29 años) o cuyo texto completo no estaba disponible. Se reduce así a 62 los documentos. Finalmente, se excluyen los que no están publicados en revistas científicas o que sean capítulos de libro, resultando en 13 artículos finales. El proceso completo se detalla en la figura 1 con el diagrama de flujo según método PRISMA (Page et al., 2021) y los criterios de inclusión y exclusión se recogen en la Tabla 1.

Figura 1

Diagrama de flujo

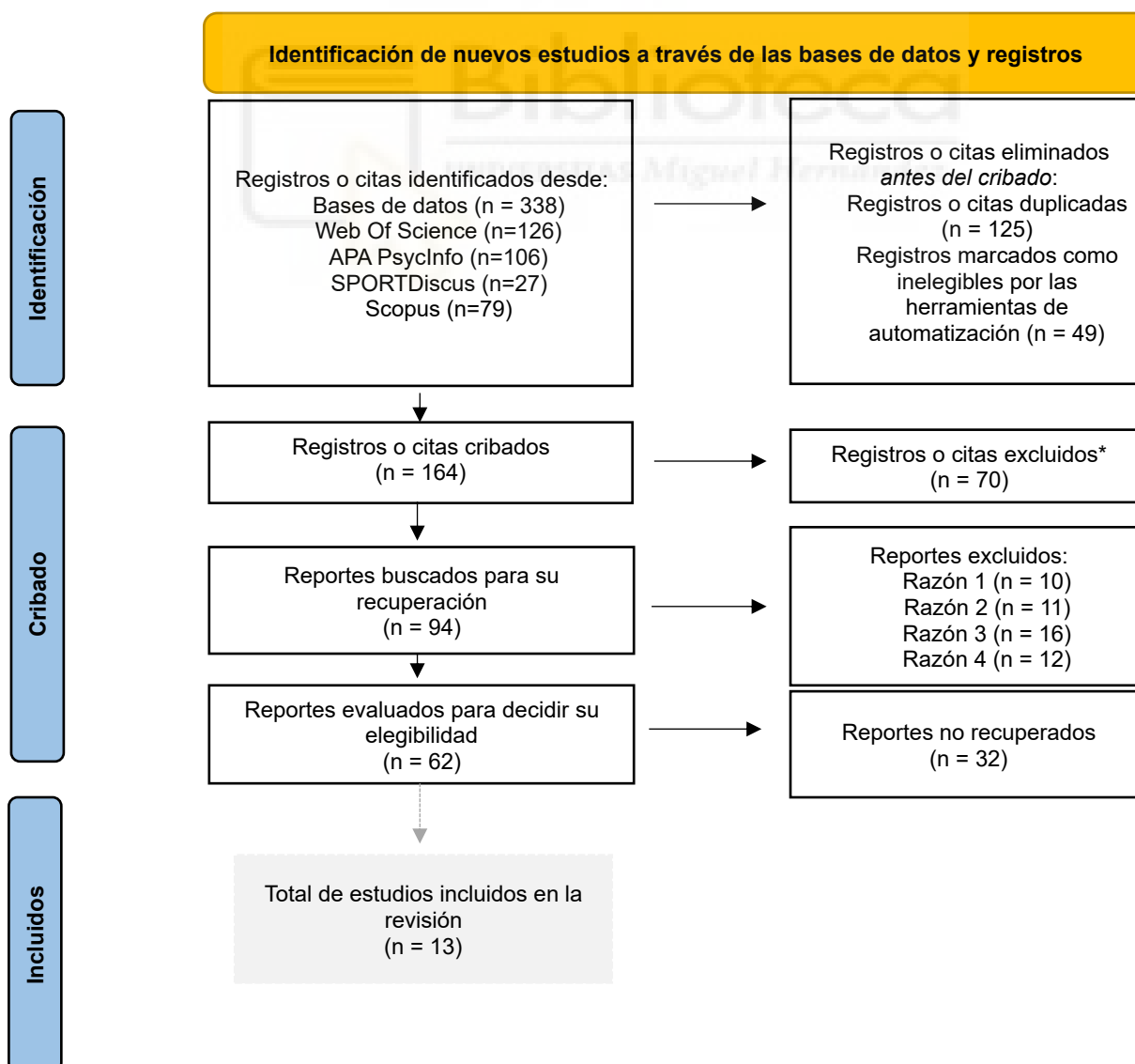


Tabla 1*Criterios de inclusión y exclusión*

INCLUSIÓN	EXCLUSIÓN
Población homosexual o perteneciente a sexualidades minoritarias, en contextos deportivos	No relaciona las variables de interés en el contexto concreto del deporte
Abordaje del bienestar psicológico y variables relacionadas, derivado de la identidad sexual	Población menor de edad o adultos mayores
Población: mayores de edad, adultos jóvenes y medios, de género masculino	Población exclusivamente femenina cisgénero o trans/no binaria
Con texto completo, publicados en revistas científicas o repositorios universitarios	Abordaje de deportes exclusivamente individuales
Publicaciones en inglés	Publicaciones que no se encuentren en revistas científicas o sean capítulos de libro
Publicados entre 2015 y 2025	Publicados antes de 2015

Análisis de los estudios

Se extrajo información relevante de cada estudio seleccionado en una tabla resumen que incluye: título, autoría y año; tipo de estudio y población; objetivo, variables/temáticas abordadas y resultados/conclusiones. Se especifica en la Tabla 2.

Tabla 2

Volcado de datos

TÍTULO, AUTOR, AÑO	TIPO ESTUDIO Y POBLACIÓN	OBJETIVO	VARIABLES/TEMÁTICAS ABORDADAS	RESULTADOS / CONCLUSIONES
Mental health and substance use of sexual minority college athletes (Kroshus & Davoren, 2016)	Cuantitativo transversal 196.872 estudiantes universitarios deportistas de EE. UU.	Explorar salud mental y consumo de sustancias en atletas LGB.	Salud mental, estrés, discriminación, visibilidad.	Mayor riesgo psicológico y consumo en atletas GB+ Deporte no protege del todo.
The impacts of discriminatory experiences on lesbian, gay and bisexual people in sport (Symons et al., 2017)	Mixto transversal (datos cualitativos y cuantitativos) 294 australianos LGB de un rango de edad 18-71 años, relacionados con deporte organizado	Examinar impacto de la discriminación en atletas LGB.	Discriminación, Impacto emocional negativo, impacto en la identidad	Hombres GB+ sufren más homofobia, impacto emocional y abandono deportivo.
Sports as a risk environment: Homophobia and bullying in a sample of gay and heterosexual men (Baiocco et al., 2018)	Mixto transversal y comparativo (datos cuantitativos y cualitativos) 208 hombres italianos (88 gay, 120 heterosexuales)	Analizar bullying homóforo en atletas gays.	Bullying, estigma, presión de género.	Más bullying y presión para encajar Impacto en autoestima.

Now that they're out: Experiences of college athletics teams with openly LGBTQ players. (Pariera et al., 2021)	Cuantitativo transversal (encuesta online) 259 estudiantes universitarios que practican deportes, 70 LGBTQ y 189 no LGBTQ	Examinar las experiencias de atletas LGBTQ y sus compañeros de equipo con jugadores abiertamente LGBTQ.	Discriminación, impacto emocional, identidad y contacto intergrupal	Preocupación por exclusión y mayor exposición a lenguaje homóforo.
Examining Pride Cups as a health promotion resource to address homophobia in Australian men's sport (O'Connor et al., 2022)	Estudio exploratorio cuasi-experimental 285 deportistas masculinos en clubes de Fútbol australiano, cricket, hockey sobre césped, roller derby de los cuales 93.3% eran considerados heterosexuales	Explorar los beneficios de la intervención 'Pride Cup' para abordar la homofobia en el deporte masculino comunitario australiano	Lenguaje y actitudes homóforas. Reaccionar negativamente a comportamientos homóforos	El estudio demostró que reduce el lenguaje homóforo, justificando así la inversión en futuras investigaciones
LGBTIQA+, mental health and the sporting context: a systematic review (Rovira-font & Vilanova-soler, 2022)	Revisión sistemática 26 artículos que relacionan salud mental, minorías sexuales/género y contexto deportivo. Con información concreta sobre hombres gay	Revisar estado de salud mental en población LGBTIQA+ en deporte.	Discriminación, masculinidad hegemónica, impacto emocional	Problemas de salud mental por hostilidad y presión normativa. Los profesionales sufren acoso, abuso y estrés en su entorno laboral.
Disclosure & Concealment: Outness and its Relationship to Mental Health Among Selected Filipino LGB Athletes (Reyes et al., 2023)	Cuantitativo transversal y predictivo 204 atletas filipinos LGB, de los cuales 68 hombres gays y 20 hombres bisexuales	Investigar la relación entre apertura sobre la orientación sexual y la salud mental en atletas LGB filipinos	Salud mental, estrés, discriminación, visibilidad.	Apertura mejora salud mental. Ocultamiento agrava el malestar.

Effectiveness of an educational intervention targeting homophobic language use by young male athletes: a cluster randomised controlled trial (Denison et al., 2023)	Ensayo Controlado Aleatorizado por Clúster 67 jóvenes atletas masculinos de rugby (91 en grupo de intervención, 76 en grupo de control) Solo 2 atletas se identificaron como gay o bisexual en toda la muestra	Evaluar intervención para prevención del lenguaje homófono.	Lenguaje homófono, actitudes, inclusión.	La intervención educativa fue ineficaz para reducir el lenguaje homófono, debido a la naturaleza normativa del comportamiento que requiere soluciones integrales.
Shining a light on the unseen athletes: stories of exclusion and resistance among gay athletes in professional team sports (Voth & Yi, 2024)	Cualitativo (Análisis Fenomenológico Interpretativo) 6 atletas profesionales hombres gay que practican Voleibol (3), hockey sobre hielo (1), rugby (1) y curling (1) a nivel profesional	Describir vivencias de atletas gays profesionales y posibles áreas de mejora	Homofobia, cultura masculina, alienación, problemas emocionales.	Alienación y presión; mejora tras aceptación. Educación y aliados clave.
Navigating sexual minority identity in sport: a qualitative exploration of sexual minority student-athletes in China (Xiang et al., 2024)	Cualitativo (Análisis Fenomenológico Interpretativo) 16 ex y actuales atletas chinos LGBTQ+ que practican Voleibol, fútbol, baloncesto, atletismo, artes marciales o natación. 3 se identifican como hombres gays	Explorar identidad sexual en atletas chinos y analizar participación deportiva	Discriminación, emociones, identidad.	Ocultamiento por estigma y cultura tradicional. Urge políticas inclusivas. Falta de conocimiento del entorno deportivo.
Gay men, well-being, and sport participation: A phenomenological analysis (Quinton & Rich, 2024)	Cualitativo (Análisis Fenomenológico Interpretativo) 9 hombres gay cisgénero que practican deportes organizados	Analizar bienestar de hombres gays en el deporte como entorno potencialmente estresante	Salud mental, estrés, discriminación, visibilidad.	Deporte como escape; autenticidad y comunidad mejoran bienestar. Apertura de la identidad se asocia con un aumento del rendimiento.

'Close, but not always close enough to come out to': a large-scale online qualitative study of interpersonal relationships experienced by LGBTQ plus individuals in sport (Herrick et al. 2024)	Cualitativo (Análisis Temático Reflexivo con datos de encuesta online) 741 adultos LGBTQ+ de Canadá y EE. UU. (23.3% gay, 12.3% bisexual) En diversos deportes y niveles de competición	Examinar relaciones interpersonales en el deporte e impacto en deportistas LGBTQ+	Salud mental, estrés, discriminación, visibilidad, apoyo social	Relaciones excluyentes dañan bienestar. Ocultamiento como defensa común. Alta habilidad atlética percibida por la competencia les permitía ser aceptados o al menos tolerados.
Experiences and minority stress of sexual minority student athletes in chinese collegiate sports (Xiang et al., 2025)	Cualitativo (Análisis Fenomenológico Interpretativo) 16 ex y actuales atletas chinos LGBTQ+ que practican Voleibol, fútbol, baloncesto, atletismo, artes marciales o natación. 3 se identifican como hombres gais	Analizar estrés de minorías sexuales en deporte chino.	Ocultamiento, apoyo, comunidad, afrontamiento.	Ocultamiento y estigmas afectan salud mental. Falta apoyo institucional.

Discusión de la revisión

Tras la agrupación de los aspectos más relevantes relacionados con el bienestar en contextos deportivos derivados de situaciones de homofobia de la literatura de los últimos diez años, se consideran las siguientes ideas como fundamentales para tener en cuenta por su consistencia y coherencia en las diferentes fuentes revisadas.

En primer lugar, se evidencia que existen peores resultados de salud mental en atletas homosexuales, especialmente hombres (Kroshus & Davoren, 2016; Rovira-font & Vilanova-soler, 2022; Xiang et al., 2025). Este punto de partida ya pone en relevancia la necesidad de abordar esta problemática. Los factores que más se repiten como influyentes son:

- El contexto deportivo como un entorno hostil para personas LGB (Symons et al., 2017; Baiocco et al., 2018; Rovira-font & Vilanova-soler, 2022)
- Presión entre la población masculina para practicar deportes considerados masculinos (Baiocco et al., 2018; Rovira-font & Vilanova-soler, 2022)
- Aceptación parcial o condicional por parte de compañeros de equipo (Pariera et al., 2021; Voth & Yi, 2024; Herrick et al. 2024)
- Impacto prevalente del acoso sutil y manifiesto, sobre todo mediante la persistencia del lenguaje homófobo en estos contextos (Baiocco et al., 2018; Pariera et al., 2021; Rovira-font & Vilanova-soler, 2022; Denison et al., 2023; Voth & Yi, 2024; Herrick et al. 2024)
- Persistencia de estereotipos de género y masculinidad hegemónica en estos entornos deportivos (Symons et al., 2017; Baiocco et al., 2018; Xiang et al., 2024; Xiang et al., 2025)
- Rol crucial de entrenadores y compañeros (Herrick et al. 2024; Voth & Yi, 2024; Xiang et al., 2024, 2025)

Además, la vivencia de la identidad se manifiesta como un doble rasero, dos caras de una misma moneda que impactan el bienestar:

- Apertura (outness) como fomento del bienestar y mejora del rendimiento (Quinton & Rich, 2024; Reyes et al., 2023; Voth & Yi, 2024)
- Alto grado de ocultación de la orientación sexual en entornos deportivos como forma de afrontamiento que conlleva un menor bienestar (Kroshus & Davoren, 2016; Symons et al., 2017; Reyes et al., 2023; Xiang et al., 2024; Herrick et al. 2024; Xiang et al., 2025)

En la literatura más reciente se ha hecho explícita la necesidad de abordar estas cuestiones, y en varias de las fuentes se hace imperante el hecho de que la inclusión real aún está lejos y requiere intervenciones continuas (Denison et al., 2023; Xiang et al., 2024; Xiang et al., 2025).

Conclusión y propuesta

Tras la revisión, se ha observado que no existe ninguna intervención centrada en el colectivo GB+ y en deportes de equipo para abordar la situación estructural de la discriminación en estos contextos. Tanto el entorno hostil, la ocultación, la presión, el impacto del acoso o el lenguaje y la persistencia de estereotipos son factores de riesgo perseverantes en los atletas GB+ y todos estos condicionantes alteran el bienestar de estas personas y por tanto su calidad de vida tanto a nivel personal como profesional.

Se considera importante incidir en aspectos como la apertura y el rol protector de los compañeros y entrenadores como factores que protegen la vulnerabilidad a la que se exponen. La importancia de cubrir esas necesidades hace evidente la creación de una intervención que aúne la realidad personal de los atletas GB+ y el contexto deportivo en el que se encuentran, que en muchas ocasiones conforma una amenaza para su bienestar.

Objetivos y diseño de intervención

La intervención propuesta se sustenta en un enfoque dual que integra el modelo ecológico de Bronfenbrenner (1979) y el modelo de estrés de minorías de Meyer (1995).

Se propone una intervención psicoeducativa multimodal, grupal, de impacto breve. Existen dos niveles de actuación claramente diferenciados. Siguiendo a Bronfenbrenner, el desarrollo implica la capacidad de reestructurar el entorno. Por ello, se busca activar procesos de cambio a nivel individual y colectivo dentro de equipo, todo ello como vía inicial para la mejora del bienestar y el clima inclusivo.

De esta forma se está recalcando la importancia de incluir aspectos a trabajar en los ecosistemas que influyen directamente en el bienestar de los deportistas. En relación a esto, y dado que los equipos están sujetos a cambios en su composición, se considera clave el trabajo sobre variables estable que puedan mantenerse en el tiempo y actuar como base cultural en la integración de nuevos componentes.

Objetivo general y específicos

A partir de la literatura, se ha propuesto como objetivo el fomento del bienestar psicológico en los atletas GB+ mediante un doble componente, el refuerzo de recursos personales y la promoción de un clima grupal seguro e inclusivo, todo desde un enfoque individual-contextual fundamentado. Se pretende abordar de manera simultánea las consecuencias y causas del problema.

De manera específica, en cuanto a los atletas GB+ se propone:

- Reducción del impacto emocional negativo asociado a estrés de minorías e hipervigilancia
- Disminución de homonegatividad internalizada
- Facilitar la revelación de identidad

- Fomento de sentimiento de pertenencia y cohesión

Y en cuanto al resto del equipo:

- Disminución en las actitudes negativas hacia minorías sexuales y conductas de agresión verbal
- Cuestionar las normas de masculinidad tradicional
- Fomento de la figura del aliado o espectador activo
- Aumento en la percepción del clima de inclusión

Población diana

La intervención se dirige a equipos deportivos masculinos españoles como unidad de intervención psicosocial. En concreto aquellos integrados por jóvenes atletas entre 18 y 29 años, a nivel profesional o amateur. Aunque el modelo ecológico plantea que el bienestar del individuo está influido por múltiples niveles del entorno, la presente intervención se ha centrado exclusivamente en los propios atletas como unidad de intervención por motivos de viabilidad, pertinencia y coherencia con los objetivos planteados.

La focalización en esta población es debida a la mayor exposición a dinámicas homofóbicas y normas de masculinidad hegemónica estructurales en estos contextos, una vulnerabilidad psicosocial específica asociada al ocultamiento y juicio grupal, y al potencial de cambio al encontrarse en una etapa vital clave para la consolidación de la identidad y los valores sociales (Arnett, 2004; Barrera-Herrera y Vinet, 2017). Además, es la franja de edad que representa mayormente a los deportistas expuestos al mundo competitivo (Longo et al., 2016). Otras poblaciones, como las mujeres, deportes individuales, menores de edad o adultos mayores, presentan características contextuales, relacionales o evolutivas distintas que requieren enfoques específicos y distintos encuadres.

Contenido y estructura

Desde la base expuesta anteriormente, el diseño contempla dos ejes de actuación: a nivel individual, los atletas GB+; a nivel contextual, el resto de los compañeros de equipo. En total se proponen 3 sesiones conjuntas y una desdoblada. La primera se dividirá para poder trabajar desde distintos enfoques con un grupo y con otro.

En este sentido, y para preservar la autonomía de revelación, en una sesión previa de preparación en la cual se administran los instrumentos de evaluación también se explica la división de grupos de trabajo inicial. Esta división deberá ser por experiencias vividas dentro del deporte y no por etiquetas de orientación sexual. Por un lado, todas aquellas personas que no hayan podido mostrarse del todo como son (en tanto a orientación, expresión, características personales...) por incomodidad, miedo, necesidad de ocultar o evitar la exclusión. Y, por otro lado, aquellas personas que no creen que hayan sentido exclusión en ese sentido y que pueden tener un papel clave en generar un entorno más seguro e inclusivo ya que muchas veces sin darnos cuenta contribuimos a reforzar dinámicas injustas. Es crucial

recaltar que cada deportista es libre de elegir el espacio al que acudir por cómo se siente o lo que puede trabajar más, y que no es necesaria ninguna justificación sobre la decisión. Es válido también si alguno prefiere no ir a ninguno de los espacios y reincorporarse directamente a la siguiente sesión conjunta. Debe ser una decisión personal, voluntaria y no vinculada a una identificación explícita. Además, se propone también una sesión de seguimiento posterior en la que evaluar de nuevo y observar si ha habido cambios, así como reforzar algún elemento clave de las sesiones previas.

Cada una de las sesiones tendrá una duración aproximada de 90 minutos, y se llevará a cabo una sesión por semana. El programa abarcará por tanto un total de un mes. Se propone la implementación de la intervención en el periodo de pretemporada, en los meses de agosto-septiembre, ya que es previsiblemente el mejor momento puesto que no existen preocupaciones consecuentes de la pobre actuación de un deportista (Williams, 1991). La conducción de las sesiones estará a cargo de un/a facilitador/a externo, que debe contar con titulación en psicología con formación en ámbito deportivo y/o social, y además conocimientos en dinámicas grupales, diversidad sexual y temática LGTBIQ+. La intervención se propone para realizarse en un aula equipada con proyector, pizarra con tizas o rotuladores, sillas y mesas, además de espacio suficiente para poder realizar recreaciones de situaciones.

Tabla 3

Desarrollo de las sesiones

SESION	TEMAS A TRATAR	MATERIALES	OBJETIVOS
<i>Abriendo el armario.</i> Dirigida a los atletas discriminados	- Validación de experiencias de discriminación o incomodidad. - Trabajar el impacto emocional del ocultamiento e hipervigilancia. - Reconocer recursos internos y redes de apoyo.	Anexos 4 y 8 impresos, Anexo 1 para proyección, folios y bolígrafos	Crear un espacio seguro para compartir experiencias personales y trabajar el impacto emocional del ocultamiento
<i>Códigos rotos.</i> Dirigida a los agentes de cambio	- Concienciar sobre la diversidad sexual y de género, prejuicios, percepciones sobre lo normal - Deconstrucción de masculinidad hegemónica - Impacto de lenguaje homófobo, bromas, homofobia pasiva - Reconocer el papel del espectador que calla	Anexo 5 y 6 impresos, Anexos 2 y 9 para proyección, Bolígrafos, Post-its o pequeños trozos de papel	Cuestionar creencias implícitas y estereotipos en el deporte sobre orientación sexual y género Visibilizar normas excluyentes, comprender el impacto del lenguaje, promover responsabilidad individual
<i>La acera de enfrente</i> (es la mía también)	- Espectador pasivo vs activo, responsabilidad grupal - Entrenamiento en habilidades de alianza	Anexo 7 impreso, Anexo 3 para proyección, Papel y bolígrafos, Adhesivos	Promover el compromiso de intervención activa y visibilizar el rol del aliado

<i>Las reglas del juego</i>	• Clima de equipo inclusivo • Creación cooperativa de Manifiesto del equipo, compromiso compartido • Proyección a futuro	Folios y bolígrafos, Rotuladores, Adhesivos, Cartulina tamaño A2	Consolidar aprendizajes, definir normas compartidas y proyectar el modelo de equipo deseado
<i>Grabar a fuego</i>	• Resumen del proceso • Presentación del manifiesto final • Anclaje de la intervención en el día a día	Copias impresas del Manifiesto y objeto pequeño que sirva de tótem (un balón o similar)	Reconocer el proceso vivido, cerrar emocionalmente y dejar un legado simbólico

Abriendo el armario

Se da la bienvenida a los participantes, se hace una breve presentación del facilitador y de los jugadores. A continuación, se presentan unas normas básicas de confidencialidad y respeto, haciendo partícipes a los atletas para su establecimiento. Se exponen brevemente los objetivos de la sesión y se promueve un clima afectivo donde nadie puede juzgar, no es obligatorio hablar y se reconocen todas las experiencias vividas.

Seguidamente, se procede a la primera actividad “Lo que llamamos”. Se reparte el Anexo 8 impreso a cada uno para que respondan una serie de preguntas.

Tras unos minutos, se propone la puesta en común de alguna palabra o frase. No es necesario si no se sienten cómodos. Se solicitan los folios para recoger esas ideas para las sesiones próximas, de forma completamente anónima. A raíz de esto se propone una ronda voluntaria de relatos, en la que cada uno puede contar una experiencia, ya sea real, metafórica o genérica, en la que se vivencien actitudes discriminatorias en el contexto deportivo. El facilitador en este momento cumple una función de acogida emocional, legitimando las experiencias compartidas, normalizando sentirse así y destacando patrones comunes.

Tras unos 20 minutos empleados en escuchar, pasamos a un momento de diálogo y charla participativa entre todos, contestando a preguntas como:

- ¿De qué modo afecta vivir con miedo a mostrarse?
- ¿De qué manera intentamos protegernos?
- ¿Qué puede ayudar y qué no ayuda?

El facilitador introduce de manera breve conceptos como la hipervigilancia, la ansiedad derivada del estrés por minorías, la homonegatividad internalizada (Anexo 1). Esto debe ocupar otros 20 minutos.

Para finalizar, se reparte el Anexo 4 impreso a cada uno. Se les pide que anoten palabras o frases en cada una de las partes que resuenen con ellos y en relación al título puesto. Se dejan 15 minutos para esto y puede darse paso a una puesta en común al terminar. A modo de conclusión, y para preparación de la siguiente sesión el facilitador pregunta.

- ¿Qué os gustaría que los compañeros del otro grupo entendieran o tuvieran en cuenta sobre lo que se vive desde aquí? Para el próximo encuentro cuanto más claro este lo

que queremos y nos da fuerza, más seguros estaremos como grupo en ese espacio. Si tenéis algún acuerdo colectivo que como facilitador queráis que comente en la sesión conjunta podéis decirlo.

Agradece y refuerza el papel del grupo como espacio seguro y de cuidado. Se despide hasta la siguiente sesión.

Códigos rotos

Esta sesión pretende ser un acercamiento por parte de los atletas heterosexuales del equipo a la diversidad sexual, los estereotipos de género, los prejuicios y la homofobia inherente de estos contextos. Puesto que son muchos los aspectos a tratar se ofrecen dos vías, una sesión de 90 minutos (45 cada parte) o dos sesiones de 60 minutos, en función de la necesidad más o menos amplia de desarrollo de algunos aspectos. En ambas opciones se tratan los mismos temas y se hacen las mismas actividades.

Para comenzar se da la bienvenida a los asistentes, se agradece la participación y se procede a una breve presentación del facilitador y del programa. A continuación, al igual que en la sesión *Abriendo el armario*, se presentan unas normas básicas de confidencialidad y respeto, haciendo partícipes a los atletas para su establecimiento. Nadie puede juzgar, no es obligatorio hablar y se reconocen todas las experiencias vividas. Es un espacio de reflexión grupal, no de señalamiento.

La primera actividad será individual, se reparten bolígrafos y Anexo 5 impreso con una serie de frases y se pide que marquen honestamente aquellas con las que han estado de acuerdo alguna vez.

Se recogen en grupo las más repetidas, y se genera un diálogo para reflexionar.

- ¿Por qué pensamos eso?
- ¿De dónde viene?

Se ocupan unos 10 minutos con toda esta parte. A continuación, de forma grupal, se lanza una pregunta para hacer una lluvia de ideas.

- Olvidando por un momento la táctica o la técnica ¿Cómo tiene que ser un buen jugador? ¿Qué rasgos de carácter tiene esa persona? Lo primero que os venga a la mente, no estamos aquí para juzgar si está bien o mal

El facilitador en la pizarra va apuntando las palabras o frases que vayan comentando los jugadores. Cuando haya un número razonable de intervenciones, se pasa a la siguiente cuestión.

- ¿Cómo tratamos lo que se sale de esos límites que hemos marcado con la lluvia de ideas?

En función de la apertura y normalización del grupo estos límites serán más o menos rígidos. Se deja espacio para que respondan lo que opinan y con ayuda del Anexo 2 se

plantean conceptos como la masculinidad hegemónica y cómo funciona en el vestuario, el grupo, la presión.

Este es el momento en el que pueden separarse las sesiones. En función del tiempo ocupado se puede continuar con lo siguiente en otro momento diferente o seguir en la misma sesión hasta el final.

En la siguiente actividad el facilitador lanza frases que pueden normalmente escucharse en vestuarios, entrenamientos o partidos. Se facilita el Anexo 6 impreso, con tres columnas y se pide al grupo de jugadores que ubiquen las frases en cada una de ellas: Broma sin daño, Comentario incómodo, Lenguaje violento. Una vez terminado se debate en grupo el impacto real de estas frases, con el facilitador como moderador.

Se proponen las siguientes preguntas para reflexionar entre todos:

- ¿Qué pasa si alguien no se ríe?
- ¿Y si alguien se ofende?
- ¿Qué papel creéis que juega el grupo en estas dinámicas?

Se pasa después a la actividad de MITOS/VERDADES en que se proyectan unas afirmaciones y se pregunta a los jugadores si creen que son verdad o mentira. (Anexo 9)

- Esta actividad nos servirá para consolidar lo debatido hasta el momento, saber si hemos entendido los conceptos y comprobar que mitos seguimos teniendo inherentes.

Se debate en grupo las respuestas dadas, y se explican aquellas erróneas.

A modo de conclusión, se lanza una pregunta para preparar de cara a la siguiente sesión.

- ¿Qué actitud, gesto, comentario queremos evitar o transformar a partir de ahora? Como estaremos junto al otro grupo en la siguiente sesión, y habrá compañeros que quizás han vivido cosas que no sabíais, no es momento de preguntar, buscar nombres o etiquetas, es momento de escuchar, abrirse y construir.

Recogiendo esta reflexión, se termina la sesión repartiendo trozos de papel para que hagan un escrito individual para llevarse a casa.

- ¿Qué crees que necesitarías de tus compañeros si estuvieras en el otro lado de la situación? El objetivo no es señalar culpables, sino promover una reflexión sobre el compromiso con un entorno seguro para todos

La acera de enfrente (es la mía también)

Se presenta esta sesión como punto de encuentro y continuidad de lo trabajado en las dos sesiones anteriores. Se refuerza la idea de que la división previa venía dada por las experiencias vividas y no por etiquetas. Se enuncian las normas que deben perdurar de aquí al final: la escucha activa, no interrumpir, no interrogar, confidencialidad, respeto por los silencios y por las emociones.

- Nadie tiene que hablar si no se siente preparado, pero si alguien interviene se recibe sin debate ni cuestionamientos.

El facilitador retoma y recita de manera anónima algunas de las citas que los deportistas afirmaron en las sesiones previas. Se pregunta a los miembros del equipo.

- ¿Qué os genera escuchar estas afirmaciones?

Tras esto se presenta un caso breve de una situación de exclusión en el grupo (anexo 7). Seguidamente se plantean las siguientes cuestiones.

- ¿Qué suele hacer el entorno?
- ¿Por qué no se dice nada?
- ¿Qué consecuencias tiene para quien lo recibe? No necesariamente estas bromas van dirigidas a personas homosexuales o de sexualidad diversa

Se identifican las barreras, ya sea miedo al rechazo o a ser también víctima, la difusión de la responsabilidad, pensar que no es para tanto, justificarlo porque siempre se ha hecho, asumir que no va en serio. Se escriben en la pizarra para que todos puedan visualizarlas. Con ayuda del Anexo 3 se introduce el concepto de espectador pasivo y la responsabilidad colectiva. Para esta primera parte se estiman unos 20-30 minutos

Se pasa a realizar de manera conjunta la actividad “Mi compañero ideal”. En este momento, se reparten trozos de papel.

- Cada uno debéis escribir frases que definan como creéis que sería un compañero aliado dentro del equipo, no tanto en rasgos de personalidad o carácter sino sobre todo en acciones concretas, en verbos.

Seguidamente, se dividen en grupos de 4 o 5 para poner en común lo que han escrito, se van agrupando las que sean más parecidas y se extraen 3 de cada grupo que sean las más importantes o más impactantes. Se dibuja una silueta humana en la pizarra, y un portavoz de cada grupo va colocando alrededor los trozos de papel que relatan las acciones elegidas. De esta forma se ha construido de manera conjunta una definición visual y colectiva de lo que significa ser un aliado en ese equipo.

- La figura del aliado no requiere actos extraordinarios, es hacer cosas pequeñas que puedan tener un gran impacto en el bienestar de otros, es no callarse, es no reírse, es preocuparse por la persona que tienes al lado. Todas estas son acciones que cualquiera de nosotros puede hacer.

Para finalizar la sesión, se solicita que detenidamente cada uno de los presentes elija una sola de las acciones.

- De este retrato que habéis formado, tomáis una de las acciones, aquella que más os ha resonado, la escribís y la guardáis.

Esto sirve como estrategia de anclaje personal, se invita a los jugadores a conservar por escrito una acción significativa que represente el compromiso adquirido. Se da por cerrada la sesión y se despiden al facilitador hasta la próxima sesión conjunta.

Las reglas del juego

Partiendo de lo realizado en la sesión anterior, de nuevo se reparten folios y se pide que se dividan en grupos de 4. En este folio deben escribir respuestas a la siguiente pregunta.

- ¿Qué cosas hacen que alguien se pueda sentir parte de un equipo y pueda ser uno mismo? Puede ser a nivel general, pero sobre todo en cuanto al tema abordado en este programa y las conclusiones extraídas de la sesión anterior

Una vez hecha la lluvia de ideas, se pide que cada grupo elija las 3 que considere que son clave. El facilitador las recoge y las escribe en la pizarra. A partir de estas, entre todos se dividen estas respuestas en dos columnas.

- Tenemos que separar estas afirmaciones según sean Valores o Conductas observables. Las recopilamos todas en la pizarra, uniendo las que puedan ser similares o englobarse, y entre todos vamos a elegir hasta un máximo de 10 para construir el Manifiesto del equipo.

Estas afirmaciones o normas serán las que conforman el decálogo que debe seguir el equipo para ser un equipo inclusivo y seguro para todos. Se reparte una cartulina grande y se redacta el manifiesto entre todos.

- Debe incluirse las afirmaciones que hemos elegido antes, que pueden dividirse por temas o no, e incluyendo también lo que defendéis como equipo, lo que no se tolera ni dentro ni fuera del campo de juego.

Se deja suficiente tiempo y cuando quedan 15 minutos de sesión se plantea una última pregunta.

- ¿Qué mensaje le damos a un jugador que llega nuevo al equipo? Tiene que estar al tanto de las normas y de los valores

Se realiza un pequeño debate en torno a la respuesta, quien se encarga de mantenerlo dentro del grupo, quien lo puede informar a las nuevas incorporaciones, como involucrar al entrenador también en el manifiesto. Se retoma este tema en la sesión final.

Para terminar, se agradece el trabajo hecho y el esfuerzo puesto, y se presenta la siguiente sesión como momento de cierre y celebración del proceso. Se expondrá además la versión definitiva del manifiesto en esa sesión.

Grabar a fuego

En esta sesión sería conveniente que el entrenador habitual del grupo esté presente. El facilitador agradece de nuevo la asistencia y el trabajo desarrollado en las sesiones previas. Se recapitulan los aspectos tratados en ellas, recordando los momentos clave. Para ello se

plantea la siguiente cuestión. Se pueden usar los materiales realizados en las sesiones previas para poner de relieve algún aspecto.

- ¿De donde partimos, qué hemos trabajado y hacia dónde queremos llegar?

Cada participante ahora piensa una palabra o concepto que pueda resumir el proceso realizado a lo largo de las sesiones, y de forma individual cuando quieran se pueden levantar y escribirlo en la pizarra.

A continuación, se procede a la lectura del manifiesto por el capitán del equipo o equivalente en caso de que no hubiera uno asignado. Se reparten copias impresas a cada jugador y se decide en qué lugar colgar la versión grande realizada en la anterior sesión. Entonces el facilitador, para cerrar con el anclaje propone lo siguiente.

- ¿Cómo podemos asegurar que este manifiesto se viva en el día a día? Retomando el debate final de la última sesión, debemos dejar aspectos claros para que esto no quede en el olvido y personas ajenas a este programa estén al tanto (entrenador, preparadores, jugadores que se incorporan o incluso la afición).

Una vez debatidas estas cuestiones, y que todos estén de acuerdo, se propone un círculo de gratitud y compromiso final. Todos los jugadores alrededor y el facilitador en el medio, propone que cada jugador piense una frase de gratitud hacia el equipo o al proceso. Se emplea un objeto simbólico o tótem como facilitador del turno de palabra en la dinámica.

Se ofrece también este espacio por si alguien del equipo tiene la confianza y deseo de compartir su orientación o experiencia personal con el resto de compañeros, de manera totalmente voluntaria y dejando claro que en caso de que alguien comparta hay que responder con respeto y sin forzar discursos. El facilitador funcionará como acompañamiento de ese momento para apoyar y preservar el espacio seguro. Se termina esta actividad de cohesión con aplauso entre todos y de nuevo agradeciendo el trabajo de todos.

Se cierra la sesión recordando la sesión de control para observar el trabajo realizado, que es un proceso continuo, que se realizará en unos tres meses.

Evaluación

Con la finalidad de evaluar la eficacia del programa y verificar el cumplimiento de objetivos, se lleva a cabo la administración de una serie de instrumentos validados para medir las variables psicológicas clave antes y meses después de la aplicación del programa.

Se emplea un diseño cuantitativo de tipo pre-test y post-test, para así comparar los resultados de los participantes consigo mismo en dos momentos distintos y así observar los cambios producidos por la intervención. En la sesión 0 se aplican estos instrumentos de manera individual, esto sirve además también como punto de partida de la intervención ya que se pueden observar los aspectos que necesitan mayor incisión. Tras finalizar todas las sesiones, se establece una sesión posterior 3 meses después para volver a administrar todos

los instrumentos. La selección de los instrumentos responde directamente a las variables y objetivos planteados para cada uno de los colectivos.

Colectivo de Atletas con experiencias de discriminación. En este caso se centra en medir el impacto sobre su bienestar y percepción del entorno:

- Escala de Estrés percibido de Cohen et al. (1983), adaptación española por Remor (2006). Esta escala autoaplicada consta de 14 ítems, y proporciona una medida global de estrés percibido en el último mes. Los ítems tienen formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos, siendo 0=nunca y 4=muy a menudo. A mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido.

- Escala general de pertenencia de Malone et al. (2012), adaptación española por Checa y Oberst (2021). Esta escala cuenta con 12 ítems con formato de respuesta Likert con 7 opciones, desde totalmente desacuerdo a totalmente de acuerdo. Evalúa sentimiento general de pertenencia con 6 ítems en positivo y 6 en negativo.

- Cuestionario de apoyo disponible percibido en deporte de Freeman et al. (2011), adaptación al castellano de Martínez-Alvarado et al. (2023). Se compone de 16 ítems que siguen a la frase “Si fuera necesario, hasta qué punto alguien podría...” y con un formato de respuesta tipo Likert de 5 opciones, siendo 0=de ningún modo y 4=extremadamente. Estos 16 ítems se agrupan a su vez en 4 factores que son Apoyo emocional, Apoyo a la estima, Apoyo informativo y Apoyo tangible.

- Escala corta de homonegatividad internalizada de Currie et al. (2004), adaptación española por Morell-Mengual et al. (2016). Esta se compone por 13 ítems que tienen un formato de respuesta tipo Likert con 5 opciones, desde 1=totalmente desacuerdo a 5=totalmente de acuerdo. Estos ítems a su vez se agrupan en 3 factores, pudiendo saber puntuación en cuanto a Mitos y estereotipos, Visibilidad pública y Dificultad de mantener relaciones con otros homosexuales.

Colectivo de atletas agentes de cambio. En este caso se centra en medir los cambios en la actitud, creencias y disposición a la acción:

- Escala de prejuicio manifiesto y sutil de Pettigrew y Meertens (1995), adaptación al castellano y específico de la orientación sexual por Quiles del Castillo et al. (2003). Esta escala se presenta agrupada en dos factores, 10 ítems referidos a la homofobia explícita y 7 referidos a homofobia implícita. Los 17 ítems presentan un formato de respuesta tipo Likert de 7 opciones, desde nada de acuerdo a totalmente de acuerdo.

- Inventario de conformidad con las normas masculinas de Mahalik et al. (2003), adaptación al español de Flores et al. (2010). Este inventario cuenta con 94 ítems que se responden con formato Likert de 4 opciones, desde 0=totalmente

desacuerdo a 3=totalmente de acuerdo. Las afirmaciones de los ítems están diseñadas para medir actitudes, creencias y comportamientos relacionados con once mensajes asociados a roles de género masculino: Ganar, Control emocional, Conductas de riesgo, Violencia, Poder sobre las mujeres, Dominancia, Donjuanismo, Independencia, Primacía del trabajo, Desprecio a la homosexualidad y Búsqueda de posición social.

- Cuestionario de ambiente de grupo de Carron et al. (1998), adaptado al español por Iturbide et al. (2010). Está compuesto por 18 ítems de respuesta graduada, con 9 opciones de respuesta que van desde Totalmente en desacuerdo a Totalmente de acuerdo. A su vez los ítems se agrupan en 4 factores: Atracción individual hacia la tarea, Atracción individual social hacia el grupo, Integración en el grupo en lo referente a la tarea e Integración en el grupo en lo referente a lo social.

El facilitador se encargará de administrarlos en físico o de manera digital, asegurando un ambiente adecuado para responder con honestidad y sin distractores. Los datos recogidos serán codificados para su posterior análisis.

Discusión y conclusiones

El presente trabajo ha tenido como objetivo principal el diseño de una intervención psicoeducativa orientada a promover el bienestar psicológico de atletas jóvenes GB+ en deportes de equipo, abordando de manera dual los factores individuales y contextuales que afectan su experiencia en el ámbito deportivo. A partir de una revisión bibliográfica de la literatura científica reciente, se ha observado una problemática persistente que vincula conceptos como la homofobia estructural, la masculinidad hegemónica y el ocultamiento de la identidad con una peor salud mental en esta población.

Los estudios analizados ponen de manifiesto que los entornos deportivos siguen reproduciendo normas restrictivas de género y sexualidad, teniendo esto un impacto en el desarrollo personal y la integración de atletas diversos en sus equipos. Factores como el miedo al rechazo, el uso de lenguaje homófobo, la invisibilización de identidades, la presión por encajar en un modelo, se han consolidado como fuentes relevantes de estrés de minorías, afectando igualmente al bienestar y al rendimiento.

Por ello, la presente intervención aporta un enfoque novedoso por la doble orientación, respondiendo a marco integrador que combina los dos modelos mencionados en el trabajo. El diseño de la misma se ha realizado desde un enfoque realista y contextualizado, con actividades participativas y una temporalidad de las sesiones ajustada.

No obstante, es importante tener en cuenta las limitaciones inherentes. Primeramente, y puesto que se trata de una conceptualización teórica, no se tienen datos que permitan saber su efectividad real. Esta intervención se plantea como una acción de impacto psicosocial breve,

contextualizada en el marco formativo y preventivo, y por tanto no puede sustituir intervenciones clínicas o institucionales. Es por ello que se propone la validación a través de estudios piloto en clubes deportivos receptivos, y además sería recomendable replicar o ampliar el programa, o complementarlo con otras formaciones y acompañamientos.

Otra de las limitaciones contempladas es la posibilidad de que algunos de los instrumentos no capten completamente a corto plazo algunos de los efectos relevantes o se vean alterados por variables extrañas no contempladas.

El enfoque poblacional también se considera una de las limitaciones. Por un lado, se dejan fuera otros colectivos vulnerables debido a las consideraciones específicas de la población que nos compete, que difieren en comparación con las vivencias de mujeres, lesbianas o personas trans. Y, por otro lado, también colectivos de agentes de cambio importantes como el personal técnico, las instituciones o la afición que requieren diseños paralelos, objetivos diferenciados y dinámicas formativas específicas. Además, es crucial señalar que la implementación real pueda verse condicionada por resistencias institucionales o culturales dentro de los clubes. Por todo ello se recomienda la adaptación e investigación de esas otras realidades concretas y complejas que igualmente deben ser abordadas, así como la formación de esos agentes clave. Deben ser abordados en futuras intervenciones complementarias o acciones institucionales más amplias.

En definitiva, y a pesar de las limitaciones, considero que se trata de una propuesta realista, sensible al contexto y bien fundamentada, que aspira a contribuir al desarrollo de entornos deportivos más justos y equitativos, donde todas las identidades tengan cabida y posibilidad de ser. Constituye una aportación valiosa tanto a nivel académico como aplicado.

Desde mi opinión personal, el éxito de la intervención reside en su intención de, simultáneamente, reparar la herida y eliminar el arma que la causa, asegurando un cambio completo y duradero tanto para el individuo como para el sistema.

Referencias bibliográficas

- Amadori, A., Intra, F. S., Taverna, L., & Brighi, A. (2023). Systematic Review of Intervention and Prevention Programs to Tackle Homophobic Bullying at School: a Socio-emotional Learning Skills Perspective. *International Journal Of Bullying Prevention*. <https://doi.org/10.1007/s42380-023-00198-2>
- Anderson, E. (2009). *Inclusive masculinity: The changing nature of masculinities*. Routledge.
- Arnett, J. J. (2004). *Adolescence and emerging adulthood: A cultural approach* (2nd ed.). Upper Saddle River, New Jersey: Pearson.
- Asociación Deportiva Ibérica [ADI]. (2023). *LGTBIFOBIA EN EL DEPORTE: INFORME OBSERVATORIO 2022*.
- Asociación Deportiva Ibérica [ADI]. (2024). *LGTBIFOBIA EN EL DEPORTE: INFORME OBSERVATORIO 2023*.
- Baiocco, R., Pistella, J., Salvati, M., Ioverno, S., & Lucidi, F. (2018). Sports as a risk environment: Homophobia and bullying in a sample of gay and heterosexual men. *Journal Of Gay & Lesbian Mental Health*, 22(4), 385-411. <https://doi.org/10.1080/19359705.2018.1489325>
- Barrera-Herrera, A. & Vinet, E. V. (2017). Adultez Emergente y características culturales de la etapa en universitarios chilenos. *Terapia psicológica*, 35(1), 47-56. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082017000100005>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, Mass: Harvard University Press.
- Carrera-Fernández, M. V., Lameiras-Fernández, M., Blanco-Pardo, N., & Rodríguez-Castro, Y. (2021). Preventing Violence toward Sexual and Cultural Diversity: The Role of a Queering Sex Education. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(4), 2199. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042199>
- Checa, I., & Oberst, U. (2021). Measuring belongingness: Validation and invariance of the general belongingness scale in Spanish adults. *Current Psychology*, 41(12), 8490-8498. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01279-x>

- Connell, R. W., & Messerschmidt, J. W. (2005). Hegemonic masculinity: Rethinking the concept. *Gender & Society*, 19(6), 829–859. <https://doi.org/10.1177/0891243205278639>
- Cuéllar Flores, I., Sánchez López, M. del P., & Dresch, V. (2010). El Inventario de Conformidad con las Normas de Género Masculinas (CMNI) en la población española. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 27(1), 170–178.
- DeFoor, M. T., Stepleman, L. M., & Mann, P. C. (2018). Improving wellness for LGB collegiate student-athletes through sports medicine: a narrative review. *Sports Medicine-open*, 4(1), 48. doi.org/10.1186/s40798-018-0163-y
- Denison, E., Faulkner, N., O'Brien, K. S., Jeanes, R., & Canning, M. (2023). Effectiveness of an educational intervention targeting homophobic language use by young male athletes: a cluster randomised controlled trial. *British Journal Of Sports Medicine*, 57(9), 515-520. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-105916>
- Denison, E., & Kitchen, A. (2015). *Out on the Fields: The first international study on homophobia in sport*. Nielsen.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Doull, M., Watson, R. J., Smith, A., Homma, Y., & Saewyc, E. (2016). Are we leveling the playing field? Trends and disparities in sports participation among sexual minority youth in Canada. *Journal Of Sport And Health Science/Journal Of Sport And Health Science*, 7(2), 218-226. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.10.006>
- European Union Agency For Fundamental [FRA] (2013). *EU LGBT Survey - European Union Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender Survey: Results at a Glance*.
- Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Trans, Bisexuales, Intersexuales y más [FELGTBI]. (2023). Estado del odio: Estado LGTBI+ 2023. En www.felgtbi.org.
- García-Orriols, J., & Torrebadella-Flix, X. (2019). Homofobia y Orientación Sexual en Deportistas Federados en Cataluña: Inmersos en el Legado de la

Heteronormatividad. *Masculinities & Social Change*, 8(3), 222.

<https://doi.org/10.17583/mcs.2019.4308>

Gustafsson, H., Hancock, D. J., & Côté, J. (2014). Describing citation structures in sport burnout literature: A citation network analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(6), 620–626. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.001>

Gustafsson, H., Sagar, S. S., & Stenling, A. (2016). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(12), 2091–2102. <https://doi.org/10.1111/sms.12797>

Herrick, S. S. C., Moisan, A., & Duncan, L. R. (2023). 'Close, but not always close enough to come out to': a large-scale online qualitative study of interpersonal relationships experienced by LGBTQ + individuals in sport. *Sport Education And Society*, 29(5), 561-575. <https://doi.org/10.1080/13573322.2023.2174095>

Iturbide, L. M., Elosua, P., & Yanes, F. (2007). Medida de la cohesión en equipos deportivos. Adaptación al español del Group Environment Questionnaire (GEQ). *Psicothema*, 22(3), 482-488.

Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal Of Health And Social Behavior*, 43(2), 207. <https://doi.org/10.2307/3090197>

Kroshus, E., & Davoren, A. K. (2016). Mental health and substance use of sexual minority college athletes. *Journal Of American College Health*, 64(5), 371-379. <https://doi.org/10.1080/07448481.2016.1158179>

Longo, A. F., Siffredi, C. R., Cardey, M. L., Aquilino, G. D., & Lentini, N. A. (2016). Age of peak performance in Olympic sports: A comparative research among disciplines. *Journal Of Human Sport And Exercise*, 11(1). <https://doi.org/10.14198/jhse.2016.111.03>

Lundqvist, C. (2011). Well-being in competitive sports – the feel-good factor? A review of conceptual considerations in well-being research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 109–127. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2011.584067>

- Martínez-Alvarado, J. R., Palacios, L. H. A., Rodríguez, A. G. M., & Flores, Y. V. C. (2023). Evidencias de validez del Perceived Available Support in Sport Questionnaire (PASS-Q) en deportistas mexicanos (Validity evidence of the Perceived Available Support in Sport Questionnaire (PASS-Q) in Mexican athletes). *Retos*, 51, 813-821.
<https://doi.org/10.47197/retos.v51.100348>
- Menzel, T., Braumüller, B., Schlunski, T. & Hartmann-Tews, I. (2024) Sexual Minority Athletes Between Concealment and Disclosure: A Multilevel Perspective on Coming Out in Sport. *Sexuality Research and Social Policy*. <https://doi.org/10.1007/s13178-024-01014-2>
- Merino-Expósito, V., Torregrossa, M., Ramis, Y., & Borrueco, M. (2024). La experiencia de las minorías sexuales en el contexto deportivo español: la salida del armario como una matrioshka (The experience of sexual minorities in the spanish sport context: coming out as a matryoshka). *Retos*, 61, 644-654.
<https://doi.org/10.47197/retos.v61.108967>
- Messner, M. A. (2002). *Taking the field: Women, men, and sports*. University of Minnesota Press.
- Meyer I. H. (1995). Minority stress and mental health in gay men. *Journal of health and social behavior*, 36(1), 38–56.
- 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>
- Morell-Mengual, V., Gil-Llario, M. D., Ballester-Arnal, R., & Salmerón-Sánchez, P. (2016). Spanish Adaptation and Validation of the Short Internalized Homonegativity Scale (SIHS). *Journal Of Sex & Marital Therapy*, 43(4), 298-305.
<https://doi.org/10.1080/0092623x.2016.1149128>
- Moscoso, D., & Piedra, J. (2019). El colectivo LGTBI en el deporte como objeto de investigación sociológica. Estado de la cuestión. *Revista Española de Sociología*, 28(3), 501-516. <https://doi.org/10.22325/fes/res.2019.14>

- Muñoz, E. (2025, 19 febrero). *Homofobia en el Fútbol: Un Análisis Criminológico en el Día Internacional Contra la Homofobia en el Deporte*. <https://www.linkedin.com/pulse/homofobia-en-el-f%C3%BAtbol-un-an%C3%A1lisis-criminol%C3%B3gico-d%C3%ADa-contra-mu%C3%B1oz-ypque/>
- O'Connor, J., Jeanes, R., Denison, E., Lambert, K., & Bevan, N. (2022). Examining Pride Cups as a health promotion resource to address homophobia in Australian men's sport. *Health Promotion International*, 37(5). <https://doi.org/10.1093/heapro/daac093>
- Olavarría, J. (2017). *Sobre hombres y masculinidades: "ponerse los pantalones"* (1.ª ed.). Universidad Academia de Humanismo Cristiano.
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022, junio). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta* [Comunicado de prensa]. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., . . . Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Peinado, D. L. (2023, 12 junio). Borja Iglesias y Ruibal denuncian insultos homófobos por llevar un bolso. *Diario AS*. <https://as.com/tikitakas/borja-iglesias-y-ruibal-denuncian-insultos-homofobos-por-llevar-un-bolso-n/>
- Remor, E. (2006). Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal Of Psychology*, 9(1), 86-93. <https://doi.org/10.1017/s1138741600006004>
- Salazar, C. M., Manzo, E. G., & Sánchez, P. (2021). Deporte y homosexualidad: Revisión literaria en bases de datos científicas iberoamericanas con servicio de open access. *Educación Física y Ciencia*, 23(3). <https://doi.org/10.24215/23142561e181>

Santi, V. (2022, 8 febrero). La homofobia en el deporte, una realidad todavía presente.

RTVE.es. <https://www.rtve.es/deportes/20220208/radiogaceta-homofobia-deporte/2285260.shtml>

Seligman, M. E. P. (2003). Positive Psychology: Fundamental assumptions. *The Psychologist*, 16(3), 126-127. <https://psycnet.apa.org/record/2003-99006-001>

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.5>

Symons, C. M., O'Sullivan, G. A., & Polman, R. (2016). The impacts of discriminatory experiences on lesbian, gay and bisexual people in sport. *Annals Of Leisure Research*, 20(4), 467-489. <https://doi.org/10.1080/11745398.2016.1251327>

Symons, C. M., Sbaraglia, M., Hillier, L., & Mitchell, A. (2010). *Come out to play: The sports experiences of Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender (LGBT) people in Victoria*. Institute of Sport, Exercise and Active living; School of Sport and Exercise science, Victoria university, Melbourne.

Pariera, K., Brody, E., & Scott, D. T. (2021). Now that They're Out: Experiences of College Athletics Teams with Openly LGBTQ Players. *Journal Of Homosexuality*, 68(5), 733-751. <https://doi.org/10.1080/00918369.2019.1661727>

Pichardo-Galán, J. I. (2015). *Abrazar la diversidad: Propuestas para una educación libre de acoso homofóbico y transfóbico* (De Subdirección general para la Igualdad de trato y la No Discriminación). Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades.

Pronger, B. (1990). *The Arena of Masculinity: Sports, Homosexuality, and the meaning of sex*. New York: St. Martin's Press.

Pronger, B. (1999). Outta my endzone: Sport and the territorial anus. *Journal of Sport and Social Issues*, 23(4), 373-389. doi.org/10.1177/0193723599234002

Quiles Del Castillo, M. N., Betancor Rodríguez, V., Rodríguez Torres, R., Rodríguez Pérez, A., & Coello Martel, E. (2003). La medida de la homofobia manifiesta y sutil. *Psicothema*, 15(2), 197–204.

- Quinton, J., & Rich, K. (2023). Gay men, well-being, and sport participation: A phenomenological analysis. *Qualitative Research In Sport Exercise And Health*, 16(2), 167-180. <https://doi.org/10.1080/2159676x.2023.2255202>
- Reyes, M. E. S., Chua, K. Z. R., Jambonganan, R. N. V., Mayor, T. R., Repoquit, C. M. A., Roxas, K. L. A., Tubale, A. L., Cayubit, R. F. O., & Trinidad, K. K. V. (2023). Disclosure & concealment: Outness and its relationship to mental health among selected filipino LGB athletes. *North American Journal of Psychology*, 25(4), 637–658.
- Rovira-Font, M. & Vilanova-Soler, A (2022). LGTBQA+, Mental Health and the Sporting Context: A Systematic Review. *Apunts Educación Física y Deportes*, 147, 1-16. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2022/1\).147.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/1).147.01)
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J. & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28.
- Vilanova, A. (2020, 23 septiembre). Acabar con la homofobia en el deporte, un compromiso de todos. *La Vanguardia*. <https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20200922/483607528005/acabar-homofobia-deporte-compromiso-todos.html>
- Voth, C., & Yi, K. J. (2024). Shining a light on the unseen athletes: stories of exclusion and resistance among gay athletes in professional team sports. *Equality Diversity And Inclusion*, 43(7), 1192-1207. <https://doi.org/10.1108/edi-11-2023-0404>
- Williams, J. M. (1991). *Psicología aplicada al deporte*.
- Wrisberg, C.A. (1996). Quality of life for male and female elite athletes. *Quest*, 48 (3), 392-408. <https://doi.org/10.1080/00336297.1996.10484205>

Xiang, M., Soh, K. G., Xu, Y., Ahrari, S., & Zakaria, N. S. (2024). Navigating sexual minority identity in sport: a qualitative exploration of sexual minority student-athletes in China. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19824-9>

Xiang, M., Soh, K. G., Xu, Y., Ahrari, S., & Zakaria, N. S. (2025). Experiences and Minority Stress of Sexual Minority Student Athletes in Chinese Collegiate Sports. *Archives Of Sexual Behavior*. <https://doi.org/10.1007/s10508-025-03107-4>

Anexos

Anexo 1

[Aquí está el enlace](#) que contiene las proyecciones de todos los anexos en modo presentación.



Anexo 2

CONCEPTOS

MASCULINIDAD HEGEMÓNICA

MODELO DOMINANTE DE "SER HOMBRE" QUE SE VALORA EN MUCHAS CULTURAS OCCIDENTALES, ESPECIALMENTE EN EL DEPORTE. SE BASA EN MOSTRAR FUERZA FÍSICA, DUREZA EMOCIONAL, HETEROSEXUALIDAD, COMPETITIVIDAD Y SUPERIORIDAD FRENTE A LO QUE SE CONSIDERA "FEMENINO" O "DÉBIL".

EN LOS EQUIPOS DEPORTIVOS, ESTE MODELO PUEDE GENERAR PRESIÓN PARA ENCAJAR EN ESE IDEAL Y RECHAZAR CUALQUIER COMPORTAMIENTO QUE SE PERCIBA COMO DIFERENTE. ESTO HACE MÁS DIFÍCIL QUE LOS HOMBRES GB+ SE SIENTAN SEGUROS PARA MOSTRARSE TAL Y COMO SON.

ADEMÁS, PUEDE REFORZAR LA HOMOFOBIA, LIMITAR LA EXPRESIÓN EMOCIONAL, DIFICULTAR LAS RELACIONES IGUALITARIAS DENTRO DEL EQUIPO Y AFECTAR TANTO AL BIENESTAR DE LOS DEPORTISTAS COMO AL CLIMA GRUPAL.

EN CONTEXTOS CONCRETOS COMO EL VESTUARIO SE NOTA EN BROMAS MACHISTAS O HOMÓFOBAS, EN LA NECESIDAD DE "HACERSE EL DURO" O EVITAR PARECER "DÉBIL".

SI UN COMPAÑERO ES GAY O SIMPLEMENTE MÁS TRANQUILLO O SENSIBLE, ES PROBABLE QUE SE AUTOCENSURE, CAMBIE SU FORMA DE HABLAR O SE MANTENGA CALLADO PARA NO LLAMAR LA ATENCIÓN.

Anexo 3

CONCEPTOS

ESPECTADOR PASIVO

ES CUANDO ALGUIEN PRESENCIA COMENTARIOS, BROMAS O ACTITUDES DISCRIMINATORIAS (AUNQUE SEAN SUTILES) Y NO HACE NADA PARA FRENARLAS.

EN EL DEPORTE, PUEDE SER REÍRSE POR COMPROMISO, MIRAR HACIA OTRO LADO O QUEDARSE EN SILENCIO CUANDO HAY BURLAS HOMÓFOBAS O MACHISTAS.

AUNQUE NO SE ACTÚE CON MALA INTENCIÓN, EL SILENCIO TAMBIÉN REFUERZA ESAS CONDUCTAS Y HACE QUE EL EQUIPO NO SEA SEGURO PARA TODOS.

RESPONSABILIDAD COLECTIVA

NO BASTA CON "NO DISCRIMINAR"; TODOS TENEMOS UN PAPEL EN CONSTRUIR UN ENTORNO SEGURO Y RESPETUOSO.

LA RESPONSABILIDAD COLECTIVA SIGNIFICA IMPLICARSE ACTIVAMENTE: NO REÍR LAS BROMAS OFENSIVAS, APOYAR A QUIEN SE SIENTA EXCLUIDO Y HABLAR SI ALGO NO ESTÁ BIEN.

UN BUEN AMBIENTE NO SE DA SOLO: SE CONSTRUYE ENTRE TODAS LAS PERSONAS DEL EQUIPO.

Anexo 4

PERSONAS QUE ME SOSTIENEN	RECURSOS PERSONALES QUE ME AYUDAN	MOMENTOS EN LOS QUE ME SENTÍ LIBRE

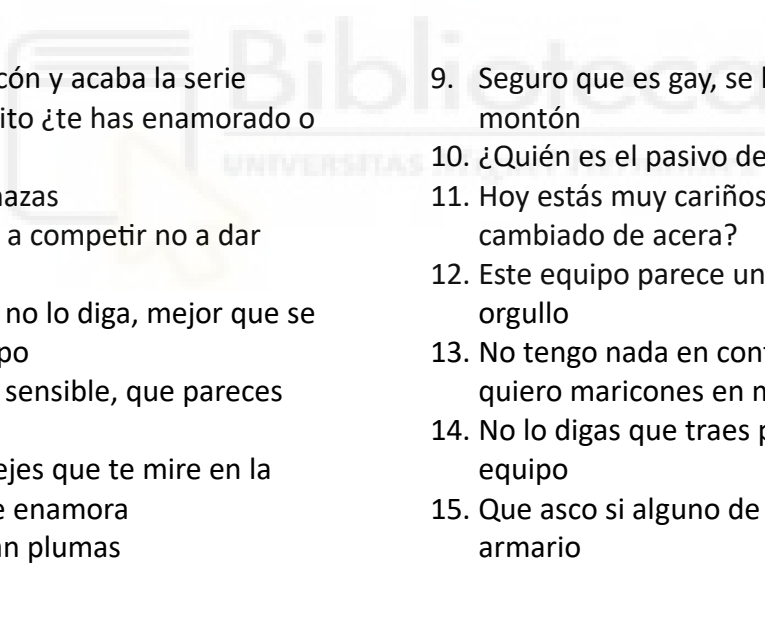
Anexo 5

De las siguientes frases, indica aquellas con las cuales alguna vez has estado de acuerdo ya sea por pensarla, decirla o escucharla sin intervención:

	✓	✗
No me importa que sea gay, pero que no lo diga en el vestuario		
No tengo nada en contra, pero mejor que no se note		
Es que, si lo anuncian, entre los compañeros cambia la cosa		
Aquí estamos para jugar, no para hablar de eso		
No hay que dramatizar tanto, es solo una broma		
Yo no soy homófobo, pero hay cosas que me incomodan		
El deporte masculino es así, nadie lo va a cambiar		
Lo hacen para llamar la atención		
Es que ahora cualquier cosa es homofobia		
Si no lo dice, es porque sabe que no pega aquí		

Anexo 6

BROMA SIN DAÑO	COMENTARIO INCÓMODO	LENGUAJE VIOLENTO

- 
1. No seas maricón y acaba la serie
 2. Hoy estás flojito ¿te has enamorado o qué?
 3. Eso es de nenazas
 4. Aquí se viene a competir no a dar mariconadas
 5. Si es gay, que no lo diga, mejor que se vaya del equipo
 6. No te pongas sensible, que pareces una tía
 7. A ese no le dejes que te mire en la ducha, que se enamora
 8. Aquí no entran plumas
 9. Seguro que es gay, se le nota un montón
 10. ¿Quién es el pasivo del grupo?
 11. Hoy estás muy cariñoso, ¿Te has cambiado de acera?
 12. Este equipo parece un desfile del orgullo
 13. No tengo nada en contra, pero no quiero maricones en mi equipo
 14. No lo digas que traes problemas al equipo
 15. Que asco si alguno de nosotros sale del armario

Anexo 7

Fue un viernes, justo antes de salir a entrenar. Estábamos todos en el vestuario, hablando de una publicación que había subido uno del equipo a Instagram. En la foto salía con una camiseta ajustada y con colores llamativos. Nada fuera de lo normal, pero uno del grupo soltó: “Cuidado, que este va para el Orgullo”, y otro añadió: “No te acerques mucho, que te ficha”.

Todos rieron. Algunos fuerte, otros bajito. Nadie dijo nada. Yo estaba allí, vistiéndome, y sentí cómo se me encogía el cuerpo. No era a mí a quien se lo decían, pero sí lo era. Era como si ese comentario dijera que yo, tal como soy, no encajo. Que si me notan, se van a reír. Que si digo algo, va a ir a peor.

No fue la primera vez. Pero esa vez me tocó más. No por lo que dijeron, sino por lo que no dijo nadie. Ni uno solo. Ni siquiera los que sé que son más abiertos, los que fuera del campo me tratan diferente.

Ese día salí al campo sintiéndome más solo que nunca. No dejé de correr, no dejé de jugar, no dejé de sonreír. Pero por dentro me sentía menos parte del equipo que nunca. Y lo peor es que sé que mañana puede pasar otra vez. Y que, seguramente, todos se van a reír otra vez. Y nadie va a decir nada.

Anexo 8

Lo que callamos

- ¿Alguna vez sentiste que debías ocultarte dentro del equipo?

- ¿Esto qué te generaba?

- ¿En caso afirmativo, qué hiciste al respecto?

MITO O REALIDAD

**EN REALIDAD NO HAY CASI
JUGADORES GAYS EN FÚTBOL
MASCULINO PROFESIONAL**

MITO O REALIDAD

**EN REALIDAD NO HAY CASI
JUGADORES GAYS EN FÚTBOL
MASCULINO PROFESIONAL**

HAY JUGADORES, PERO MUCHOS NO LO VISIBILIZAN POR
MIEDO AL ESTIGMA O A PERDER OPORTUNIDADES.

MITO O REALIDAD

**SI UN JUGADOR FUERA GAY, LO
NOTARÍAMOS SEGURO POR
CÓMO ACTÚA.**

MITO O REALIDAD

**SI UN JUGADOR FUERA GAY, LO
NOTARÍAMOS SEGURO POR
CÓMO ACTÚA.**

NO EXISTE UNA FORMA ESPECÍFICA DE "PARECER" GAY;
LA ORIENTACIÓN NO TIENE UN PATRÓN VISIBLE.

MITO O REALIDAD

**LOS GAYS NO SON TAN
COMPETITIVOS COMO LOS
HETEROSEXUALES.**

MITO O REALIDAD

**LOS GAYS NO SON TAN
COMPETITIVOS COMO LOS
HETEROSEXUALES.**

NO HAY DIFERENCIAS EN MOTIVACIÓN DEPORTIVA POR
ORIENTACIÓN SEXUAL. LO QUE DISMINUYE EL
RENDIMIENTO ES EL MIEDO A SER RECHAZADO.

MITO O REALIDAD

**SI UN JUGADOR GAY LO DIJERA,
EL EQUIPO LO TRATARÍA IGUAL
QUE ANTES.**

MITO O REALIDAD

**SI UN JUGADOR GAY LO DIJERA,
EL EQUIPO LO TRATARÍA IGUAL
QUE ANTES.**

AUNQUE ALGUNOS GRUPOS PODRÍAN RESPONDER BIEN,
LA MAYORÍA DE JUGADORES LGB+ TEMEN UN CAMBIO
EN EL TRATO, EL AISLAMIENTO O LA
HIPERSEXUALIZACIÓN.

MITO O REALIDAD

**SALIR DEL ARMARIO DENTRO
DEL EQUIPO PUEDE MEJORAR
EL BIENESTAR DEL JUGADOR.**

MITO O REALIDAD

**SALIR DEL ARMARIO DENTRO
DEL EQUIPO PUEDE MEJORAR
EL BIENESTAR DEL JUGADOR.**

CUANDO EL ENTORNO RESPONDE CON ACEPTACIÓN,
AUMENTA LA CONFIANZA, LA COHESIÓN Y EL
RENDIMIENTO.

MITO O REALIDAD

**UN JUGADOR HOMOSEXUAL
PUEDE INCOMODAR EN EL
VESTUARIO.**

MITO O REALIDAD

**UN JUGADOR HOMOSEXUAL
PUEDE INCOMODAR EN EL
VESTUARIO.**

LO QUE INCOMODA ES LA FALTA DE CONFIANZA O LA
PERCEPCIÓN CONSTRUIDA DEL OTRO, NO SU
ORIENTACIÓN.

MITO O REALIDAD

**HACER BROMAS SOBRE GAYS
NO TIENE CONSECUENCIAS SI
NO VAN CON MALA INTENCIÓN.**

MITO O REALIDAD

**HACER BROMAS SOBRE GAYS
NO TIENE CONSECUENCIAS SI
NO VAN CON MALA INTENCIÓN.**

AUNQUE SE DIGA "DE COÑA", REFUERZA UN CLIMA DE
EXCLUSIÓN Y PUEDE AFECTAR A QUIEN ESCUCHA.

MITO O REALIDAD

**UN COMPAÑERO GAY PUEDE
ENAMORARSE DE TI Y ESO
PUEDE COMPLICAR LA
RELACIÓN.**

MITO O REALIDAD

**UN COMPAÑERO GAY PUEDE
ENAMORARSE DE TI Y ESO
PUEDE COMPLICAR LA
RELACIÓN.**

LA POSIBILIDAD EXISTE, IGUAL QUE ENTRE CUALQUIER PERSONA. PERO NO IMPLICA PELIGRO NI ACOSO, COMO TAMPOCO LO IMPLICA ENTRE HETEROS.

MITO O REALIDAD

**NO TIENE SENTIDO HABLAR DE
ESTAS COSAS EN UN EQUIPO SI
NO HAY GAYS VISIBLES.**

MITO O REALIDAD

**NO TIENE SENTIDO HABLAR DE
ESTAS COSAS EN UN EQUIPO SI
NO HAY GAYS VISIBLES.**

LA DIVERSIDAD ESTÁ, AUNQUE NO SE VISIBILICE.
ADEMÁS, TRABAJAR EL CLIMA BENEFICIA A TODOS,
INCLUIDOS LOS FUTUROS MIEMBROS.

MITO O REALIDAD

**UN EQUIPO QUE SE POSICIONA
CONTRA LA HOMOFOBIA TIENE
MEJOR COHESIÓN INTERNA.**

MITO O REALIDAD

**UN EQUIPO QUE SE POSICIONA
CONTRA LA HOMOFOBIA TIENE
MEJOR COHESIÓN INTERNA.**

EL COMPROMISO CON VALORES COMPARTIDOS
FORTALECE LA CONFIANZA, LA PERTENENCIA Y LA
IDENTIFICACIÓN CON EL GRUPO.

MITO O REALIDAD

**NO HAY TANTOS DEPORTISTAS
HOMOSEXUALES PORQUE
SIMPLEMENTE NO LES INTERESA
EL DEPORTE.**

MITO O REALIDAD

**NO HAY TANTOS DEPORTISTAS
HOMOSEXUALES PORQUE
SIMPLEMENTE NO LES INTERESA
EL DEPORTE.**

LO QUE OCURRE ES QUE MUCHOS ABANDONAN POR NO
ENCONTRAR UN ESPACIO SEGURO O POR NO VERSE
REPRESENTADOS.

MITO O REALIDAD

**ES MEJOR NO DECIR NADA SI
ALGUIEN SUELTA UNA BROMA
HOMÓFOBA PARA NO CREAR
MAL AMBIENTE.**

MITO O REALIDAD

**ES MEJOR NO DECIR NADA SI
ALGUIEN SUELTA UNA BROMA
HOMÓFOBA PARA NO CREAR
MAL AMBIENTE.**

**EL SILENCIO REFUERZA LA IDEA DE QUE ESAS BROMAS
SON ACEPTABLES. UNA INTERVENCIÓN RESPETUOSA
PUEDE GENERAR CAMBIO.**