

# **El estrés de las minorías en atletas LGBTQ+, una revisión narrativa.**

Della Vella, Cecilia.

Cita:

Della Vella, Cecilia (2025). *El estrés de las minorías en atletas LGBTQ+, una revisión narrativa. XVII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXII Jornadas de Investigación XXI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VII Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VII Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-004/637>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eNDN/u5h>



# EL ESTRÉS DE LAS MINORÍAS EN ATLETAS LGBTIQ+, UNA REVISIÓN NARRATIVA

Della Vella, Cecilia

Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires, Argentina.

## RESUMEN

La teoría del Estrés de las Minorías, formulada por Ilan H. Meyer (1995), resulta fundamental para comprender la salud mental en comunidades LGBTIQ+, subrayando cómo elementos como la homofobia internalizada, el estigma y el prejuicio impactan a los individuos pertenecientes a estos colectivos. Meyer diferencia entre los estresores distales y proximales que, en el ámbito deportivo, incrementan el peso mental de los deportistas LGBTIQ+. En esta comunidad, los atletas de alto rendimiento se enfrentan, además de los desafíos habituales de su disciplina, con obstáculos extra por su identidad de género u orientación sexual, lo que aumenta la posibilidad de sufrir ansiedad, culpa o desmoralización. El presente escrito destaca que el sector deportivo debería proporcionar lugares seguros para estos deportistas, fomentando políticas de inclusión y antidiscriminación que protejan su salud mental y su desempeño. Las investigaciones futuras en psicología del deporte deberán tratar el efecto de estos estresores desde una perspectiva interseccional y de género, teniendo en cuenta la diversidad de experiencias y su influencia en el bienestar psicológico de los atletas.

## Palabras clave

Estrés de las minorías - Bienestar psicológico - LGBTIQ+ - Deportes

## ABSTRACT

**MINORITY STRESS IN LGBTIQ+ ATHLETES: A NARRATIVE REVIEW**  
The Minority Stress theory, formulated by Ilan H. Meyer (1995), is fundamental to understanding mental health in LGBTIQ+ communities, highlighting how elements such as internalized homophobia, stigma and prejudice impact individuals belonging to these groups. Meyer differentiates between distal and proximal stressors that, in the sports field, increase the mental burden of LGBTIQ+ athletes. In this community, high-performance athletes face, in addition to the usual challenges of their discipline, extra obstacles due to their gender identity or sexual orientation, which increases the possibility of suffering from anxiety, guilt or demoralization. This paper highlights that the sports sector should provide safe places for these athletes, promoting inclusion and anti-discrimination policies that protect their mental health and performance. Future research in sports psychology should address the effect of these stressors from an

intersectional and gender perspective, taking into account the diversity of experiences and their influence on the psychological well-being of athletes.

## Keywords

Minority stress - Psychological wellbeing - Sports - LGBTIQ+

## BIBLIOGRAFÍA

- ACNUR. (31 de octubre de 2023). Cindy Ngamba hace historia al ganar la primera medalla para el equipo olímpico de refugiados. ACNUR. Recuperado el 1 de noviembre de 2024 de <https://www.acnur.org/noticias/historias/cindy-ngamba-hace-historia-al-ganar-la-primeira-medalla-para-el-equipo-olimpico-de-refugiados>
- ESPN. (31 de octubre de 2023). Imane Khelif files complaint due to abuse, gender at Paris Olympics. ESPN. [https://www.espn.com/olympics/story/\\_/id/40819583/imane-khelif-files-complaint-due-abuse-gender-paris-olympics](https://www.espn.com/olympics/story/_/id/40819583/imane-khelif-files-complaint-due-abuse-gender-paris-olympics)
- FIFPRO. (31 de octubre de 2023). Quinn: "We need regulations to avoid discrimination of trans athletes." FIFPRO. <https://fifpro.org/en/supporting-players/safe-working-environments/campaign-itpersonal/quinn-we-need-regulations-to-avoid-discrimination-of-trans-athletes>
- La Nación. (15 de agosto de 2024). El drástico cambio de look de Imane Khelif, la boxeadora argelina cuestionada por su género. La Nación. Recuperado el 1 de noviembre de 2024 de <https://www.lanacion.com.ar/deportes/juegos-olimpicos/el-drastico-cambio-de-look-de-imane-khelif-la-boxeadora-argelina-cuestionada-por-su-genero-nid15082024/>
- Meyer, I. H. (1995). Minority Stress and Mental Health in Gay Men. *Journal of Health and Social Behavior*, 36(1), 38. doi:10.2307/2137286
- 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>
- Meyer, I. H. (2015). Resilience in the study of minority stress and health of sexual and gender minorities. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 2(3), 209-213. <https://doi.org/10.1037/sgd0000132>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). Género. Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 1 de noviembre de 2024 de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/gender>

The Guardian. (27 de julio de 2022). Tom Daley condemns homophobia across Commonwealth ahead of Games. The Guardian. <https://www.theguardian.com/world/2022/jul/27/tom-daley-condemns-homophobia-across-commonwealth-ahead-of-games>

The Cut. (31 de octubre de 2023). Inside America's trans and queer skateboarding scene. The Cut <https://www.thecut.com/article/inside-americas-trans-and-queer-skateboarding-scene.html>

TyC Sports. (31 de octubre de 2023). Cindy Ngamba, la boxeadora refugiada de Camerún en el Reino Unido que hizo historia en los Juegos Olímpicos. TyC Sports. Recuperado el 1 de noviembre de 2024 de <https://www.tycsports.com/polideportivo/cindy-ngamba-camerun-refugiada-reino-unido-boxeo-femenino-medalla-juegos-olimpicos-id600054.html>