

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

Trabajo Integrador Final

La experiencia del coming out familiar en varones cis gays del conurbano bonaerense

Título por obtener: Licenciatura en Psicología

Estudiante: Iván Gabriel Murguía

Carrera: Psicología

Campus: Ituzaingó

Correo electrónico: IvanGabriel.Murguia@alumnos.uai.edu.ar

Tutor: Lic. Paula Florencia Ferrero

Resumen

El presente trabajo tuvo como objetivo describir la esencia de la experiencia vivida del *coming out* familiar en varones cis gays de 20 a 35 años residentes del conurbano bonaerense. Se planteó como problema de investigación la necesidad de comprender en profundidad los significados subjetivos que estos varones atribuyen a los procesos emocionales, reacciones familiares y las estrategias de reconstrucción de vínculos posteriores a la revelación, en un contexto sociocultural marcado por valores tradicionales. Se adoptó un enfoque cualitativo con diseño fenomenológico descriptivo. Participaron 10 varones cis gays seleccionados mediante un muestreo intencional. Los datos fueron recolectados mediante entrevistas semiestructuradas en profundidad realizadas de manera presencial, las cuales fueron grabadas con consentimiento de los participantes, transcritas literalmente y analizadas siguiendo los principios del enfoque fenomenológico descriptivo identificando unidades de significado y agrupándolas en estructuras temáticas. Los resultados revelaron cinco estructuras temáticas principales: contexto previo y proceso de decisión protagonizado por ambivalencia y miedo al rechazo; el momento de la revelación como punto de alta intensidad emocional, reacciones familiares heterogéneas con diferencias marcadas según el rol familiar; procesos emocionales caracterizados por ansiedad, culpa, duelo y progresiva autoaceptación; y estrategias de afrontamiento basadas en comunicación paulatina, tiempo y apoyo externo. Se concluye que el *coming out* familiar en este grupo se constituye como un proceso pendular entre el miedo intenso al rechazo y la búsqueda de autenticidad, mediado fuertemente por el familismo y las normas culturales del conurbano bonaerense.

Palabras clave: coming out – fenomenología descriptiva – varones cis gays – estrés de minorías – familismo cultural.

Abstract

The present study aimed to describe the essence of the lived experience of family coming out among cis gay men aged 20 to 35 residing in the Buenos Aires outskirts, using a descriptive phenomenological approach. The research problema focused on understanding the subjective meanings that these men attribute to emotional processes, family reactions, and strategies for rebuilding bonds after the initial revelation regarding their sexual orientation, whitin a sociocultural context characterized by traditional values. A qualitive approach with a descriptive phenomenological design was adopted. Ten cis men were selected through intentional sampling. Data was collected through semi-structured in-depth interviews conducted in person, which were audio recorded with informed consent, literally transcribed, and analyzed following the principles of descriptive phenomenology, identifying units of meaning and grouping them into main thematic strucutres. The results revealed five main thematic strucutres; previos context and decision-making process defined by ambivalence and fear of rejection; the momento of revelation as a point of high emotional intensity; heterogeneous family reactions with marked differences according to family role; emotional processes characterized by anxiety, guilt, grief, and progressive self-acceptance; and coping strategies base don gradual communication, time, and external support. Iti s concluded that family coming out in this group is configured as a pendular process between intense fear of rejection and the search for authenticity, strongly mediated by familism and cultural norms of the Buenos Aires outskirts.

Keywords: coming out – descriptive phenomenology – cis gay men – minority stress – cultural familism.

Índice

Resumen **1**

Abstract **2**

Introducción **4**

Metodología **9**

Participantes 9

Instrumento de recolección de datos 10

Procedimiento 10

Aspectos Éticos 12

Resultados **13**

1. Contexto previo y proceso de decisión 14

2. El momento de la revelación 15

3. Reacciones familiares y dinámicas posteriores 15

4. Procesos emocionales vividos 16

5. Estrategias de afrontamiento y resignificación de los vínculos 17

Estructura esencial de la experiencia 19

Discusión **19**

Conclusión **21**

Limitaciones del estudio 23

Implicancias para la práctica y futuras investigaciones 23

Referencias **25**

Anexo **28**

Consentimiento Informado 28

Preguntas de la entrevista 29

Introducción

El proceso de *coming out* representa uno de los fenómenos más relevantes y complejos en el desarrollo de la identidad sexual de las personas gays. Se entiende como la revelación de la orientación homosexual hacia personas significativas del entorno, e implica una compleja trayectoria emocional y relacional que incluye dimensiones cognitivas, emocionales y sociales (Cass, 1979; Troiden, 1989).

Históricamente, este proceso ha sido conceptualizado como un evento puntual y lineal; sin embargo, autores contemporáneos lo entienden como un proceso dinámico, situado y reiterativo que puede desplegarse a lo largo de la vida en diferentes contextos relacionales (Muñoz Maldonado et al., 2022; Pachankis, 2007). La decisión de revelar la orientación sexual se encuentra mediada por factores contextuales como la percepción de seguridad, las expectativas de aceptación, las posibles consecuencias vinculares y el momento vital en el que se produce.

Los modelos clásicos de formación de la identidad homosexual han ofrecido marcos conceptuales clave para comprender este proceso. Cass (1979) propuso un modelo secuencial de seis etapas que va desde la confusión identitaria inicial hasta la integración completa y síntesis de la identidad gay. Por su parte, Troiden (1989) describió cuatro etapas principales: sensibilización; confusión identitaria; asunción de la identidad y compromiso, enfatizando el carácter interactivo entre el individuo y el entorno social en el cual se desenvuelve. Ambos autores coinciden en que la revelación ante la familia de origen suele ser uno de los momentos más estresantes y emocionalmente cargados debido a la centralidad de los vínculos afectivos implicados y al riesgo de alterar el sistema familiar.

Desde la psicología de la salud, la Teoría del Estrés de Minorías (Meyer, 2003, 2015) ha sido ampliamente utilizada para explicar los efectos del estigma social sobre la salud mental de las personal LGBT+. Según este modelo, las personas gays enfrentan

estresores crónicos tanto distales (discriminación, violencia y rechazo social) como proximales (estigma internalizado, expectativa de rechazo y ocultamiento de identidad). Estos estresores se asocian consistentemente con mayores niveles de depresión, ansiedad, baja autoestima y conductas de riesgo (Meyer, 2015). Estudios recientes han ampliado este marco teórico a contextos latinoamericanos, confirmando su vigencia en la actualidad y señalando que el estrés de minorías sigue siendo un factor explicativo central de las desigualdades en salud mental en población LGBT+ (Barrientos, 2024; Muñoz Maldonado et al., 2022).

En este sentido, se ha comenzado a incorporar el análisis de procesos de afrontamiento y resiliencia, destacando el papel activo que poseen las personas en la gestión del estrés y la construcción de trayectorias identitarias más integradas (Cámara-Liebana et al., 2023). Estos desarrollos teóricos adquieren particular importancia cuando se los considera en contexto socioculturales específicos, donde factores como el familismo, las normas de género y las desigualdades territoriales modulan la intensidad y las consecuencias del estrés de minorías.

En América Latina, el familismo cultural implica un eje central en la organización de los vínculos, influyendo de manera significativa en las experiencias de revelación de la orientación sexual (Orcasita et al., 2020; Parra, 2019; Tiandis 1995). La familia no solo representa un espacio de afecto, sino también un sistema de obligaciones, expectativas y control social que puede funcionar simultáneamente como fuente de apoyo y de estigmatización. En Colombia, la revelación suele generar temores vinculados a la decepción parental y posibles rupturas en el sistema familiar (Orcasita et al. 2020). En México, estudios cualitativos describen el *coming out* como un momento de crisis que activa violencia simbólica y cuestiona las expectativa de género tradicionales (Freitez Diez, 2024).

En Argentina se produjeron diversos avances legislativos en las últimas décadas que han modificado el panorama de los derechos LGBT+. La Ley de Matrimonio Igualitario (2010) y la Ley de Identidad de Género (2012) representaron hitos importantes que ampliaron derechos y aumentaron la visibilidad social de dicha población. Sin embargo, estos cambios jurídicos no han eliminado por completo las prácticas heteronormativas ni las desigualdades territoriales que aún persisten (Meccia et al., 2025). A pesar de los progresos normativos, persisten brechas importantes entre la igualdad jurídica y las experiencias cotidianas, especialmente en contextos periféricos del Gran Buenos Aires (Rabbia, 2024).

El conurbano bonaerense presenta características socioculturales particulares que lo diferencian de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. En dicha región predominan familias con mayor influencia de valores tradicionales, menor grado de anonimato social y condiciones socioeconómicas más heterogéneas. Estas condiciones han sido señaladas como factores que influyen de manera importante en cómo se vive el proceso de revelación de la orientación sexual ante la familia (Rabbia, 2024; Rada Schultze; 2012). La heteronormatividad se manifiesta de forma más sutil o explicita según el barrio, configurando contextos en los que el *coming out* puede ser percibido como un riesgo mayor para la estabilidad del sistema familiar y el reconocimiento social.

La producción científica local sobre diversidad sexual ha crecido en los últimos años. (Meccia 2011, 2025) ha analizado las sociabilidades gays y las trayectorias identitarias en el Área Metropolitana de Buenos Aires. Rada Schulze (2012) exploró las representaciones sociales de varones homosexuales tanto jóvenes como mayores. Ayala (2024) estudió las experiencias de parejas gays en procesos de homoparentalidad, destacando las tensiones familiares. Fernández (2013) analizó las representaciones sociales de la homosexualidad en la historia reciente argentina. Sin embargo, la mayor parte de estos estudios se ha centrado en la Ciudad de Buenos Aires o ha abordado el

proceso de revelación de manera secundaria. Son escasos los estudios que exploran específicamente las experiencias del *coming out* familiar en varones gays, y aún más escasos aquellos centrados en residentes del conurbano.

El estigma internalizado también ocupa un rol central en estas experiencias. Diversas investigaciones señalan que la internalización de actitudes negativas hacia la homosexualidad puede generar baja autoestima, culpa y dificultades en los vínculos afectivos (Joya-Ramírez, 2022; Martínez et al., 2022). Este fenómeno influye en la forma en que las personas gestionan el proceso de revelación de su orientación sexual, pudiendo favorecer estrategias de ocultamiento o comunicación selectiva.

Los adultos jóvenes entre 20 y 35 años constituyen un grupo etario especialmente relevante para el estudio de este fenómeno. Esta etapa, conceptualizada como adultez emergente (Arnett, 2000), se caracteriza por la consolidación de la identidad sexual, la búsqueda de independencia económica y emocional, y la transición hacia roles adultos más definidos. En este período, el coming out familiar ocurre en un contexto histórico particular: ha habido avances legales posteriores a 2010, pero aún permanecen vigentes persistencias culturales heteronormativas que pueden condicionar tanto las reacciones familiares como al bienestar psicológico del individuo (Meccia et al., 2025; Rabbia, 2024).

Desde el enfoque fenomenológico descriptivo, el interés central radica en capturar la esencia de la experiencia vivida tal como es percibida y significada por los propios protagonistas. Este enfoque cualitativo permite explorar en profundidad los significados subjetivos que los varones cis gays atribuyen a sus procesos emocionales, a las reacciones de su familia y a las estrategias que utilizan para reconstruir o mantener los vínculos afectivos (Hernández Sampieri & Mendoza, 2018).

A partir de lo expuesto surge el siguiente problema de investigación: ¿Cómo es la experiencia vivida del proceso de *coming out* familiar en varones cis gays de 20 a 35

años residentes en el conurbano bonaerense? ¿Cuáles son los significados subjetivos que estos atribuyen a sus procesos emocionales, las reacciones familiares percibidas y las estrategias de reconstrucción de los vínculos afectivos posteriores a la revelación?

En concordancia con el problema planteado, el objetivo general del presente trabajo es describir la esencia de la experiencia vivida del *coming out* familiar en varones cis gays de 20 a 35 años residentes del conurbano bonaerense.

Los objetivos específicos son: describir las etapas o momentos clave que los participantes identifican en su experiencia del *coming out* familiar, explorar y describir los procesos emocionales vividos tanto antes, durante y después de la revelación a la familia; analizar los significados que los participantes atribuyen a las reacciones familiares percibidas; describir las estrategias utilizadas para manejar, reconstruir o reconfigurar los vínculos familiares luego del *coming out*; e identificar la estructura esencial de esta experiencia en este grupo etario y contexto sociocultural.

La relevancia de esta investigación radica en la posibilidad en obtener conocimiento novedoso situado en un contexto territorial específico. Si bien el tema del *coming out* ha sido abordado en diversas investigaciones previas, son escasos los estudios cualitativos que se enfoquen específicamente en las experiencias vividas del *coming out* familiar por varones cis gays del conurbano bonaerense. Los hallazgos de este trabajo podrán contribuir a planificar estrategias de intervención psicológica más sensibles al contexto, tales como talleres de sensibilización familiar, programas de apoyo para adultos jóvenes en proceso de revelación y capacitaciones dirigidas a profesionales de la salud mental que trabajan en zonas periféricas.

Se pretende ampliar el conocimiento existente para que los profesionales de la salud mental y otros actores sociales sean capaces de adoptar una postura más empática y respetuosa hacia las personas que transitan este proceso. De esta forma se contribuirá a fortalecer tanto su bienestar psicológico como la calidad de sus vínculos familiares,

reconociendo tanto las posibilidades de resiliencia como las emociones negativas (ansiedad, culpa, vergüenza y miedo al rechazo) que recuentemente los acompañan (Cámara-Liebana et al., 2023; Joya-Ramírez, 2022).

Metodología

El presente trabajo se inscribe en un enfoque cualitativo con alcance descriptivo, orientado a explorar y comprender en profundidad las experiencias subjetivas, significados y procesos emocionales de los participantes (Hernández Sampieri y Mendoza, 2018). Este enfoque resulta adecuado cuando el interés principal radica en acceder a las perspectivas internas y las formas en que las personas interpretan y dan sentido a sus vivencias.

Se adoptó un diseño fenomenológico descriptivo. Este diseño es particularmente adecuado cuando el objetivo central de la investigación consiste en capturar y describir la esencia de una experiencia vivida tal como es percibida y significada por los propios protagonistas, sin pretender explicar sus causas ni generar teoría emergente (Hernández Sampieri & Mendoza, 2018). En este caso, el fenómeno estudiado es el proceso de *coming out* familiar en varones cis gays.

Participantes

La muestra estuvo comprendida por integrada por 10 varones cis gays, con edades comprendidas entre los 20 y 35 años, residentes de distintas localidades del conurbano bonaerense.

Los criterios de inclusión fueron: autoidentificarse como varón cis y homosexual/gay, residir en el conurbano bonaerense, haber realizado el *coming out* familiar con la menos un miembro de la familia de origen hace más de un año, y estar

dispuesto a participar voluntariamente compartiendo su experiencia de manera detallada.

Se estableció el criterio de haber realizado la revelación hace más de un año con el propósito de que la experiencia no fuera demasiado reciente, permitiendo así que los participantes contaran con una distancia temporal suficiente para una elaboración emocional adecuada, lo cual favorece una descripción más reflexiva y profunda de los significados subjetivos.

Instrumento de recolección de datos

La entrevista semiestructurada en profundidad fue utilizada como principal técnica de recolección de datos. Esta herramienta permite combinar una guía temática flexible con la posibilidad de profundizar en los significados y emociones que los participantes atribuyen a su vivencia (Hernández Sampieri & Mendoza, 2018).

Las entrevistas estuvieron orientadas a explorar los siguientes ejes: el contexto previo al *coming out* familiar, los momentos clave durante la revelación, los procesos emocionales vividos, las reacciones percibidas de la familia y las estrategias utilizadas para reconstruir o mantener los vínculos afectivos posteriores.

Procedimiento

Previo a la realización de las entrevistas, los posibles participantes fueron contactados y se les explicó brevemente los objetivos del estudio. Una vez aceptada su colaboración, se procedió a coordinar día, horario y lugar según su comodidad.

Las entrevistas se realizaron de manera presencial en un lugar elegido por cada participante según su sentido de privacidad. En la mayoría de los casos se efectuaron en la vivienda del participante. En aquellos casos en los que el participante prefirió no realizarla en su hogar, se optó por un café o espacio público tranquilo previamente

acordado. En todos los casos se garantizó la confidencialidad seleccionando mesas o lugares apartados, con bajo nivel de ruido y alejadas de otras personas.

Cada entrevista tuvo una duración aproximada de entre 60 y 90 minutos y fue grabada en audio con autorización previa. Al finalizar cada una, se tomaron notas de campo con las impresiones y observaciones relevantes del investigador. Posteriormente, se trascribieron las grabaciones de manera literal para preservar la autenticidad de los relatos.

El análisis de los datos fue realizado siguiendo los principios del enfoque fenomenológico descriptivo. Se comenzó con una lectura flotante de todas las trascripciones completas con el objetivo de obtener una visión global del material y familiarizarse con las narrativas de los participantes. Posteriormente, se procedió a identificar las unidades de significado relevantes, es decir, aquellos segmentos de texto los que los participantes describían con mayor intensidad o detalle aspectos de su experiencia del *coming out* familiar.

Cada unidad de significado fue analizada en profundidad, respetando el lenguaje y los términos utilizados por los propios participantes. Las unidades de significado luego fueron agrupadas según similitudes y recurrencias, dando origen a estructuras temáticas preliminares. Dichas estructuras fueron revisadas y refinadas en sucesivas lecturas, hasta consolidar una estructura final compuesta por cinco temas principales.

Durante todo el proceso se mantuvo un registro de memos reflexivos donde se anotaron impresiones, posibles conexiones entre estructuras y dudas que surgían en el análisis. Esto permitió una mayor rigurosidad y una constante vuelta a los datos originales.

Aspectos Éticos

En el presente estudio se tuvieron en cuenta los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki (2000) para la investigación con seres humanos, así como los lineamientos éticos propios de la investigación en psicología. Se garantizó el respeto por la dignidad, la autonomía y el bienestar de los participantes.

Se obtuvo el consentimiento informado por escrito de todos los participantes, explicándoles claramente los objetivos del estudio, su carácter voluntario, el uso confidencial de los datos y su derecho a retirarse en cualquier momento sin ninguna consecuencia.

Para proteger el anonimato de los participantes, se utilizaron códigos números (P1, P2, P3, etc.). en lugar de sus nombres reales en la presentación de los resultados.

Dado que se trataba de un tema sensible relacionado con la orientación sexual y las relaciones familiares, se prestó especial atención al cuidado emocional de los participantes.

Resultados

El análisis fenomenológico descriptivo realizado a partir de las 10 entrevistas en profundidad permitió identificar cinco estructuras temáticas principales que dan cuenta de la esencia de la experiencia vivida del *coming out* familiar en varones gays de 20 a 35 años residentes del conurbano bonaerense. Estas estructuras emergieron de manera inductiva a partir de las narrativas de los participantes y reflejan los significados subjetivos que atribuyen a este proceso.

Estructura temática	**Descripción esencial**	**Significado central para los participantes**
1. Contexto previo y proceso de decisión	Período prolongado de ambivalencia, ocultamiento y conflicto interno	Doble vida, miedo al rechazo y culpa
2. El momento de la revelación	Instante de alta intensidad emocional y quiebre	Ansiedad extrema seguida de alivio físico
3. Reacciones familiares	Heterogeneidad y dinamismo en las respuestas familiares	Aceptación gradual vs. distancia o rechazo
4. Procesos emocionales	Amplia gama emocional a lo largo del proceso	Culpa, duelo, ansiedad y progresiva autoaceptación
5. Estrategias de afrontamiento y resignificación	Procesos activos de reconstrucción de vínculos	Comunicación paulatina y búsqueda de autenticidad

A continuación se presentan los hallazgos de manera detallada.

1. Contexto previo y proceso de decisión

Los participantes describieron un período previo al *coming out* marcado por una fuerte ambivalencia emocional y un prolongado conflicto interno. La mayoría reportó años de ocultamiento, en los que mantenían una especie de "doble vida": ser el hijo "normal" en casa y poder expresarse con mayor libertad fuera del ámbito familiar. Este ocultamiento generaba una tensión constante que afectaba su bienestar cotidiano, su autoestima y sus vínculos más cercanos, generando una sensación persistente de desconexión emocional incluso estando rodeados de su familia.

"Durante años sentía que llevaba una doble vida. En casa era el hijo que trabajaba, que estudiaba, que no daba problemas. Solo sentía que podía ser yo cuando estaba afuera con mis amigos. Pero ya no aguantaba más la mentira…" (P4, 28 años).

"Vivía con ansiedad todo el tiempo. Sentía que en cualquier momento podía salir todo a la luz y me dejaba paralizado". (P1, 25 años).

El miedo al rechazo, especialmente por parte del padre, fue el principal motivo para postergar la revelación durante mucho tiempo. Varios mencionaron temor a decepcionar a la familia, alterar el equilibrio familiar o ser vistos como una carga.

"Tenía miedo de que mi viejo me mirara distinto, que pensara menos de mí, que era menos hombre. Eso me frenaba más que cualquier otra cosa". (P2, 35 años).

"Pensaba que si se enteraban, iba a ser una vergüenza para ellos, que iban a sentir que fallaron como padres". (P8, 27 años).

El apoyo de amigos cercanos o de una pareja actuó como facilitador que finamente los impulsó a dar el paso. Esta etapa previa al momento de la revelación de la orientación sexual fue vivida como un proceso de maduración personal lento y doloroso, donde la culpa y la ansiedad anticipatoria ocupaban un lugar central.

2. El momento de la revelación

El momento concreto de la revelación fue descrito por casi todos los participantes como uno de los más estresantes y cargados emocionalmente de su vida. La mayoría eligió contarlo primero a un solo miembro de la familia, usualmente la madre o a un hermano, reservando al padre para un segundo momento o incluso evitando decírselo directamente.

"Le dije a mi mamá en la cocina. Casi estaba temblando yo. No podía mirarla a los ojos, solo alcancé a decir "mamá, soy gay" y me quedé ahí, en silencio, esperando su reacción". (P7, 24 años).

"Lo hice por mensaje porque no me animaba a mirarlo a la cara a mi papá". (P10, 27 años).

Las reacciones inmediatas fueron variadas: silencio prolongado, shock, llanto, preguntas directas o incluso enojo por parte de los familiares. Varios participantes mencionaron una sensación física de alivio luego de decirlo, a pesar del miedo intenso que sentían.

"Cuando lo dije, sentí como si me hubiera sacado un peso enorme de encima. Igual sabía que lo más complicado venía después". (P9, 26 años).

Algunos relataron que planearon el momento con anticipación (mensaje de texto, conversación preparada), mientras que otros lo hicieron de manera impulsiva. Este momento fue vivido como un punto de quiebre, donde el tiempo parecía detenerse y donde se jugaba gran parte de su futuro relacional con la familia.

3. Reacciones familiares y dinámicas posteriores

Las reacciones familiares no fueron homogéneas. En la mayoría de los casos, la madre mostró una respuesta inicial de preocupación, confusión o tristeza, seguida de

una aceptación gradual con el paso de los meses. Los padres tendieron a reaccionar con mayor distancia emocional, enojo o negación inicial.

"Mi viejo no quiso hablarme durante casi tres semanas. Después solo me dijo que 'no estaba de acuerdo, pero que era mi vida'. Fue lo más cerca a su aceptación que tuve". (P2, 35 años).

Los hermanos y hermanas, en general, fueron los que mostraron mayor aceptación y actuaron muchas veces como mediadores dentro de la familia.

"Mi hermana fue la primera en abrazarme y decirme que me quería igual. Eso me salvó en ese momento". (P6, 23 años).

Con el tiempo, la mayoría de los participantes describió una mejora progresiva en los vínculos familiares, aunque con cambios importantes: menor cercanía en algunos casos, pero mayor honestidad en otros. Varios mencionaron que ciertas tradiciones familiares (cumpleaños, fiestas) se volvieron más incómodas o, por el contrario, más auténticas. Esta etapa fue vivida como un período de negociación constante de los nuevos roles dentro de la familia.

4. Procesos emocionales vividos

Los participantes describieron una amplia gama de emociones a lo largo del proceso. Antes del *coming out* predominaban la ansiedad intensa, la culpa y el miedo al abandono. Durante y después del proceso de la revelación aparecieron sentimientos de alivio mezclados con tristeza por el duelo de la imagen idealizada que tenían de la familia.

"Durante los primeros meses sentí bastante culpa, como si les hubiera arruinado la vida a mis viejos. Después empecé a sentirme aliviado, pero también tenía una tristeza rara, como si hubiera perdido algo que no iba a volver". (P9, 26 años).

Varios mencionaron episodios de ansiedad, rumiación y baja autoestima en las semanas posteriores, pero también un progresivo aumento de la autoaceptación y una mejora en la autoestima a largo plazo.

"Al principio pensé que me iba a morir de la vergüenza. Con el tiempo entendí que era yo el que tenía que aceptarme primero". (P3, 29 años).

Algunos participantes relataron que el proceso les generó un mayor contacto con su vulnerabilidad y una revalorización de las relaciones auténticas. Esta dimensión emocional fue descrita como la más intensa y transformadora de toda la experiencia.

"Fue como si por primera vez podía ser yo… y ahí me di cuenta de lo importante que es tener gente que te quiere de verdad, sin máscaras. Esa parte fue la más fuerte de todo". (P4, 28 años).

5. Estrategias de afrontamiento y resignificación de los vínculos

Las estrategias de afrontamiento utilizadas por los participantes fueron variadas y se fueron adaptando a lo largo del tiempo. La más mencionada fue la comunicación paulatina, es decir, ir revelando información de a poco con la intención de no saturar a la familia con todo de una sola vez. Muchos optaron por dar tiempo a sus familiares para que puedan procesar la noticia, evitando presionar por una aceptación inmediata.

"Empecé a compartirle videos a mi mamá sobre el tema. No hablábamos mucho, pero sabía que los veía. Eso ayudó. Intenté darle su tiempo, no quería apurarla a responder." (P8, 27 años).

Otra estrategia recurrente fue la búsqueda de apoyo externo. Varios participantes recurrieron a amigos gays, parejas o terapia psicológica para poder procesar sus emociones y, al mismo tiempo, encontrar herramientas para hablarlo con su familia.

“Si no hubiera tenido a mi psicóloga y a mis amigos, no sé cómo lo hubiera bancado. Ellos me ayudaron a entender que no era mi culpa, que no había hecho nada malo y me dieron palabras para explicárselo a mis viejos”. (P3, 29 años).

Algunos mencionaron haber usado lecturas o videos educativos para poder explicarles mejor su situación a su familia.

Con el paso del tiempo, la mayoría logró reconstruir los vínculos familiares, aunque estos cambios no siempre fueron fáciles ni completos. En algunos casos, la relación se tornó más distante en ciertos aspectos (por ejemplo, se evitan ciertos temas), pero ganó en autenticidad y honestidad en otros.

“Hoy siento que la relación que tengo con mis viejos es mejor que antes, pero sí es diferente. Ya no finjo ser alguien que no soy y eso cambió todo. Ya no tengo que andar pensando en cada palabra que voy a decir frente a ellos”. (P5, 20 años).

“Mi viejo sigue sin hablar mucho del tema, pero ya no hay esa tensión rara que había antes. Ahora es más honesto, aunque sea incómodo a veces”. (P7, 24 años).

Esta categoría muestra cómo los participantes no solo reaccionaron ante las circunstancias, sino que activamente construyeron nuevas formas de relacionarse con su familia. La resignificación de la experiencia constituyó un proceso clave: muchos pasaron de verla como un trauma o una instancia de crisis familiar a entenderla como un paso necesario y doloroso hacia una vida más auténtica.

“Al principio pensé que había arruinado a mi familia. Hoy veo que en realidad me estaba haciendo daño a mí mismo al vivir ocultándome. No fue algo fácil pero valió la pena”. (P9, 26 años).

Las estrategias de afrontamiento no solo sirvieron al proceso, sino que permitieron a los participantes transformar una experiencia inicialmente dolorosa en una oportunidad de crecimiento personal y relacional.

Estructura esencial de la experiencia

La esencia de la experiencia del *coming out* familiar en varones gays de 20 a 35 años residentes del conurbano bonaerense se caracteriza por un movimiento pendular entre el miedo intenso al rechazo y la profunda necesidad de autenticidad. Este proceso, mediado por el tiempo, las estrategias de comunicación y el apoyo externo, inicialmente genera sufrimiento pero también fortalece la autoaceptación y modifica, aunque no siempre positivamente, los vínculos familiares. Los participantes resignifican la experiencia como un paso doloroso pero necesario para vivir con mayor coherencia interna.

Discusión

Los hallazgos de este estudio fenomenológico descriptivo ofrecen una comprensión profunda y situada en la experiencia vivida del *coming out* familiar en varones cis gays de 20 a 35 años del conurbano bonaerense. Los resultados obtenidos dialogan directamente con los planteamientos teóricos expuestos en la Introducción, permitiendo validar y enriquecer diversas perspectivas. A continuación se discuten las cinco estructuras temáticas principales identificadas.

La estructura "Contexto previo y proceso de decisión" confirma que el *coming out* no es un evento puntual, sino un proceso dinámico, situado y reiterativo, tal como plantean Pachankis (2007) y Muñoz Maldonado et al. (2022). Los participantes describieron ambivalencia emocional, ocultamiento y llevar una "doble vida", lo que refleja claramente el conflicto interno destacado en los modelos clásicos propuestos por Cass (1979) y Troiden (1989). El intenso miedo al rechazo paterno y la culpa por decepcionar a la familia refuerzan la Teoría del Estrés de Minorías (Meyer, 2003, 2015), donde el estigma internalizado y la expectativa de rechazo actúan como estresores proximales particularmente potentes. A su vez, estas dinámicas se ven intensificadas por

residir en el conurbano bonaerense, donde habría una mayor influencia de valores tradicionales y menor anonimato social (Rabbia 2024; Rada Schultze, 2012).

El "Momento de la revelación" fue vivido como una situación de alta intensidad emocional, caracterizándose por ansiedad extrema y una posterior sensación de alivio físico. El ocultamiento genera estrés crónico que es aliviado parcialmente al revelarse, aunque abre la puerta a nuevos estresores vinculados a las reacciones familiares. La preferencia por contarlo primero a la madre o a un hermano y la reacción inicial más distante o incluso de enojo por parte de los padres ilumina la persistencia de mandatos de masculinidad tradicional y roles de género en las familias argentinas y latinoamericanas (Freitez Diez, 2024; Meccia, 2011). Estos hallazgos confirman que la familia puede funcionar simultáneamente como fuente de apoyo y de estigmatización, tal como se planteó al referir las tensiones entre identidad sexual y normas culturales.

En "Reacciones familiares y dinámicas posteriores" se observa la heterogeneidad de respuestas, con madres más propensas a una aceptación gradual a diferencia de los padres, los cuales reaccionaron inicialmente de manera más distante, demostrando su enojo o rechazo. Los hermanos actuando como mediadores es un hallazgo relevante que merece mayor exploración en futuros estudios, ya que aporta una dimensión de apoyo intrafamiliar poco destacada en la literatura local.

Los "Procesos emocionales vividos" muestran una secuencia que va desde ansiedad y culpa intensas hacia una progresiva autoaceptación, aunque con momentos de duelo por la irrupción de imagen idealizada de la familia. Estos resultados validan la Teoría del Estrés de Minorías (Meyer, 2003, 2015) y aportan evidencia de que el *coming out* familiar genera tanto estrés como oportunidades de crecimiento y resignificación, en línea con lo planteado por Cámara-Liebana et al. (2023). La presencia de culpa prolongada y el duelo por la imagen idealizada de la familia

enriquecen la comprensión del impacto emocional en la adultez emergente (Arnett, 2000), etapa clave de consolidación identitaria y búsqueda de independencia.

La estructura "Estrategias de afrontamiento y resignificación de los vínculos" revela que la comunicación paulatina, el dar tiempo y el apoyo externo resultan fundamentales para la reconstrucción relacional. Este descubrimiento es coherente con la relevancia práctica planteada respecto a la necesidad de intervenciones psicológicas afirmativas y contextualizadas en el conurbano bonaerense. La resignificación de la experiencia como dolorosa pero necesaria para lograr mayor autenticidad representa un aspecto central de resiliencia, en línea con los procesos de afrontamiento y construcción de trayectorias identitarias más integradas (Cámara-Liebana et al., 2023).

En términos generales, el *coming out* familiar en adultos jóvenes del conurbano bonaerense se desarrolla en un contexto de persistentes desigualdades culturales y territoriales, a pesar de los avances legislativos nacionales (Meccia et al., 2025; Rabbia, 2024). La heteronormatividad y el familismo continúan condicionando fuertemente las trayectorias pero, al mismo tiempo, los hallazgos destacan la capacidad de agencia de los participantes, quienes, mediante diversas estrategias, logran resignificar la experiencia y avanzar hacia una mayor coherencia identitaria.

Conclusión

El *coming out* familiar es un proceso complejo, no lineal, y profundamente contextualizado. Lejos de ser un evento aislado, se configura como un movimiento pendular entre el miedo intenso al rechazo y la necesidad de vivir con autenticidad. Este proceso se encuentra fuertemente mediado por el contexto sociocultural del conurbano bonaerense, donde persisten valores tradicionales, menor anonimato social y dinámicas familiares marcadas por el familismo.

Los hallazgos confirman la vigencia de los modelos clásicos de Cass (1979) y Troiden (1989), al mismo tiempo que enriquecen la Teoría del Estrés de Minorías (Meyer, 2003, 2015) al mostrar cómo el estigma internalizado, la expectativa de rechazo y las normas de masculinidad tradicional operan de manera particular en este territorio. Asimismo, se evidencia que, a pesar de los avances legislativos nacionales como el matrimonio igualitario y la ley de identidad de género, las brechas territoriales y culturales continúan condicionando significativamente las experiencias de visibilidad de las personas gays en el conurbano.

El *coming out* familiar genera una importante carga emocional (ansiedad, culpa, duelo relacional), pero también abre la posibilidad de resignificación y crecimiento personal. La reconstrucción de los vínculos familiares, aunque no siempre fácil ni completa, suele derivar en relaciones más honestas, aunque modificadas. Esto refuerza la idea de que la familia puede funcionar simultáneamente como fuente de apoyo y de estigmatización.

Los resultados de este estudio permiten afirmar que el *coming out* familiar en el conurbano bonaerense no solo implica una revelación de la orientación sexual, sino que estaría también vinculado a una profunda reconfiguración identitaria y relacional. Se trata de un proceso doloroso pero necesario para los protagonistas, que les permite pasar de una vida de ocultamiento a una mayor coherencia interna, aunque implique negociaciones complejas vinculadas al círculo familiar.

Desde el punto de vista práctico, este estudio resalta la necesidad de desarrollar intervenciones psicológicas afirmativas y contextualizadas en el conurbano. Se destacan como especialmente útiles los talleres de sensibilización familiar, los espacios de acompañamiento para adultos jóvenes en proceso de revelación y las capacitaciones dirigidas a profesionales de la salud mental que trabajan en zonas periféricas. Estas

intervenciones deberían contemplar tanto el apoyo individual como el trabajo con las familia, favoreciendo procesos de aceptación y reducción del estigma.

Limitaciones del estudio

Entre las limitaciones se encuentran el tamaño de la muestra (10 participantes), impidiendo la generalización de los resultados. Además, al focalizarse exclusivamente en varones cis gays, el estudio no captura la diversidad de experiencias dentro de la comunidad LGBT+.

Implicancias para la práctica y futuras investigaciones

Se sugiere desarrollar intervenciones psicológicas afirmativas y contextualizada en el conurbano bonaerense. Talleres de sensibilización familiar, grupos de apoyo para adultos jóvenes y capacitaciones para profesionales de la salud mental resultan especialmente relevante. Futuras investigaciones podrían ampliar la muestra, incorporar otras identidades de género y orientaciones sexuales, o explorar comparativamente las experiencias en CABA versus el conurbano bonaerense. También sería valioso incorporar la perspectiva de los familiares para enriquecer la comprensión del proceso de manera bidireccional.

En conclusión, este estudio contribuye a visibilizar las experiencias específicas de una población poco estudiada, confirmando que el *coming out* familiar es un proceso profundamente relacional, emocional y contextualizado. Los hallazgos enriquecen la literatura local y regional al poner en diálogo los modelos teóricos clásicos con la realidad sociocultural del conurbano bonaerense, aportando elementos útiles tanto para el avance teórico como para el desarrollo de prácticas psicológicas más sensibles y efectivas.

Más allá de los avances jurídicos, persisten desigualdades culturales y territoriales que impactan en la salud mental y el bienestar de las personas gays. Visibilizar estas experiencias constituye un paso necesario hacia la construcción de una psicología mas inclusiva, contextualizada y comprendida con la reducción del sufrimiento innecesario asociado al estigma y la discriminación.

Referencias

Arnett, J. J. (2000) Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twienties. *American Psychologist, 55*(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Ayala, Estefania. (2024). "También somos familias": experiencias y demandas LGBT por el acceso a la gestación por sustitución en Argentina. *Ciência & Saúde Coletiva,* 29.

Barrientos, J. (2016). Situación social y legal de gays, lesbianas y personas transgénero y la discriminación contra estas poblaciones en América Latina. *Sexualidad, Salud y Sociedad – Revista Latinoamericana*, *(22)*, 331–354.

Barrientos, J. (2024). Devenir investigador (homo)sexual en América Latina. *Sexualidad, Salud y Sociedad (Rio de Janeiro)*, (40), 2–20. https://doi.org/10.1590/1984-6487.sess.2024.40.e22311.a.es

Cámara-Liebana, D., González-Carrasco, M., Reig-García, G., Salleras-Duran, L., Fuentes-Pumarola, C., & Ballester-Ferrando, D. (2023). A qualitative approach to exploring the impact of the gay identity formation process. *SAGE Open Medicine*, 11. https://doi.org/10.1177/23779608231185916

Cass, V. C. (1979). Homosexual identity formation: A theoretical model. *Jouranl of Homosexuality, 4*(3), 219–235. https://doi.org/10.1300/J082v04n03_01

Fernández, Máximo Javier. (2013). Perspectivas sobre la homosexualidad en la historia reciente de Argentina: Aportes, limitaciones y enfoques. *Apuntes de investigación del CECYP*, *23*(2).

Freitez Diez, M., Lozano-Verduzco, I., Mendoza-Pérez, J.C., % Craig, S.L. (2024). La salida del clóset en la familia como momento de crisis en el ejercicio de la

violencia simbólica contra jóvenes LGBT de la Ciudad de México. *Debate Feminista*, 67, 189–220.

Hernández Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.

Joya-Ramírez, G. (2022). Estigma internalizado en un grupo LGBT. *Revista Colombiana de Psicología*, *31*(2), 123–138.

Meccia, E. (2011). *Los últimos homosexuales: Sociabilidad y cultura gay en Buenos Aires*. Gran Aldea Editores.

Meccia, E., et al. (2025). *A lo largo y a lo ancho: Estudios sobre sociabilidad gay en Argentina.* Ediciones UNL.

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 minorities. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, *2*(3), 209-213. https://doi.org/10.1037/sgd0000132

Muñoz Maldonado, S. I., Sánchez Medina, R., Rosales Piña, C. R., & Enríquez Negrete, D. J. (2022). Situaciones estresantes y estrategias de afrontamiento en comunidad LGB. Psicogente, 25(47), 1-17. https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4555

Orcasita, L. T., Uribe, A. F., & Castellanos, J. L. (2020). Revelación de la orientación sexual en jóvenes colombianos: Experiencias y significados. *Acta Colombiana de Psicología, 23*(2), 150–162.

Pachankis, J. E. (2007). The psychological implications of concealing a stigma: A cognitive-affective-behavioral model. *Psychological Bulletin, 133*(2), 328–345. https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.2.328

Parra, L. A. (2019). Experiencias de revelación de la orientación sexual en jóvenes latinoamericanos: Un estudio cualitativo. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, *17*(2), 1–15.

Rabbia, H. (2024). Primer Relevamiento Nacional de Condiciones de Vida de la Diversidad Sexual y Genérica en la Argentina. https://censodiversidad.ar/docs/Informe-CensoDiversidad.pdf

Rada Schultze, F. (2012). Representaciones sociales sobre homosexualidad en varones de Buenos Aires. *Revista Argentina de Psicología*, *48*(1), 67–82.

Triandis, H. C. (1995). *Individualism and collectivism*. Westview Press.

Troiden, R. R. (1989). The formation of homosexual identities. *Journal of Homosexuality*, *17*(1–2), 43–73. https://doi.org/10.1300/J082v17n01_02

Anexo

Consentimiento Informado

Mi nombre es Iván Murguía. Me dirijo a usted para invitarlo a participar voluntariamente en una entrevista que forma parte de mi investigación para obtener el titulo de Licenciatura en Psicología en la Universidad Abierta Interamericana.

El objetivo de este estudio es describir la experiencia vivida del *coming out* familiar en varones cis gays de 20 a 35 años del conurbano bonaerense.

Su participación es totalmente voluntaria y gratuita. Puede decidir no participar o interrumpir la entrevista en cualquier momento sin necesidad de dar explicaciones.

La entrevista tendrá una duración aproximada de entre 60 y 90 minutos y será grabada en audio solo con su autorización. Podrá responder únicamente lo que desee y omitir cualquier pregunta.

Se garantiza la confidencialidad de toda la información proporcionada. No se utilizará su nombre real y los datos serán utilizados exclusivamente con fines académicos.

Acepto participar voluntariamente:

SÍ ☐ NO ☐

Nombre y Apellido: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Preguntas de la entrevista

1. Introducción y contexto general

1. ¿Podrías contarme cómo era tu relación familiar antes del *coming out?*

2. ¿En qué momento de tu vida sentiste por primera vez la necesidad o el deseo de hablar de tu orientación sexual con tu familia?

2. Proceso previo al *coming out*

3. ¿Qué pensabas o sentías antes de decidir contarlo? ¿Qué temores o expectativas tenías?

4. ¿Hubo algún evento o situación que te impulsó a hacerlo en ese momento?

3. El momento de la revelación

5. ¿Cómo fue el momento en que se lo contaste? ¿A quién se lo dijiste primero y cómo lo hiciste?

6. ¿Qué sentiste en ese preciso momento (reacciones físicas y emociones)?

4. Reacciones familiares

7. ¿Cómo fue la reacción de tu familia cuando se lo contaste?

8. ¿Hubo diferencias entre las reacciones de cada miembro de la familia?

5. Procesos emocionales

9. ¿Cuáles fueron las emociones que más sentiste durante todo este proceso?

10. ¿Hubo algún momento especialmente difícil o doloroso? ¿Cómo lo viviste?

11. ¿ Aparecieron también momentos de alivio, liberación u orgullo? ¿Cuándo?

6. Estrategias y reconstrucción de vínculos

12. ¿Qué cosas hiciste para manejar la situación con tu familia?

13. ¿Cómo fue el proceso de reconstruir o modificar la relación con tu familia después del *coming out*?

7. Resignificación.

14. Mirando hacia atrás, ¿cómo describirías hoy tu experiencia del *coming out* familiar?

15. ¿Creés que esta experiencia cambió algo en vos o en la forma en que te relacionas con tu familia?