PEPFAR
THE UNITED STATES AND CENTRAL AMERICA IN PARTNERSHIP TO FIGHT HIV/AIDS

USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA

PROYECTO DE MEJORAMIENTO DE LA ATENCIÓN EN SALUD

Red Trans de Nicaragua

Red Trans de Nicaragua, ADESENI y ANIT

Manual de funcionamiento de grupos de ayuda mutua y familiar para la población transgénero femenina

Facilitado por el Proyecto de Mejoramiento de la Atención en Salud de USAID

Managua, Nicaragua, Julio 2013

Manual de funcionamiento de grupos de ayuda mutua y familiar para la población transgénero femenina

Facilitado por el Proyecto de Mejoramiento de la Atención en Salud de USAID

Managua, Nicaragua, Julio 2013

Dirección Técnica:

Dra. Ivonne Gómez Pasquier — Directora USAID/HCI

Coordinación Técnica:

Silvia Martínez — Presidenta Red Trans Nicaragua

Marlene Vivas — Directora Ejecutiva ADESENI

Ludwika Vega — Coordinadora General ANIT

Revisión Técnica:

Dra. Marianela Corriols, MPH, PhD. — Especialista en Desarrollo de Proyectos USAID/Nicaragua

Autora:

Lic. Maricela Larios Cruz — Consultora

Asesoría técnica:

Dr. Danilo Núñez — Asesor USAID/HCI

Participantes de las ONG en la revisión:

Yadira Carrillo — Promotora Red Trans Nicaragua

Tracy Boniche — Secretaria Junta Directiva ADESENI

Rachel Frixione — Miembro de la Comisión de VIH, ANIT

Athiany Larios — Miembro de la Comisión Jurídica, ANIT

Wendy Salazar — Miembro de la Comisión de VIH, ANIT

Sammy Sierra — Vicecoordinadora, ANIT

Wilber Martínez — Apoyo metodológico

Este documento es posible por el apoyo del pueblo norteamericano, a través del Plan de Emergencia del Presidente delos EE.UU. para el Alivio del sida (PEPFAR) y la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID),a través del proyecto USAID/HCI de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional(USAID). El Proyecto de Mejoramiento de la Atención en Salud (HCI), es gestionado por University Research Co., LLC (URC), bajo acuerdo cooperativo número GHN-1-03-07-00003-00.

Las opiniones expresadas en la presente publicación no necesariamente reflejan el punto de vista o posición de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), ni del Gobierno de los Estados Unidos.

Contenido

Siglas 7

Presentación 9

Introducción 11

Parte 1: Aspectos gerenciales del manual 13

1. Antecedentes 15
2. Población meta 15
3. Propósitos 15
4. Enfoques para su aplicación 15
5. Ejes transversales 16
6. Principios para su implementación 16

Parte 2: Grupos de ayuda mutua y familiar 17

1. Antecedentes de los Grupos de Ayuda Mutua y Familiar 19
2. Funciones de los Grupos de Ayuda Mutua y Familiar 19
3. Propósitos del Grupo de Ayuda Mutua y Familiar 21
4. Objetivos del Grupo de Ayuda Mutua y Familiar 21
5. Principios de los Grupos de Ayuda Mutua y Familiar 22
6. Equipo de facilitación 23
7. Captación de los y las integrantes del grupo 24
8. Sesiones Grupales 24
9. Período de las sesiones 25
10. Duración de las sesiones 25
11. Número de integrantes en el grupo 26
12. Establecer normas o reglas de convivencia 26
13. Construir expectativas 26
14. Referencia a servicios especializados 26
15. Seguimiento al grupo 26

Parte 3: Diseños metodológicos 27

Sesión 1: Estableciendo la confianza y un sistema de apoyo familiar 29

Sesión 2: Manifestaciones de la sexualidad a partir de la construcción de género 33

Sesión 3: ¿Cómo se llega a ser una mujer transgénero? 40

Sesión 4: Estrategias de afrontamiento familiar para asumir la nueva identidad de género 48

Sesión 5: Efectos del estigma y discriminación hacia la población transgénero femenina en el ámbito familiar, social y comunitario 51

Sesión 6: La familia como red de apoyo para la prevención de situaciones de riesgo de la población transgénero femenina 57

Sesión 7: Autoestima y Resiliencia 63

Sesión 8: Estableciendo un nuevo modelo de comunicación y relaciones familiares 72

Parte 4: Anexos 81

Anexo 1: Propuestas de dinámicas de animación, técnicas y ejercicios 83

Anexo 2: Listado de participantes en sesión de validación del manual 87

Referencias bibliográficas 88

Siglas

ADESENI	Asociación por los Derechos Humanos de la Diversidad Sexual Nicaragüense
ANIT	Asociación N icaragüense de Trans
AVETRANS	Asociación Venus Trans
ANICP+ VIDA	Asociación Nicaraguense de Personas Positivas Luchando por la Vida
ASONVIHSIDA	Asociación Nicaraguense de Personas con VIH o sida
CIES	Centro de Investigaciones y Estudios de la Salud
E y D	Estigma y Discriminación
HCI	Proyecto de Mejoramiento de la Atención en Salud de USAID
ITS	Infecciones de transmisión sexual
LGBT	Lesbiana, gay, bisexual, trans
LBGTI	Lésbico, bisexual, gay, transgénero e intersexual
MINSA	Ministerio de Salud (Nicaragua)
PEMAR	Población en más alto riesgo
PEPFAR	Programa Presidencial de Emergencia de Asistencia para el Sida (siglas en inglés)
PVIH	Personas con VIH
PVS	Personas viviendo con sida
Red Trans	Red de Activistas Trans de Nicaragua
SIDA	Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida
TAR	Terapia Antirretroviral
Trans	Transgénero
USAID	Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional
VBG	Violencia basada en género
VIH	Virus de Inmunodeficiencia Humana

Presentación

El Manual de Funcionamiento de Grupos de Ayuda Mutua y Familiar para la Población Transgénero Femenina, es el primero que se elabora a nivel nacional y constituye un paso más, en el proceso de reivindicación de nuestros derechos humanos.

Consideramos de gran relevancia contar con un documento de referencia para llevar a cabo procesos de crecimiento personal y familiar, desde una metodología adecuada a nuestra población que aportará a construir un proceso de resiliencia familiar. El trabajo con nuestros referentes afectivos a nivel familiar, representa una oportunidad para recibir apoyo y acompañarnos a afrontar la discriminación social que vivimos por asumir nuestra identidad, donde cotidianamente son vulnerados nuestros derechos y estamos más expuestas a situaciones de riesgo que afectan nuestra calidad de vida y denigra nuestra dignidad humana.

Reconocemos la necesidad de trabajar con las familias, por ser el pilar fundamental en la formación de la personalidad y la base para el proceso de construcción de ciudadanía sexual, traducido en el reconocimiento que todas las personas independientemente de la orientación sexual e identidad de género tenemos derechos humanos, que deben ser promovidos, respetados y garantizados en los espacios públicos y privados.

Agradecemos el apoyo técnico y financiero de USAID/HCI por acompañarnos en este valioso esfuerzo, estamos conscientes que a partir de este documento mejoraremos la calidad de nuestras intervenciones a nivel municipal y departamental, a través del fortalecimiento de las capacidades de nuestras promotoras/referentes.

Silvia Rosibel Martínez
Presidenta Red Trans Nicaragua

Ludwika Vega
Coordinadora General ANIT

Marlene Vivas
Directora Ejecutiva ADESENI

Introducción

En el marco del fortalecimiento de las organizaciones de la población transgénero femenina de Nicaragua, USAID/HCI ha apoyado la elaboración del primer **Manual de Funcionamiento de los Grupos de Ayuda Mutua y Familiar** con el propósito de contribuir a la reducción del estigma y la discriminación como producto de la transfobia.

Las evidencias han demostrado que la población transgénero femenina es la población de la diversidad sexual que sufre más estigma y discriminación en todas las esferas: familiar, social e institucional, ubicándoles en mayor contexto de vulnerabilidad ante el VIH y sida.

El estudio sobre Estigma y discriminación relacionado al VIH y sida en las PEMAR y PVS en Nicaragua, encontró que *"el 49.1% de la población general entrevistada expresó que al descubrir que su hermano es trans/gay/lesbiana, lo aceptaría y apoyaría, un 10% rechazaría la orientación sexual de su hijo o hija y un 10.2% de la población que respetaría a su hermano o hermana. De igual manera un 11.4% afirma mandarle a terapia y un 32.4% de la población encuestada considera que todavía ser trans/gay/lesbiana es una enfermedad mental. Según el estudio el 44.4% de las PEMAR refirió haberse sentido discriminada en sus hogares y un 50% manifiesta problemas con familiares y amistades por elegir la identidad trans"*[1].

Estos resultados evidencian la necesidad urgente de desarrollar procesos de reflexión y acompañamiento psicosocial con la población transgénero femenina y con sus referentes afectivos o familiares. Por tanto, el presente manual es una herramienta metodológica para facilitar procesos educativos y de crecimiento personal desde las organizaciones para los familiares y referentes afectivos de esta población.

Con la implementación de esta estrategia las organizaciones de población transgénero femeninas tendrán la posibilidad de tener un mayor acercamiento a sus familias, contribuyendo de esta manera a mejorar su calidad de vida y adoptar estilos saludables. Así mismo podrán organizar y desarrollar a nivel comunitario, grupos con referentes afectivos y familiares previamente identificados que presenten problemáticas sobre situación de violencia, discriminación, rechazo familiar, desintegración de la familia, entre otros.

Este manual es un primer esfuerzo realizado en el país, que aporta al fortalecimiento de las organizaciones de poblaciones transgénero femenino existentes a nivel nacional, que se acompañó de un proceso de formación y desarrollo de capacidades de las promotoras/referentes de estas organizaciones, quienes llevarán a cabo el proceso de organización y conducción de los grupos en los diferentes municipios donde realizan sus intervenciones.

El manual está compuesto por cuatro secciones: aspectos gerenciales del manual, funcionamiento de los grupos de ayuda mutua y familiar, diseños metodológicos y anexos.

Fue desarrollado desde una metodología teórico-vivencial que facilita la participación activa, la reflexión y análisis en cada sesión para promover cambios de actitudes y comportamientos en los referentes afectivos y/o familiares que permita un proceso de crecimiento personal y colectivo.

Con la producción de este manual USAID/HCI está contribuyendo al fortalecimiento de las organizaciones que trabajan con población transgénero femenina así como a mejorar el nivel de las intervenciones que éstas realizan.

Parte 1: Aspectos gerenciales del manual

1. Antecedentes

El Manual surge como una actividad prioritaria en respuesta a la necesidad planteada por esta población en el Plan Estratégico para la Atención Integral a la Población Transgénero Femenina de Nicaragua (mayo, 2013) elaborado con el apoyo técnico y financiero de USAID/HCI, *donde participaron 43 representantes de 4 organizaciones de personas trans femeninas (Red Trans Nicaragua, ADESENI, ANIT, AVETRANS), 3 organizaciones de la diversidad sexual (Movimiento de la Diversidad Sexual de la RAAS, MODISEC RAAN, ANDISEX) y 2 organizaciones relacionadas (ANICP+VIDA y Grupo de Mujeres de Jalapa "Oyanka")*[2].

Este plan tiene como objetivo *contribuir a modificar las brechas en relación con los determinantes sociales de la salud que impiden la equidad en la atención integral a la población transgénero femenina de Nicaragua, involucrando a los sectores gubernamentales, la sociedad y miembros de la cooperación internacional* y cuenta con el apoyo técnico y financiero de los proyectos socios de USAID.[2]

En lo que corresponde al determinante de redes sociales y comunitarias, el plan contempla la formación de grupos de ayuda familiar con énfasis en la información, acompañamiento y seguimiento psicológico familiar. Por esta razón era necesaria la elaboración de un manual que incluyera el diseño metodológico y materiales para el desarrollo de las actividades alusivas al grupo de ayuda familiar.

2. Población meta

El manual está dirigido a familiares y otros referentes afectivos de la población transgénero femenina, que de manera voluntaria puedan acudir al grupo como un espacio de crecimiento personal y colectivo.

3. Propósitos

Que las organizaciones que trabajan por el respeto a los derechos humanos de la población transgénero femenina cuenten con un documento para trabajar con referentes familiares y afectivos de esta población que aporte a la reducción del estigma y discriminación desde la familia e incida en mejorar la calidad de vida de esta población.

4. Enfoques para su aplicación

Teoría cognitiva-conductual: Considera que el aprendizaje humano es producto de la herencia genética y de la historia personal. Esto explica que ante una misma situación cada persona reaccione de manera diferente.

"El enfoque cognitivo-conductual investiga cómo aprendemos, es decir los principios que explican el aprendizaje, tanto de comportamientos deseables como perjudiciales. El qué aprendemos, es algo que depende de la constitución genética y, fundamentalmente, de las experiencias de vidas particulares e intransferibles de cada persona. Algunos de estos aprendizajes nos ayudan a sentirnos bien, a relacionarnos adecuadamente con los demás y a lograr lo que nos proponemos. Otros en cambio, nos generan dolor, resentimiento, dañan nuestra salud y nuestras relaciones interpersonales".[3]

Enfoque psicosocial: Considera al ser humano como un todo, es un ser biológico, psicológico, social y espiritual (biopsicosocial). El ser humano se ve de manera integral.

Teoría de las constelaciones familiares: Es una de las terapias alternativas más populares para sanar las relaciones familiares . Uno de sus principios es el derecho a la pertenencia, donde todos los miembros de un sistema familiar tienen los mismos derechos de pertenecer a él, lo que implica comprometerse, conservarlo y renovarlo. Cuando en la familia no existe un equilibrio entre los miembros genera conflictos, resentimientos y sentimientos de culpa.

5. Ejes transversales

Derechos humanos: Reconoce que *todas* las personas tienen los mismos derechos y deben ser tratadas con igualdad y respeto *independientemente* de su sexo, edad, religión, identidad de género, etnia o cualquier otra condición.

Determinantes sociales de la salud: *"Un modelo de análisis que reconoce que el riesgo de enfermar está determinado individual, histórica y socialmente"*[5].

6. Principios para su implementación

Está basado en los principios de la Educación Popular, donde el aprendizaje de las personas parte de experiencias que generan un conocimiento colectivo a partir de los conocimientos individuales. Integra técnicas participativas de biodanza (expresar sentimientos y emociones a través de la música), ludo pedagogía (compartir sentimientos, emociones a partir del juego).

Parte 2: Grupos de Ayuda Mutua y Familiar-GAMF

1. Antecedentes de los Grupos de Ayuda Mutua y Familiar

Los Grupos de Ayuda Mutua aparecen en Estados Unidos y centro Europa en la década los años 70 como un recurso a una necesidad no cubierta por la atención primaria y derivada de la crisis industrial y económica. Una de las organizaciones pioneras fue Alcohólicos Anónimos creada en Estados Unidos hacia el año 1935. Son un recurso comunitario y una de las redes de participación comunitaria que cada vez van desarrollándose más en las sociedades modernas[6].

En 1972 en Nueva York surge Parents, Families, and Friends of Lesbians and Gays (PFLAG) (en español padres, familias y amigos de lesbianas y gay) como su propio nombre indica es una organización de familiares y amigos de lesbianas, gay, bisexuales y transexuales, (LGBT). *Los objetivos de PFLAG son: "promover la salud y el bienestar de las personas LGBT, sus familias y amigos por medio del apoyo, para enfrentarse a una sociedad adversa; la educación, al público desinformado; y la defensa, para acabar con la discriminación y asegurar la igualdad de derechos civiles." En el año 2002 acogieron también a intersexuales y sus familias como miembros de la organización*[7].

Con el tiempo el alcance de la organización inicialmente POG (Parents of Gays), posteriormente P-FLAG, y desde 1993, PFLAG se amplió para incluir a los bisexuales y finalmente a los transexuales. En 1998 fue la primera organización LGBT de Estados Unidos que adoptó oficialmente las políticas de inclusión transgénero entre sus objetivos.

La Red Transgénera de PFLAG comenzó en la convención nacional de PFLAG en 1995 en Indianápolis, donde se encontraron un grupo de personas trans activistas, padres y amigos. Creció con rapidez incluyendo a más de cien suscriptores, todos educándose y apoyándose unos a otros. Desde entonces, la red trans se ha organizado rápidamente en internet.

En septiembre de 1998, se alcanzó una de las mayores metas de la Red cuando PFLAG votó a favor de apoyar oficialmente la transgeneridad. Trabajan para asegurar una cálida acogida a las personas trans y sus familias.

En Nicaragua, los grupos de ayuda mutua se conforman a inicios de los años noventa con el surgimiento de las organizaciones no gubernamentales y con ello la aplicación de intervenciones comunitarias dirigidas a atender a poblaciones excluidas históricamente o a aquellas personas con problemas psicosociales. Estos grupos se han especializado a atender adolescentes, mujeres víctimas de violencia, jóvenes alcohólicos o drogadictos, embarazadas, población gay, lesbianas y personas con VIH.

Se conoce la experiencia de grupos de autoayuda en población homosexual y lésbica desde los años noventa organizados por la Fundación Xochiquetzal. De igual manera organizaciones de personas con VIH como ANICP+VIDA y ASONVIHSIDA también han desarrollado grupos de ayuda mutua. Sin embargo, en el país no se cuenta con evidencia de formación de grupos de ayuda mutua y familiar con población transgénera. Hasta el momento las organizaciones de personas transgéneras femeninas no han tenido esta experiencia.

2. Funciones de los Grupos de Ayuda Mutua y Familiar

Los Grupos de Ayuda Mutua y Familiar forman parte de las intervenciones comunitarias focalizadas cuya finalidad está dirigida al mejoramiento de las relaciones entre pares, miembros de un mismo núcleo familiar, reducir el estigma, discriminación y rechazo social, a través de una metodología de intervención psicosocial en donde se trabaje con la persona y su entorno.

Los Grupos de Ayuda Mutua y Familiar son importantes porque generan ayuda emocional a sus miembros, se entiende el hecho de acompañar y entender a otro miembro del grupo, se intercambia información, consejo, educación, favorece el cambio de actitudes y conocimientos respecto a un problema o situación, facilita la socialización y el intercambio de experiencias y facilita el autocontrol, autoconfianza y autoestima[8].

Desde el punto de vista de la salud mental, es importante mencionar que los Grupos de Ayuda Mutua y Familiar tienen dos grandes niveles: a nivel preventivo para identificar situaciones que atentan contra la dignidad humana o el respeto a los derechos humanos de las personas; y a nivel de atención se utilizan una vez que ha sucedido algún evento negativo a mediano o a corto plazo que produjo alguna actitud de violencia o discriminación hacia las personas.

De manera general se describen cinco funciones de los grupos en el contexto del apoyo social para los que participan de ellos:

a) Promueven la necesidad de compartir con otros el problema o la situación en común que les afecta. La experiencia individual se comparte en una experiencia colectiva o grupal.

b) Proporcionan la capacidad de comprender la realidad actual, lo que ocurre en la vida diaria y la situación de las personas que no cumplen con los roles socialmente establecidos.

c) Proporcionan una oportunidad para compartir de manera sincera y abierta sus sentimientos, emociones, expectativas y experiencias individuales, construyendo una mayor conciencia y promoviendo nuevos comportamientos a partir de la solidaridad entre los miembros del grupo.

d) Proporcionan una red de relaciones sociales. Las personas que integran el grupo constituyen una red de relaciones, un vínculo que llega a ser afectivamente muy importante para sus miembros, eso reduce el aislamiento al que estaban sometidos y también el sentimiento de estigma social. Esto influirá en mejorar la autoestima de la población transgénera femenina.

En el abordaje de los Grupos de Ayuda Mutua y Familiar se crea un espacio para analizar de manera amplia, los patrones o modelos de crianza que se establecen en la vida familiar y que estos pueden propiciar las desigualdades entre los miembros de un mismo núcleo familiar o social. Es importante analizar a lo interno del grupo cómo se forma la identidad personal y de género, identificando la influencia de las instituciones sociales (escuela, la iglesia, los medios de comunicación, entre otros), la comunidad y la familia. A partir de estas reflexiones proponer un nuevo modelo de comunicación y relación entre pares y miembros de un mismo núcleo familiar.

El abordaje en el grupo es integral, tomando en cuenta que el ser humano es biológico, psicológico, social y espiritual, en este sentido se considera estrecho el vínculo del macro sistema y micro sistema:

El macro sistema: Es toda la información que culturalmente se aprende y que determina de gran manera el comportamiento según el sexo (hombre o mujer).

El micro sistema: Son las relaciones inmediatas que establece la persona con su familia y su comunidad. Estas relaciones pueden ser positivas para el desarrollo emocional y espiritual o negativas produciendo actos de violencia en cualquiera de sus manifestaciones (física, psicológica, sexual, económica) y discriminación, sobre todo cuando un miembro de la familia no cumple con las normas sociales establecidas.

Es importante recordar que un grupo de ayuda mutua y familiar no resuelve todas las problemáticas a nivel individual y familiar, ni puede reemplazar la búsqueda oportuna de los servicios de salud mental, pero proporciona herramientas para afrontar el estigma y discriminación.

La asistencia al grupo de ayuda deberá convertirse en un espacio de privilegio, ofreciendo a los y las participantes el reconocimiento y solución de la situación que los une, encontrar e intercambiar apoyos, poder procesar algún duelo no resuelto o trauma, permitiendo rescatar las capacidades en cada persona y familia, buscar soluciones en la propia comunidad y generar servicios a nivel de red de ayuda social. Esto se refiere a que es posible que en el grupo se identifique la necesidad de referir a alguna persona porque requiere una atención personalizada. Para ello se deberá contar con un directorio de organizaciones que ofertan servicios para estas poblaciones tanto a nivel médico como de salud mental.

3. Propósitos del Grupo de Ayuda Mutua y Familiar

La realización de los grupos de ayuda familiar tiene como propósito estratégico mejorar la calidad de vida de la población transgénero femenina, mediante un acompañamiento paulatino y permanente a éstas y sus referentes afectivos. Esto se logrará con el establecimiento de un nuevo modelo de comunicación y relación desde lo interno de las familias hasta el entorno o comunidad con la que se relacionan. Para efectos de este manual se define un objetivo general el cual será medido al finalizar cada proceso de formación y ocho objetivos específicos que serán evaluados al finalizar cada sesión o encuentro.

4. Objetivos del Grupo de Ayuda Mutua y Familiar

Objetivo General

Contribuir al mejoramiento de las relaciones de la población transgénero femenina con sus referentes afectivos mediante el desarrollo de un proceso educativo y psicosocial de manera vivencial en temas referidos a derechos humanos, sexuales y reproductivos así como con su calidad de vida.

Objetivos Específicos

1. Analizar la importancia de los grupos de ayuda mutua y familiar en el proceso de comprensión de la sexualidad de la población transgénero femenina.
2. Analizar las diferentes manifestaciones de la sexualidad desde la construcción sociocultural y de derechos humanos.
3. Analizar el proceso de transición entre los géneros y su implicancia a nivel personal, familiar y comunitario.
4. Identificar estrategias de afrontamiento familiar para la aceptación de la población transgénero femenina.
5. Analizar los efectos del estigma y la discriminación hacia la población transgénero femenina a nivel personal, familiar, social y comunitario.
6. Analizar el rol de la familia como red de apoyo y factor protector para la adopción de estilos de vida saludables y reducción de comportamientos de riesgo en la población transgénero femenina.
7. Analizar la autoestima como base para la construcción de resiliencia en las familias de la población transgénero femenina.
8. Establecer un nuevo modelo de comunicación y relación familiar basado en el respeto de los derechos humanos de la población transgénero femenina.

Alcances esperados de los Grupos de Ayuda Mutua y Familiar

A nivel de conocimiento	A nivel afectivo	A nivel conductual
Manejo conceptual de temáticas de sexualidad y diversidad sexual, (equidad, derechos humanos y construcción de género).	Sensibilizados hacia los temas de identidad y equidad de género.	Sensibilizados a participar en otros procesos formativos de crecimiento personal y grupal.
Identificadas las diferentes manifestaciones de la sexualidad y diversidad sexual.	Reducido sentimientos de aversión y discriminación hacia las distintas expresiones de la diversidad sexual.	Disminuidas conductas discriminatorias hacia la población transgénero femenina, respeto a todas las personas indistintamente de su identidad de género
Reconocido patrones culturales sobre la construcción de género como obstáculos para el desarrollo de las mujeres trans.	Mejorada a un nivel básico las relaciones afectivas entre los familiares participantes del proceso y las mujeres trans.	Mejorada la capacidad de interactuar con todas las personas, de participar en espacios públicos y privados.
Reconocida la autoestima como elemento clave en el cuido de los participantes así como la puesta en práctica para el mejoramiento de las relaciones interpersonales y familiares.	Reconocidos sentimientos y emociones positivas hacia la población transgénero femenina.	Fortalecida la capacidad de expresión de afecto, emociones y sentimientos hacia familiares y/o referentes trans femeninas

5. Principios de los Grupos de Ayuda Mutua y Familiar

Para efectos de este manual se plantean como principios todos aquellos que garanticen el éxito en su aplicación, además regirán el desarrollo de los grupos de ayuda mutua y familiar:

- **Respeto:** Respetar las opiniones, estilos de vida y prácticas cotidianas de los y las integrantes del grupo.
- **No discriminación:** A lo interno del grupo deben evitarse conductas discriminatorias en relación al sexo, identidad de género, edad, religión o posición política.
- **Confidencialidad:** Se refiere a que todo lo que se diga en el grupo no deberá ser divulgado a lo externo, con personas ajenas a este espacio, ya que toda la información que se comparte es personal y trastoca la dinámica de cada una de las familias involucradas de manera directa o indirecta en el proceso.
- **Privacidad:** Para efectos de los grupos de ayuda mutua y familiar la privacidad se referirá a garantizar un lugar adecuado para la realización del mismo, un lugar donde nadie pueda tener acceso de manera directa más que las y los participantes del grupo, ya que los temas que se abordan sólo son de interés de los y las participantes.
- **Ayuda mutua:** *"La ayuda mutua es una expresión utilizada en la teoría de organizaciones que describe cómo la cooperación, la reciprocidad (en el intercambio de recursos, habilidades y servicios) y el trabajo en equipo que significa un beneficio mutuo para los individuos cooperantes"*[9]. En estos grupos la ayuda mutua se ejemplificará de una manera práctica en donde los y las integrantes del grupo puedan apoyarse desinteresadamente en determinada función o tarea asignada durante o después del proceso.

6. Equipo de facilitación

Equipo facilitador: El equipo debe estar integrado por dos referentes/promotoras de las organizaciones que atienden a la población transgénero. Una promotora asumirá el rol de facilitadora y la otra será co-facilitadora. La facilitadora es la persona responsable directa del proceso y la co-facilitadora es la persona responsable de recopilar toda la información en cada sesión que se genere en la aplicación de cada técnica, dinámica o discusión desarrollada, a fin de entregar por cada sesión una ayuda memoria para contar con un informe de sistematización de cada grupo. En esta ayuda memoria se deberá reflejar los aspectos facilitadores u obstaculizadores, así como los avances mostrados de ser posible por cada participante o de manera general del grupo.

De igual manera la cofacilitadora apoyará a la facilitadora en situaciones que requieran intervención en crisis con los y las participantes.

Perfil del equipo facilitador: La decisión más importante que se debe tomar para la organización de un grupo de ayuda mutua y familiar es la selección del equipo de facilitación, ya que su papel es vital para el éxito del grupo. Estas personas deben tener varias cualidades y habilidades que conforman un perfil para las facilitadoras a nivel técnico, de liderazgo interpersonal y personal[10].

Técnica	Liderazgo interpersonal	Personal
Conocer la realidad epidemiológica de la población transgénero femenina de Nicaragua.	Promotora o referente de algunas de las organizaciones que integra población transgénero femenina.	Mantener principios éticos como la confidencialidad de la información y tener autodisciplina.
Manejo de grupos y conocimientos sobre técnicas de integración grupal y dinámicas de animación.	Capacidad y voluntad para asumir algún nivel de liderazgo ante el grupo.	Comprender los valores, creencias de los integrantes del grupo.
Tener conocimientos actualizados sobre los diferentes temas que se abordan en el grupo.	Conocer las conductas grupales y las estrategias de liderazgo.	Sentirse segura hablando frente al grupo.
Capacidad para desarrollar las sesiones conforme a la metodología.	Capacidad para motivar la participación de todos y todas las integrantes del grupo para alcanzar los objetivos en cada sesión.	Ser honesta, abierta, cálida, flexible.
Saber identificar problemas serios y hacer las referencias correspondientes, ya sea que pueda consultar a algún especialista o que conozca algún servicio comunitario donde referir a la persona.	Motivar a los y las integrantes del grupo a continuar en el grupo.	Emocionalmente fuerte y estable para dirigir al grupo.
Garantizar la logística para cada una de las sesiones.	Proporcionar a los integrantes del grupo retroalimentación oportuna y útil en cada sesión.	Estar preparada para enfrentar sentimientos hostiles o de agresividad que puedan expresar los y las integrantes del grupo.
Administrar de manera adecuada el tiempo en cada sesión.	Facilitar un ambiente de confianza y confidencialidad.	Capacidad de escuchar, de no juzgar y ubicarse en el lugar de la otra persona.

Es importante destacar que el equipo de facilitación requiere pasar por un proceso de formación sobre la metodología antes de iniciar el manejo de un grupo, que les proporcione conocimientos y retroalimentación sobre:

- El manejo del grupo: conductas grupales, estrategias de liderazgo.
- Información específica sobre la realidad o el contexto actual de la población transgénero femenina.
- Recursos de la comunidad, información jurídica y económica, directorio sobre organizaciones o grupos comunitarios que puedan apoyar como agente externo en el éxito del grupo a nivel de referencia o para asesorías al grupo.
- Manifestaciones de la sexualidad e identidad de género.

7. Captación de los y las integrantes del grupo

La captación se puede realizar de dos maneras:

a) A través de promotoras/referentes que desarrollan intervenciones comunitarias a nivel departamental y municipal. Ellas deben identificar familiares e invitarlos a través de visitas domiciliarias para explicarles los propósitos del grupo.

Es importante mencionar que una de las dificultades es que el familiar o el referente afectivo no acepte en la primera visita participar en este proceso, por tanto, va a ser necesario que se le visite en reiteradas ocasiones, si no hay disposición a participar se continuará buscando otros familiares.

b) A través de las beneficiarias de procesos educativos que llevan a cabo las organizaciones de personas transgéneras. La captación se puede realizar a través de un plegable que elaboren las organizaciones para dar a conocer la importancia de la realización de estos grupos, a través de talleres, capacitaciones, abordajes cara a cara, videos foros, jornadas de pruebas de VIH, en donde se les explica la posibilidad de integrar a sus familiares o referentes afectivos a estos procesos y se les explica la oportunidad de apoyarles en mejorar la comunicación familiar orientada a reducir el estigma y discriminación.

En ambos casos los familiares u otros referentes afectivos deberán acudir de manera voluntaria a las sesiones comprendidas. No se puede obligar a participar a nadie.

8. Sesiones Grupales

El manual define 8 sesiones básicas, sin embargo, el grupo puede continuar reuniéndose para abordar otros temas que consideren importante abordar. Cada sesión tiene un objetivo general, específico, duración, recursos, lectura de apoyo y diseño metodológico. Para facilitar cada sesión se recomienda iniciar llenando un listado de participantes, dar la bienvenida a las y los participantes y recordar las normas de convivencia.

A continuación se detallan los tópicos a abordar en cada una de estas ocho sesiones:

Sesión 1: Estableciendo la confianza y un sistema de apoyo familiar. En esta sesión se establecen las normas de convivencia, se definen expectativas del grupo. El equipo de facilitación establece acuerdos para mantener el grupo y es importante crear un clima de confianza y de comunicación con los y las participantes para garantizar la asistencia a las siguientes sesiones. Aquí se realiza una introducción de los grupos de ayuda mutua y familiar, su importancia y su aplicación para la aceptación de sus familiares transgénero femeninas.

Sesión 2: Manifestaciones de la sexualidad a partir de la construcción de género. En esta sesión se aborda la construcción de la sexualidad a partir de una condición biológica y socio cultural. El propósito de esta sesión es que los y las participantes comprendan que la sexualidad es dinámica y se construye a partir de las vivencias en el núcleo familiar, pero que la expresión de la sexualidad no se reduce a la heterosexualidad.

Sesión 3: ¿Cómo se llega a ser mujer transgénero? Se aborda el proceso de construcción de la transgeneridad, que permita a los familiares comprender que es un proceso complejo y que no siempre implica cambio o reasignación de sexo, tiene efectos biológicos, psicológicos y sociales que generalmente generan estigma y discriminación familiar y social.

Sesión 4: Estrategias de afrontamiento familiar para asumir la nueva identidad de género. En esta sesión se identifican algunas situaciones familiares que han generado crisis a partir de que un miembro de la familia asumió la identidad de transgénero femenina, se analizan cuáles son las estrategias para afrontar su realidad, estas deben surgir de sus propias experiencias. En esta sesión es importante analizar que en la familia todos los miembros cumplen un rol y que cada miembro tiene derechos y deberes familiares que deben ser asumidos de manera consciente y responsable.

Sesión 5: Efectos del estigma y discriminación hacia la población transgénero femenina en el ámbito familiar, social y comunitario. Se aborda los efectos del estigma y discriminación a partir de las vivencias y/o experiencias de los familiares. Esta sesión permitirá sensibilizar a los y las participantes sobre la necesidad de trabajar desde la familia para apoyar a sus familiares que han decidido tener otra identidad de género, siendo desde la familia el apoyo principal para luchar contra el estigma y discriminación social.

Sesión 6: La familia como red de apoyo para la prevención de situaciones de riesgo en la población transgénero femenina. En esta sesión se identifica y analiza las conductas de riesgo de su familiar transgénero, cuáles son las causas que generan estas conductas y las consecuencias. Se trata de que la familia se identifique como una red de apoyo o la más fundamental para incidir en los cambios de conducta y la adopción de un nuevo estilo de vida en la población transgénero femenina.

Sesión 7: Autoestima y resiliencia familiar. Se analiza que en la familia se sientan las bases de la autoestima y cómo se ve afectada por el rechazo, el estigma y discriminación. Esta sesión permite identificar cómo la autoestima de una persona transgénero se ve afectada cuando en la familia no recibe apoyo y aceptación. De igual manera se aborda la importancia que tanto la persona discriminada como su familia creen estrategias y acciones orientadas a alcanzar la resiliencia individual, pero también la familiar.

Sesión 8: Estableciendo un nuevo modelo de comunicación y relaciones familiares. Con esta sesión se cierra el ciclo de sesiones, sin embargo, esta sesión puede dar la pauta para continuar reuniéndose como grupo y abordar las temáticas y otras a mayor profundidad la importancia de la comunicación asertiva en la familia para superar las crisis, aceptar las diferencias individuales y generar un ambiente de confianza y apoyo familiar.

9. Período de las sesiones

Las sesiones pueden realizarse cada quince días (dos sesiones mensuales) o semanalmente, para un total de 4 sesiones al mes. La elección dependerá de las decisiones que se tomen a lo interno de cada organización. Es posible que las mismas reconozcan la necesidad de incluirlos en sus planes estratégicos y operativos como parte de sus estrategias de intervención y al año se puedan realizar hasta 3 grupos por cada organización.

10. Duración de las sesiones

Las sesiones tendrán una duración de 2 hasta 3 horas en dependencia de las temáticas. Para ello se incluye por cada sesión, un diseño metodológico para que la facilitadora pueda desarrollar cada una de las actividades en tiempo y forma. El diseño de cada sesión está compuesto por una serie de técnicas y dinámicas que pueden ser sustituidas por otras que el equipo de facilitación considere conveniente o sobre las cuales tenga un mayor dominio de las mismas, sin embargo, debe cuidar no distorsionar o cambiar el propósito o fin para el cual se aplica cada técnica.

11. Número de integrantes en el grupo

El grupo debe estar integrado por un máximo de 15 personas, priorizando la integración de padres, madres, hermanos, hermanas u otros referentes afectivos o familiares identificados por la población transgénera femenina.

12. Establecer normas o reglas de convivencia

Una vez integrado el grupo es importante definir normas o reglas de convivencia lo que facilitará el buen funcionamiento del mismo. Estas se construyen de manera colectiva. Pueden hacerse sugerencias sobre normas de convivencia a partir de los principios del grupo. Estas normas se construyen en la primera sesión y deben mantenerse durante el desarrollo del grupo. El equipo facilitador puede sugerir algunas normas que considere importante mantener, por ejemplo, prohibir que las personas acudan en estado de ebriedad y se fume en el grupo. De igual manera puede retomar los principios de la realización del grupo.

13. Construir expectativas

Es importante que al inicio del grupo se identifiquen expectativas de los y las participantes con el propósito que cuando finalicen las ocho sesiones se pueda valorar si fueron logradas.

14. Referencia a servicios especializados

Generalmente en este tipo de grupos se identifican otras problemáticas que requieren apoyo especializado de parte de instituciones y organizaciones. Es posible que se identifiquen a personas en estados depresivos, con ideas suicidas, traumas por abuso sexual o con problemas acentuados de uso y abuso de alcohol, que deben ser referidas a centros alternativos que oferten servicios de salud mental. Para ello es importante que las promotoras/referentes tengan un listado actualizado de información de organismos e instituciones para hacer la debida referencia y que previamente a la realización de estos grupos realicen las coordinaciones pertinentes.

15. Seguimiento al grupo

Es conveniente dar seguimiento de manera periódica al funcionamiento de los grupos, ya que las necesidades de los participantes pueden cambiar con el tiempo y es útil preguntarles aspectos:

- Si el lugar, el día y la hora son convenientes para continuar realizando las sesiones del grupo bajo esa misma dinámica.
- Se sienten bien recibidos e integrados.
- Si tienen oportunidad de expresar lo que desean y sienten.
- Conocer si sienten que las sesiones son de utilidad y si han avanzado en alguna medida en la situación que los mantiene en el grupo.
- Conocer ¿Cómo se puede mejorar el grupo?, ¿Qué temas desearían que se discutieran además de los que propone la metodología?
- Consideran que el grupo brinda apoyo hasta donde se ha logrado avanzar.
- Permanece la necesidad de mantener el grupo.

Se propone que esta evaluación se haga una vez desarrollada la cuarta sesión (o sea a la mitad del proceso). Esta información debe utilizarse para realizar los ajustes necesarios de acuerdo a las solicitudes y recomendaciones de los y las participantes pero sin distorsionar el por qué inicial de la conformación del grupo.

Parte 3: Diseños metodológicos

Sesión 1: Estableciendo la confianza y un sistema de apoyo familiar

Objetivo General

Analizar la importancia de los Grupos de Ayuda Mutua y Familiar en el proceso de comprensión de la sexualidad de la población transgénero femenina.

Objetivos Específicos

- Facilitar un ambiente de confianza y alianza terapéutica entre los y las participantes que acuden al Grupo de Ayuda Mutua y Familiar.
- Establecer las normas de convivencia que definirán el Grupo de Ayuda Mutua y Familiar.
- Presentar el programa de realización de los Grupos de Ayuda Mutua y Familiar.

Duración: 2 horas

Indicaciones metodológicas	Tiempo	Materiales de apoyo
1. **Exposición dialogada:** La facilitadora explica los objetivos del grupo y de la sesión haciendo una breve descripción de la importancia de los Grupos de Ayuda Mutua y Familiar, destacando en qué contexto se realizan y cuál es el impacto positivo que generaran a nivel familiar, personal y social, la creación de estos grupos en el proceso de aceptación de la identidad de género de sus hijos, hermanos, primos o nietos que ahora son transgéneras femeninas. De igual manera se comparte cuál ha sido la experiencia de otros países en relación a la formación de Grupos de Ayuda Mutua y Familiar. Se aborda la experiencia de PFLAG una organización que aglutina a familiares de personas gay, trans, lesbianas con el propósito de educarlas y sensibilizarlas para que no discriminen a sus familiares de la diversidad sexual.	25 min	- Lista de participantes - Papelógrafos - Marcadores permanentes - Masking tape - Tarjetas de colores - Grabadora - CD - Post-it - Rotafolio - Lapiceros - Hojas blancas - Lápices de colores - Tijera - Data show - Laptop
2. **Lluvia de ideas:** A través de esta técnica se construyen las normas de convivencia que se respetarán durante las ocho sesiones.(las normas se colocaran en un espacio visible para que las tenga presente el grupo, cada vez que acudan a las sesiones)	5 min	
3. **Dinámica de animación (arco iris):** Se solicita a los y las participantes formar un círculo al centro del salón con sus sillas, se les explica que la facilitadora preguntará al azar a tres personas tres colores primarios, que representarán a cada integrante. Por ejemplo, si el primer color que dicen es rojo entonces se explica que el **rojo** representa a la persona de la derecha, si el otro color es **verde** este representa a la persona de la izquierda y si el otro es **rosado** este me representa a mí mismo, cuando la facilitadora señale a alguien le mencionará cualquiera de los colores señalados y el participante en dependencia del color deberá decir el nombre de la persona ya sea de la izquierda o derecha o el suyo propio, si se equivoca paga penitencia. Si la facilitadora dice **arcoiris** todos deben cambiar de lugar quien no lo haga también paga con una penitencia.	15 min	
4. **Ejercicio individual:** Se le entrega a cada participante tarjetas de colores y un marcador para que anoten *sus expectativas* sobre el grupo y luego las coloquen en la pared. Posteriormente la facilitadora explicará la importancia de contar con las expectativas para evaluar al final de las sesiones si se cumplieron o no.	15 min	

Indicaciones metodológicas	Tiempo	Materiales de apoyo
5. **Trabajo de grupos:** Se orienta al grupo enumerarse del uno al tres y conformar tres grupos de trabajo. Cada grupo deberá definir el concepto de familia, tipos de familia y cuál es el significado de la familia para el desarrollo personal y social de las personas y luego deben exponerlos ante el grupo (Hoja de trabajo #1).	20 min	
6. **Exposición dialogada:** La facilitadora explica que el propósito de este ejercicio es rescatar el valor fundamental de la familia en el desarrollo de la personalidad y la vivencia de la sexualidad de cada ser humano, se leen las definiciones propuestas por los grupos y se comparan con las definiciones a través de una presentación. Es importante promover la participación de los participantes para analizar estos conceptos desde su vivencia personal, retroalimentando los aportes de cada participante. En esta sesión se identifica nivel de disfuncionalidad familiar, tipo de comunicación, nivel cultural que tienen las familias de la población transgénera femenina.	20 min	
7. **Evaluación de la primera sesión:** Se le entrega a cada participantes una hoja bond o de color y se solicita que compartan de manera abierta ¿Qué les pareció esta primera sesión? ¿Creen que este grupo pueda aportar al crecimiento personal y a mejorar la situación familiar que viven? ¿Cuál es mi compromiso ante el grupo para que sea eficaz todo el proceso?	15 min	
8. **Despedida:** Se agradece la asistencia y participación de cada participante, así mismo se les motiva a continuar participando en las siguientes sesiones.	5 min	

Recomendaciones generales:

- Este tema, se podría abordar en una sesión de reflexión de 2 horas.
- La facilitadora debe establecer una adecuada comunicación con los y las participantes, de manera respetuosa de las ideas y opiniones que cada participante pueda tener en relación a los temas a abordarse y que se logre *establecer confianza y empatía* para que continúen participando.
- Se debe destacar que expresar las emociones y sentimientos son importantes y que es necesario hacerlo de manera espontánea.
- Hacer énfasis en las normas de convivencia y en los compromisos a nivel individual.
- Es importante rescatar en el grupo, que cada familia es diferente entre sí y que en el grupo se trata de encontrar puntos coincidentes entre las familias, estrategias de afrontamiento y un espacio para expresar los sentimientos, temores y proponer nuevas formas de relación familiar.

Hoja de trabajo # 1

Trabajos de grupos

Concepto de familia	Roles de la familia

Tipos de familia	Influencia de la familia en el desarrollo personal y social

Lecturas de apoyo

El Grupo de Ayuda Mutua y Familiar es un espacio donde se facilita la oportunidad de expresar y compartir experiencias de referentes afectivos (padres, madres, tíos, abuelas, hermanos y otros) para aceptar la identidad de género de sus familiares.

El propósito de estos grupos es apoyar a las familias que tienen dificultad en comprender la sexualidad de algún familiar que ha decidido asumirse como mujer transgénero. Los familiares pueden sentirse aislados, pensando que no tienen con quien hablar de este tema porque en nuestra cultura es un tema tabú. Por eso se destaca la importancia que expresen sus sentimientos, emociones y temores.

En este espacio de reflexión y acompañamiento, no se trata de justificar la identidad de género, se trata de aceptarlos sin distinción y discriminación sobre su identidad, reconociendo que son ciudadanos que tienen derechos y que su identidad no les debe limitar alcanzar el desarrollo de su potencialidad como seres humanos.

Es importante destacar que el grupo de apoyo facilita:

- La expresión de sus vivencias.
- Identificación de soluciones conjuntas.
- El intercambio de apoyo emocional.
- Reforzamiento de la autoestima y la propia identidad.
- La reestructuración de las relaciones entre los diferentes miembros (aporta a disminuir la disfuncionalidad).

Los grupos de ayuda mutua y familiar para referentes familiares de la población transgénero femenina, representan un espacio de cohesión y de compartir intereses entre sus miembros. Los familiares identifican cuál es su rol en el proceso de aceptación de la identidad de género de su familiar. Porque el grupo facilita superar sentimientos de culpa, enojo, vergüenza e impotencia, pueden aprender a dar y recibir apoyo y afecto[11].

A través de la actividad grupal se aprende a superar el aislamiento, la desmoralización y los sentimientos de fracaso, se contribuye a mejorar la autoestima de los familiares e incidir para que la persona transgénero recupere su papel dentro de la familia y se mejoren las relaciones familiares.

Sesión 2: Manifestaciones de la sexualidad a partir de la construcción de género

Objetivo General

Analizar las diferentes manifestaciones de la sexualidad desde la construcción sociocultural y de derechos humanos.

Objetivos Específicos

- Identificar los conceptos básicos sobre sexualidad y diversidad sexual.
- Analizar el sistema sexo, género y sexualidad y su relación con la diversidad sexual.
- Analizar las manifestaciones de la sexualidad de una mujer transgénero en la familia, la comunidad y la sociedad.

Duración: 2 horas y 30 minutos

Indicaciones metodológicas	Tiempo	Materiales de apoyo
1. **Lluvia de ideas:** Se solicita de manera voluntaria que realicen un recordatorio de la primera sesión (ruta metodológica).	10 min	- Lista de asistencia - Lapiceros - Tabla porta papeles - Papelógrafos - Marcadores - Masking tape - Datashow - Laptop - Tarjetas de colores o post-it
2. **Exposición dialogada:** Posteriormente la facilitadora explica los objetivos y metodología de la sesión.	5 min	
3. **Lluvia de ideas:** A través de esta técnica se construyen los conceptos sobre: *sexo, género, sexualidad, identidad de género, travesti, transgénero, transexual, homosexual, gay, lesbiana, orientación sexual (Hoja de trabajo # 1).*	10 min	
4. **Exposición dialogada:** En la exposición se aborda la importancia de que las familias se eduquen en temáticas sobre sexualidad, que cuando están informadas, es más fácil que apoyen a sus familiares transgénero, comprendan la dinámica de la sexualidad y tengan actitudes menos discriminatorias hacia las expresiones de la diversidad sexual.	15 min	
5. **Reflexión grupal:** Se indaga con los y las participantes ¿En qué momento se enteraron que su familiar no se asumía como heterosexual, sino como una mujer transgénero? ¿Cuál fue la reacción de los miembros de la familia? ¿Qué piensan actualmente de su familiar transgénero?	15 min	
6. **Exposición dialogada:** La facilitadora realizará una presentación de cada concepto y va aclarando dudas de los y las participantes. En esta parte se realiza un análisis desde la vivencia personal.	15 min	
7. **Ejercicio individual:** La facilitadora entregará tarjetas de colores y crayolas a cada participante e irá nombrando cada uno de los siguientes objetos: *una plancha, un avión, una muñeca, una flor roja, un rostro con barba, un cuerpo de mujer, una escoba, un cuerpo de hombre, un libro, una pelota de baloncesto, una cabeza con pelo largo, un fogón, un arma y una silla presidencial.* Cada participante deberá ir dibujando el objeto mencionado. Posteriormente colocarán sus dibujos en dos papelones ubicados al frente del salón; uno contiene la figura de un hombre y el otro de una mujer, la idea es colocar cada dibujo de acuerdo a lo tradicionalmente asignado a hombre o mujer *(Hoja de trabajo # 2).*	15 min	
8. **Reflexión grupal:** Una vez colocados en los papelones se hace un proceso de reflexión sobre los dibujos y donde fueron colocados. El análisis debe realizarse desde la construcción de género, el patriarcado identificando que las formas de actuar de las personas son aprendidas desde la familia, la influencia cultural.	15 min	

Indicaciones metodológicas	Tiempo	Materiales de apoyo
Se analiza *¿qué pasa cuando los roles, funciones o actividades asignadas culturalmente a una mujer las desarrolla un hombre?* Es importante generar un proceso de reflexión abierto, sincero y constructivo entre los y las participantes. Se debe hacer énfasis en las normas de convivencia para que no surjan discusiones y expresiones negativas ante las diferentes opiniones.		
9. **Ejercicio individual y grupal:** se pide a los y las participantes dibujar una mujer transgénero, una vez elaborado el dibujo, lo colocan en la pared y a partir de ello realizar un análisis del dibujo desde su experiencia personal, ¿qué sintieron al hacer el dibujo? ¿qué sentimientos les produjo?	15 min	
10. **Exposición dialogada:** La facilitadora explicará el proceso de construcción de la transgeneridad y cómo los estereotipos y mitos pueden afectar la decisión de asumir esta nueva identidad de manera abierta sin crear conflictos internos. Es necesario identificar cómo los roles establecidos socialmente no son aceptados en la conducta de un hombre homosexual o transgénero y cómo esto impide reconocer que la expresión de la sexualidad es diversa, dinámica y amplia. En este análisis se identificaran actitudes y conductas discriminatorias de los familiares que serán retomados en la sesión de estigma y discriminación.	20 min	
11. **Evaluación de la sesión:** Se colocan al frente del salón tres papelones y se pide a los y las participantes que respondan las preguntas que ahí se les hace a manera de evaluación de la sesión de trabajo. Papelón 1: ¿Cómo me sentí en la sesión? Papelón 2: ¿Qué aprendí de la esta sesión de trabajo? Papelón 3: ¿Cómo voy a poner en práctica estos conocimientos a nivel de mi núcleo familiar y entorno?	10 min	
12. **Despedida:** Para finalizar la sesión se agradece a los familiares que acudieron a la sesión y se les invita a continuar participando de las siguientes sesiones.	5 min	

Recomendaciones generales:

- La facilitadora abordará de manera científica los conceptos, la temática se debe vincular a procesos de socialización, patriarcado, estereotipos, mitos y enfoque de derechos humanos.
- La facilitadora hará énfasis que el proceso de construcción de la transgeneridad es multicausal o multifactorial.

Hoja de trabajo # 1

Identificación de conceptos

Sexo	Género	Sexualidad	Identidad de género

Travesti	Transgénero	Transexual	Homosexual

Gay	Lesbiana	Orientación Sexual

Hoja de trabajo # 2

Identificación de roles de género según el sexo

Palabras Claves: Plancha, avión, muñeca, flor roja, rostro con barba, cuerpo de mujer, escoba, cuerpo de hombre, libro, pelota de baloncesto, cabeza con pelo largo, un fogón, un arma y una silla presidencial. Asignar los objetos según el sexo.

Hombre	Mujer

Lectura de apoyo

La sexualidad es un aspecto natural de la vida y una parte fundamental de nuestra humanidad. Para que las personas logren el más alto nivel de salud, deben estar empoderadas para ejercer sus decisiones en cuanto a su vida sexual y reproductiva, deben sentir confianza y seguridad para expresar su propia identidad sexual. Por tal razón, es necesario el desarrollo en ambientes favorables en el cual cada persona pueda disfrutar de sus derechos sexuales como parte de su desarrollo[12]. Un aspecto que forma parte intrínseca de la sexualidad son las distintas manifestaciones de la misma y es determinada a partir de la identidad sexual. En ese sentido es importante analizar cómo las personas aceptamos y manifestamos nuestra sexualidad a partir de las primeras experiencias y de la información que recibimos.

Abordar el tema de la transgeneridad es complejo y multicausal. En los últimos años ha sido objeto de estudio por profesionales de la psicología, medicina e investigadores del comportamiento humano. Las creencias, actitudes y conductas hacia las personas transgéneras tienen trasfondos religiosos, culturales, legales y médicos que generan controversia. Actualmente existen redes y organizaciones que trabajan por los derechos humanos de la comunidad transgénero femenina para que puedan expresar su sexualidad libre de prejuicios.

Durante la Edad Media, las relaciones sexuales entre hombres fueron toleradas o ignoradas por la Iglesia Cristiana en toda Europa. La condena de la práctica sexual entre hombres fue considerada "no natural" o "anti natura" y fueron identificadas en las escrituras de Santo Tomás de Aquino. Hasta la fecha el prejuicio, la desinformación, las creencias culturales y religiosas siguen influyendo de forma negativa en la comprensión de las expresiones de la diversidad sexual.

Una de las inquietudes sobre la homosexualidad es el por qué las personas son homosexuales. Las personas heterosexuales preguntan ¿qué te hizo homosexual? Hasta principios de la década de los setenta la homosexualidad se consideraba como una patología, una enfermedad mental. Sin embargo, después de mucha evidencia de estudios de expertos, psicólogos y médicos en 1973 la Asociación de Psiquiatría de Estados Unidos y luego en 1974 la Organización Mundial de la Salud (OMS), determinó que la homosexualidad no era una enfermedad mental[13].

En el caso de la transgeneridad esta continúa considerándose un trastorno psiquiátrico bajo el concepto de disforia de género, sin embargo, se han realizado investigaciones para descartarla como trastorno del Manual de Psiquiatría, a partir del reconocimiento que la población transgénero, en el proceso de transición viven muchos conflictos internos hasta asumir su nueva identidad y el proceso de asumir dicha identidad no es igual al proceso de un hombre al asumirse como homosexual.

Conceptos básicos

Sexo: Son las características biológicas con las que nacemos, que nos diferencia a hombres (pene, testículos, barba, bigotes) y mujeres (senos, vagina, vulva, menstruación). A partir de las diferencias biológicas, la sociedad patriarcal ha determinado comportamientos distintos para hombres y mujeres en dependencia del sexo.

Género: Son todas las creencias, actitudes, valores, conductas que la sociedad asigna, por el hecho de ser hombres o mujeres. Es la construcción social de lo masculino y lo femenino en una cultura, época y sociedad determinada.

Sexualidad: Es una dimensión fundamental del ser humano. Está basada en el sexo, género, identidades de sexo y género, orientación sexual, erotismo, vínculo emocional, amor y reproducción. Se experimenta o se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones. La sexualidad es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos, religiosos y espirituales. La sexualidad se practica y se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos.

Patriarcado: Es un sistema de dominación y control del hombre sobre la mujer. Está presente en todas las sociedades. Casi todas las instituciones están bajo el poder de los hombres y la familia es el eje central donde el padre domina (el patriarca). Por tanto, todo lo que se vincule de alguna manera con actitudes femeninas serán menospreciadas, discriminadas y buscarán dominarlas en la búsqueda de mantener este sistema.

Equidad de Género: Son las oportunidades y acceso a servicios que el Estado garantizará a los ciudadanos y ciudadanas, independientemente de la identidad de género, religión, condición económica, nivel académico e ideología política.

Identidad de Género: Se refiere a que la persona se identifica como hombre o mujer independientemente de su sexo.

Identidad sexual: *"El sentido y la percepción de una persona como un ser sexuado y con género. Comprende las características físicas, la identidad de género, la expresión de género y la orientación sexual. La identidad sexual abarca una constelación de posibilidades, por ejemplo mujer trans homosexual; hombre cis (es decir, no trans) heterosexual, hombre trans heterosexual, etc."*[14,15]

Estereotipo: Es una idea que se fija y se perpetúa. Es la reproducción de una idea o imagen que extendemos a todos los miembros de un grupo.

Estereotipo sexual: Es una idea que se fija y se perpetúa con respecto a las características que presuponemos propias de uno u otro sexo. Por ejemplo, *las mujeres son más débiles que los hombres, los hombres son insensibles, los hombres son vagos…*

Roles sexuales sociales: Son los que asume la persona según su sexo y que son definidos por la cultura, si es hombre asume los roles y comportamientos que generalmente son aceptados socialmente por ejemplo: trabajar fuera de la casa, ser proveedor, tener varias mujeres, dominar a la mujer. Y si es mujer asume el rol de cuidadora, tener muchos hijos e hijas, depender económicamente del hombre, ser sumisa.

Orientación sexual: *"La capacidad de una persona de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual, y de establecer relaciones íntimas y sexuales con individuos de un género diferente al propio (heterosexual), del mismo género (homosexual) o con más de un género (bisexual) (The Global Fund, 2009, p. 29). La orientación sexual representa una característica personal que es independiente de la identidad y de la expresión de género. Por lo tanto, la identidad o expresión de género de una persona no permite hacer inferencias con respecto a la orientación sexual de la misma"*[15]

Homosexual: Una persona que es atraída emocional, romántica y sexualmente por una persona del mismo sexo.

Bisexual: Una persona que es atraída emocional, romántica y sexualmente por un hombre y una mujer a la misma vez.

Heterosexual: Una persona que es atraída emocional, romántica y sexualmente por una persona del sexo opuesto. Si es hombre le atrae una mujer biológica y si es mujer le atrae un hombre.

Lesbiana: Es una mujer que se siente atraída sexualmente por otra mujer, que además tiene vínculo de amor, afecto, cariño y se siente atraída sexualmente hacia ella.

Trans: *"Adjetivo utilizado en este documento como un término general para referirse a personas cuya identidad y/o expresión de género no se corresponde con las normas y expectativas sociales tradicionalmente asociadas con su sexo asignado al nacer"*[15]

Transgénero: *Es la persona que ha nacido como hombre o como mujer, pero cuya identidad primaria corresponde al otro género. Las personas transgénero pueden expresar su identidad a través de las vestimentas, modales, ciertas adecuaciones del cuerpo logradas con hormonas o implantes quirúrgicas o ambas cosas, para establecer una congruencia física y emocional con la identidad de género que consideran suya. No necesariamente la persona desea cambiar sus órganos genitales.*[15]

Transexual: Son personas que han nacido con las características físicas de hombre o mujer, pero que se someten a procesos de reasignación de sexo a través de una cirugía, para adecuar su cuerpo a la identidad de género que sienten como propia. Desean tener genitales de mujer o de hombre.

Travesti: *"Término utilizado en América Latina para referirse a las personas asignadas como hombres al nacer que no escatiman esfuerzos para feminizar su cuerpo y su apariencia y prefieren utilizar pronombres femeninos, sin necesariamente considerarse como mujeres o desear cambiar sus caracteres sexuales primarios natales a través de la cirugía genital (Kulick 1998). Una persona que se viste con ropa y accesorios socialmente asignados para el sexo opuesto".*[15]. La persona que se trasviste lo puede hacer por determinado tiempo o de manera ocasional.

Mujer trans: *"Término utilizado para referirse a las personas trans que se identifican como mujeres (v.g. personas que fueron asignadas como hombres al nacimiento y que ahora se asignan como mujeres)"* [15]

Hombre trans: *"Término utilizado para referirse a las personas trans que se identifican como hombres (v.g. personas que fueron asignadas como mujeres al nacimiento y que ahora se identifican como hombres)*[15]

Sesión 3: ¿Cómo se llega a ser una mujer transgénero?

Objetivo General

Analizar el proceso de transición a la transgeneridad y su implicancia a nivel personal, familiar y comunitario.

Objetivos Específicos

- Compartir cómo fue el proceso de transición de género de su referente afectivo y cómo asumió la familia el cambio de identidad.
- Explicar en qué consiste el cambio de identidad de género a nivel personal, social, familiar y médico.
- Analizar cuáles son los efectos de la hormonización y cirugías en el proceso de transgeneridad.

Duración: 2 horas y 30 minutos

Indicaciones metodológicas	Tiempo	Materiales de apoyo
1. **Exposición dialogada:** La facilitadora explica los objetivos y metodología de la sesión.	5 min	- Lista de asistencia - Papelógrafos - Masking tape - Marcadores permanentes - Hojas blancas - Datashow - Laptop - DVD - Copia del video Translatina - Ficha del video Translatina - Guía de preguntas para conducir el video foro - Copia del video Surgiendo en la Adversidad - Ficha del video Surgiendo en la Adversidad
2. **Dinámica de animación:** Se solicita que todos los y las participantes formen una hilera, se tomen de los hombros de la persona ubicada adelante y que canten la siguiente canción: AHÍ VIENE MAMA PATO TACHIN (se da un paso con el pie derecho) AHÍ VIENE PAPA PATO TACHIN (se da otro paso con el pie izquierdo) AHÍ VIENEN LOS PATITOS TACHIN TACHIN TACHIN (se dan tres pasos continuos derecho, izquierdo y derecho) El ejercicio se repite cinco veces tomando a la persona que está delante y se van haciendo movimientos con diferentes partes del cuerpo de acuerdo a las orientaciones de quien guía la hilera.	10 min	
3. **Video foro:** Esta sesión se llevará a cabo a través de la técnica de videos foros. Inicialmente se presentará el video **"Trans Latina"** para conocer la realidad de la población transgénero femenina a nivel de América Latina. Se sugiere ver el video durante los primeros 20 minutos (tiene una duración de 93 minutos)	20 min	
4. **Reflexión grupal:** Posteriormente al video se genera un proceso de reflexión sobre el contenido del video (ver ficha y guía de preguntas del video).	15 min	
5. **Dinámicas de cohesión grupal:** En este proceso se puede realizar una dinámica de cohesión grupal antes de iniciar el siguiente video foro.	10 min	
6. **Video foro:** Para promover que los integrantes del grupo compartan sus vivencias con respecto al cambio de identidad de género de su referente transgénera se utilizará el video **"Surgiendo en la Adversidad"** (ver ficha de video). Se analiza el contenido del video tomando en cuenta preguntas en el material de apoyo #4.	25 min	
7. **Retroalimentación:** Hay que retomar la lectura de apoyo para explicar el proceso social y médico con respecto al cambio de identidad. Se enriquece la discusión a partir de las experiencias del grupo, reacción de la familia con el cambio de identidad y cómo lo ha asumido actualmente?	20 min	

Indicaciones metodológicas	Tiempo	Materiales de apoyo
8. **Evaluación de la sesión:** Se realizará la evaluación a partir de las siguientes preguntas: ¿Cómo se relaciona la sesión con la situación que se vive en mi familia? ¿Cómo me ayudará esta información para mejorar el nivel de aceptación de mi familiar transgénera femenina a nivel personal y familiar? ¿Qué me pareció la sesión de trabajo y que compromiso asumo con el tema desarrollado?	15 min	
9. Despedida: Para finalizar la sesión se agradece a los familiares que acudieron a la sesión y se invita a participar en la siguiente sesión.	5 min	

Recomendaciones generales

- Este tema, se podría abordar en una sesión de reflexión de 4 horas o en dos sesiones de 2 horas.
- Explicar que el proceso de transición de un género a otro es una decisión difícil, es importante rescatar aspectos emocionales de las personas que lo asumen.
- La facilitadora analiza que el proceso de transición no es necesariamente cambio de sexo (reasignación de sexo).
- Hacer énfasis en los efectos negativos a la salud del abuso de aceites y silicones para lograr una figura más femenina.
- Intervenir oportunamente cuando una persona se descompense emocionalmente durante la sesión.

Material de apoyo #1

Ficha del video Translatina

Translatina es una importante exposición sobre la realidad y a lucha de las mujeres transgénero en América Latina. Se observa una mirada digna y realista de estas personas, distintas al de las caricaturas con que se ha tratado el tema.

Entre los distintos tipos de marginación que se vive en América Latina, las mujeres transgénero resultan especialmente vulnerables. Se trata de una realidad negada, pero también proscrita socialmente. La combinación de ignorancia y prejuicio no les permite estándares mínimos de acceso a educación, trabajo y salud.

Muchas de estas son expulsadas de las escuelas y abandonadas por la familia y la comunidad. Todas las semanas se oyen noticias acerca de crímenes contra mujeres transgénero en la región, muchos de los cuales son asesinatos. Esta cadena de exclusión que se inicia a temprana edad, les deja pocas opciones de trabajo más que cocinas, peluquerías y el trabajo sexual.

Pese a la dura realidad que enfrentan las mujeres transgénero, siempre hay lugar para la esperanza y, en este contexto Translatina muestra los diversos programas que se ejecutan en países como Chile, Uruguay, Argentina, México y Brasil, entre otros, para mejorar la atención en salud y otros servicios para esta población. Del mismo modo, un número cada vez mayor de organizaciones de sociedad civil se dedica a impulsar el acceso a los derechos humanos básicos de las mujeres transgénero.

Material de apoyo # 2

Guía de preguntas para conducir el video foro de Translatina

Primera parte: Preguntas generales

1. ¿Cómo nos sentimos después de haber visto el video?
2. ¿Qué fue lo más importante del video?
3. ¿Qué opinan sobre las realidades de las mujeres trans en América Latina?
4. ¿Qué es lo que menos te gustó del video?

Segunda parte: Discriminación en la escuela

1. ¿Qué piensan sobre las experiencias de discriminación en el colegio?
2. ¿Cómo creen que se siente una persona que la excluyan de la educación por ser transgénero femenina?
3. ¿Conoces casos parecidos a los del video?

Tercera parte: Personas Trans y derecho al trabajo

1. ¿Por qué creen que la mayoría de trans que aparecen en el video se dedican al trabajo sexual?
2. ¿Qué oportunidades no han tenido las personas trans respecto al resto de la gente?
3. ¿Por qué creen que se les niega el derecho a un trabajo distinto a las personas trans en América Latina?
4. ¿Qué piensan sobre los riesgos que corren las mujeres transgénero ejerciendo el trabajo sexual?

Material de apoyo # 3

Ficha del video Surgiendo en la Adversidad

El video trata sobre tres mujeres trans, desde niñas se identificaron con el género femenino a pesar de haber nacido en un cuerpo de hombre. Asumirse a sí mismas como mujeres y enfrentar las críticas familiares y sociales han sido parte de las dificultades que han tenido que pasar.

La primera tiene VIH, la segunda se dedicó en un tiempo al trabajo sexual mientras que la tercera reconoce haber sido alcohólica, sin embargo, ellas no fueron vencidas por estas realidades. En este video cuentan cómo ha sido su vida, qué han hecho para ser ellas mismas y cómo están luchando contra el estigma, la discriminación y los riesgos ante el VIH y sida, al cual son más vulnerables por no contar con las mismas oportunidades que cuentan las personas heterosexuales.

Es un aporte a la lucha contra la discriminación y el estigma hacia las personas trans. Con personas heterosexuales se pretende promover la aceptación y reflexión acerca de la diversidad sexual como una realidad que está presente en la vida cotidiana de todos y todas.

Con los familiares de personas trans: Este video es útil para generar procesos de aceptación y reconocimiento de la diversidad sexual. Además permite reflexionar sobre la importancia del apoyo familiar para las personas trans, así como el daño que pueden causar con su rechazo y discriminación.

Con las personas de la diversidad sexual: Se pretende promover la auto aceptación y el auto reconocimiento como primer paso para defender sus derechos ante la comunidad, la familia y otros espacios donde viven situaciones de exclusión. También se quiere promover el intercambio de experiencias de las personas de la diversidad sexual, que a su vez les lleve a acompañarse en sus procesos personales y colectivos de lucha contra la homo-lesbo-transfobia.

Material de apoyo # 4

Guía de preguntas para conducir el video foro Surgiendo en la adversidad

Primera parte: Preguntas generales

1. ¿Cómo nos sentimos después de haber visto el video?
2. ¿Qué es lo más impresionante del video?
3. ¿Qué opinan sobre las realidades de la población transgénero femenina?
4. ¿Qué es lo que menos te gustó del video? ¿por qué?

Segunda parte: Sentirse mujer en un cuerpo de hombre

1. ¿Cómo cree que se sintieron estas tres mujeres desde pequeñas, al sentir que eran mujeres, pero que estaban en un cuerpo de hombre?
2. ¿Qué quiere decir eso para ustedes?
3. ¿Creen que es posible ser mujer y tener un cuerpo de hombre? Por qué sí? Por qué no?
4. ¿Qué opinan sobre lo que le dijo la primera de ellas a su mamá: "hazlo como que ya murió y que tuviste otra hija?
5. ¿Qué significa la frase de la segunda: "desde que nací era trans?

Tercera parte: El apoyo y reconocimiento de la familia.

1. ¿Qué tan importante creen que es el apoyo de la familia para las mujeres trans?
2. ¿Cómo creen que fue la experiencia de estas tres mujeres al compartir con su familia su identidad de género?
3. ¿Cómo creen que fue para las familias de ellas saber que se sentían mujeres aunque habían nacido en un cuerpo de hombre?
4. ¿Qué piensan sobre lo que dice la mamá de Mística: "para mí siempre es Haissen"? ¿Cómo creen que se siente ella al ver que su mamá no la reconoce como mujer?
5. ¿Por qué creen que la mamá la segunda dice que fue un golpe duro para ella?
6. ¿Qué opinan sobre el apoyo que su mamá le da ahora que ya conoce su identidad?
7. ¿Creen que el ingreso a la prostitución y la experiencia de alcoholismo tuvo algo que ver con la aceptación o el rechazo familiar?
8. ¿Conocen casos de familias que están viviendo una situación parecida a las que aparecen en el video?
9. ¿Cómo creen que se sienten las mujeres trans cuando son rechazadas por las familias?
10. ¿Qué pueden hacer las familias para aceptar y apoyar a las mujeres trans en su proceso de aceptación personal y social?

Lectura de apoyo

El cambio de identidad de género es un tema polémico en la mayoría de las culturas. Cambiar de identidad de género, es quizás la decisión más importante que una persona pueda tomar en su vida. Además de los cambios físicos, implica cambios emocionales, que pueden afectar las relaciones con la familia, amigos, vecinos, profesores, jefes, pareja, entre otros.

La familia es el primer espacio donde el cambio de identidad de género, generalmente resulta chocante con las tradiciones familiares establecidas. La persona transgénero siente la necesidad que su nueva identidad sea aceptada, sea llamada por un nombre diferente a su nombre legal, desea ser respetada por su familia en principio y por las personas más cercanas a su vida.

El cambio de identidad de género, no es un resultado inmediato, es un proceso donde la persona va tomando decisiones desde asuntos tan simple como el cambio de vestuario, hasta el hecho de adoptar actitudes y comportamientos del género deseado. El proceso de transición hacia la transgeneridad pasa por muchas etapas. Algunas mujeres transgénero no se sienten a gusto con su sexo biológico o "se sienten atrapadas en un cuerpo de hombre".

La transición involucra la adopción de la apariencia del sexo deseado al hacer cambios en la vestimenta y cuidado personal, adopción de un nombre del género deseado, cambio de sexo en los documentos de identidad (donde lo permite la ley), tratamientos con hormonas, cambios quirúrgicos secundarios características del otro sexo y en los hombres biológicos, el removimiento del vello facial con electrolisis o tratamiento láser.

Un procedimiento para la feminización del cuerpo es la aplicación empírica, sin prescripción médica, de anticonceptivos u hormonas indicadas para aliviar los efectos de la menopausia. Esta práctica, es muy común en la población trans[16]. Las hormonas se administran de forma oral, inyectable o en parches, el tipo y la dosis varían dependiendo de varios factores. Algunas incrementan y desarrollan el busto, reducen la aspereza del vello corporal, incrementan la grasa subcutánea llevándola hacia las caderas, reducen las erecciones, el tamaño testicular, entre otros efectos. Pero como todo tratamiento las hormonas pueden tener efectos no deseados cuando la población transgénera femenina las consume en grandes cantidades, produciéndoles cambios en el estado de ánimo, aumento de la presión arterial, pérdida de la libido (apetito sexual), aumento de peso, cáncer de hígado y riesgo de cáncer de pecho, en algunos casos produce intoxicación, dolor de cabeza extremo (migrañas), problemas visuales y dolores abdominales.

En el caso de las personas transgénero femeninas diagnosticadas con VIH y que están en terapia antirretroviral (TAR), requieren consultar con un especialista si la combinación de la TAR con las hormonas pueden producir efectos negativos, por tanto, antes de tomar hormonas deben recibir asesoría de un profesional médico. Es importante destacar que el proceso de hormonización debe ser supervisado por un especialista en endocrinología tanto para las personas que tienen o no VIH.

En la mayoría de los países no existen protocolos médicos especializados que permitan a las personas trans llevar cabo, el proceso de feminización del cuerpo, por lo que recurren a otros recursos para lograr cambios en diferentes partes de su cuerpo como caderas, nalgas, piernas, senos, frente, pómulos, labios y otras partes de sus cuerpos adopten formas femeninas, recurren a la aplicación ilegal de siliconas líquidas, aceite de avión y diversos aceites minerales y vegetales, que son perjudiciales para su salud, provocando infecciones y desfigurando el cuerpo. El uso de estos productos que fue limitado en 1976 y prohibido en 1978, debido a una serie de complicaciones que van desde infecciones subcutáneas hasta diversos tipos de cáncer. Los efectos más comunes del uso de aceites son las reacciones alérgicas y dolores, infecciones y desfiguración del cuerpo.

En la práctica se ha identificado que la posibilidad de una persona transgénero de realizarse la cirugía es limitada por la carencia de recursos económicos y sí lo hacen se recomienda que sea por personal calificado. Por esta razón es que recurren al uso de aceites y otras sustancias químicas, poniendo en peligro su salud y hasta sus vidas.

De igual manera el acceso a servicios de salud mental es limitado a la población transgénero, la evidencia ha demostrado apoyo psicosocial para entender lo que ocurre en su cuerpo y lo que desean mental y emocionalmente. Prepararse mentalmente y afrontar el cambio de identidad de género contando con apoyo del entorno familiar es tan importante, como el hecho de tomar la decisión del cambio de sexo. Es posible que una acción conlleve a la otra, pero no necesariamente se da de esta manera. En otros países la experiencia de los hombres que desean asumir la identidad transgénero femenina recurre a servicios de salud mental (psicología, psiquiatría) para afrontar sus cambios y el rechazo familiar, laboral y social.

En el proceso de asumir su nueva identidad las personas transgénero tienen pérdidas o duelos emocionales que no puedan ser detenidos o resueltos, posiblemente las personas que eran amigos y amigas y hasta familiares se alejen por no comprender la decisión tomada. Esto generalmente lleva a la población transgénero a establecer nuevas relaciones con sus pares y otros referentes afectivos.

Es importante que la persona esté clara que asumir su nueva identidad puede generar en sus allegados dudas, cuestionamientos y preguntas sobre su identidad. En este sentido se sugiere que aclare que es una decisión personal, explicar sí conoce cuál fue el proceso que le llevó a cambiar su identidad. Sin embargo, *no es correcto que siempre haya que dar explicaciones,* se deben definir límites para sentirse bien consigo mismo y no permitir la intromisión del resto de las personas en su propia elección.

Desde esta perspectiva es urgente atender a través de políticas públicas la oferta de servicios de salud integral a la población transgénero femenina en el primero y segundo nivel de atención.

Sesión 4: Estrategias de afrontamiento familiar para asumir la nueva identidad de género

Objetivo General

Identificar estrategias de afrontamiento familiar para la aceptación de la población transgénero femenina.

Objetivos específicos

- Identificar situaciones a nivel personal que han generado crisis familiares y cuáles han sido las estrategias para afrontarlos
- Analizar cómo asumieron la nueva identidad de género de sus familiares
- Identificar qué estrategias se deben retomar para afrontar las crisis familiares por identidad de género.

Duración: 2 horas y 10 minutos

Indicaciones metodológicas	Tiempo	Materiales de apoyo
1. **Exposición dialogada:** Se explica los objetivos y metodología de la sesión.	5 min	- Lista de asistencia - Lapicero - Papelografos - Marcadores - Masking tape - Hojas de colores - Grabadora - Sillas - Mesas - Data show - Laptop - Hojas en blanco
2. **Lluvia de ideas:** Se solicita a los integrantes del grupo compartir lo ocurrido en la sesión anterior, qué aprendizaje les dejó y qué información pusieron en práctica en sus familias.	10 min	
3. **Dinámica de cohesión grupal:** La facilitadora puede aplicar alguna dinámica de cohesión grupal (Ver anexo de dinámicas)	15 min	
4. **Reflexión grupal y catarsis:** Se inicia un proceso de reflexión sobre cómo asumieron la identidad de género de su familiar y qué estrategias han asumido a partir de esta revelación. El propósito de este ejercicio es identificar crisis familiares, formas de afrontamiento, recursos familiares, sociales e institucionales para apoyar a las familias diversas sexualmente. Este ejercicio es la parte central de esta sesión. Se puede compartir la experiencia de otros países de cómo los padres, madres y otros referentes afectivos afrontaron sus dudas, miedos y emociones en relación a un familiar transgénera femenina. El equipo facilitador estará atento a aplicar medidas de contención o manejo de emociones y sentimientos que expresen los y las participantes. Para ello es necesario crear un clima de confianza, de apoyo mutuo.	60 min	
5. **Ejercicio de relajación:** Para disminuir los niveles de estrés que se generan a partir del ejercicio se sugiere aplicar una técnica de relajación.	10 min	
6. **Evaluación:** Se solicita al grupo que escriban sus valoraciones con respecto al desarrollo de esta sesión: 1. ¿Qué aprendieron? 2. ¿Cuál es el compromiso personal que asumirán a nivel personal y familiar?	15 min	
7. **Despedida:** Para cerrar esta sesión la facilitadora agradece la participación de los y las integrantes al grupo y realiza una dinámica de animación. Orienta ponerse en pie y seleccionar a una persona para despedir la sesión y explica que deberán bailar con la pareja seleccionada de acuerdo a los ritmos de música que la facilitadora vaya poniendo, al final haya que brindar un abrazo a la persona que les acompañó en el ejercicio.	15 min	

Recomendaciones generales

- Esta sesión puede generar mucha ansiedad en los integrantes del grupo en este sentido es importante para realizar intervención en crisis.
- Es importante hacer énfasis en el valor de la familia para la superación de crisis.
- Reconocer que cada persona es parte importante en el núcleo familiar.
- En la medida que la familia se comunique y busque ayuda, disminuye el dolor y el rechazo hacia su familiar transgénero.
- Generalmente las crisis familiares por el cambio de identidad requieren acompañamiento y asesoría profesional para asimilar el cambio de identidad.

Lectura de apoyo

Reconocer que en la familia existe un integrante que es una mujer transgénero, lesbiana, gay o bisexual, es en generalmente un proceso poco comprendido a nivel emocional, si no se aborda el tema a través de una comunicación abierta, sincera, sin reproches o cuestionamientos. Es necesario destacar que si un familiar tiene una práctica lésbica, homosexual o trans no necesariamente desee cambiar su identidad de género.

Las reacciones de los familiares ante la revelación de un miembro que se asume como transgénero son diferentes y varían de acuerdo a la cultura que se viva. Es normal que cuando un hijo no responde del modo que se espera haya una crisis familiar, sobre todo cuando se trata de un tema tan complejo como la sexualidad. Por más que quieran, siempre habrá variables incontrolables que influyan en la vida de su hijo, por lo que no pueden asumir total responsabilidad de su identidad, sobre todo en un área tan individual como la sexualidad.

Las familias que descubren otra identidad de género en sus referentes pasan por un proceso de desorganización familiar y de crisis. *Las reacciones más comunes son disgustos en ambos padres, otros niegan la situación o simplemente no hablan del tema, surgen sentimientos de culpa personal o de culpabilidad entre ambos padres. La culpa se origina por la falta de información sobre el tema o por no haberse dado cuenta a tiempo* [17]. Esta situación genera conflictos familiares y en muchos casos existe agresión física y verbal hacia el familiar que se identifica como transgénera.

Otros padres y madres buscan persuadir a sus hijos para que cambien de opinión en relación a su nueva identidad, haciéndoles ver que están confundidos sobre su sexualidad, o enfatizándoles que tienen problemas emocionales o psicológicos y por tanto requieren ayuda profesional. Algunos familiares piensan que esta decisión es producto de algún abuso sexual (en algunos casos), pero normalmente es por una decisión personal que no involucra este tipo de acto.

La experiencia de otras familias es llevar a sus hijos en proceso de transición, a buscar asesorías con sacerdotes, sexólogos, psicólogos e inclusos les realizan estudios hormonales para conocer si tienen más hormonas femeninas o masculinas. La evidencia demuestra que son mínimos los casos donde la familia acepta con facilidad la identidad de género de su hijo.

En este proceso de crisis familiar es válido entender las reacciones de enojo, de temor y preocupación de los referentes familiares, sobre todo por el estigma y la discriminación existente hacia la comunidad diversa sexualmente. El miedo de los familiares es porque piensan que no conseguirán trabajo, serán despedidos, no tendrán una pareja estable, contraerán el VIH, serán insultados o víctimas de un crimen de odio o terminen en la vejez solos y sin hijos e hijas. En este tema existe una clara vinculación de las creencias religiosas y las expectativas sociales.

Los familiares sean padres, madres, hermanos o hermanas requieren buscar información sobre el tema para educarse. Asumir la nueva identidad de un familiar puede chocar con sus tradiciones, cultura y religión, por ello es necesaria la ayuda profesional, no culparse entre los padres mismos, ni pensar que es un castigo divino. Más bien, hay que establecer una estrategia familiar para afrontar la nueva identidad de género de su hijo; para ello, es recomendable establecer conversaciones familiares en donde cada integrante exprese como se siente ante la situación y como deben sobre llevarla sin juzgar o criticar a su familiar.

Cuando un familiar asume su identidad como transgénero femenina de manera abierta está siendo honesto consigo misma y los demás, dicha decisión no es fácil asumirla de manera pública. En este sentido, la familia debe en principio estar clara que ser transgénero no es una enfermedad mental, por tanto no se cura con la psicología, psiquiatría o con la religión. La religión no puede cambiar la identidad sexual de un ser humano.

Para una persona asumirse como transgénero le lleva muchos años y que la familia lo asuma puede tomarse también mucho tiempo. En este sentido hay que entender que los padres son los padres y los hijos son los hijos. La comprensión, el respeto mutuo facilitará la unión familiar y aceptar la nueva identidad de sus hijos.[18]

En muchos países profesionales de la salud mental (psicólogos, psicólogas, psiquiatras) han tenido experiencia en abordar estas temáticas con los familiares y la misma persona. Están entrenados para acompañar a las familias en todo el proceso de reasignación de sexo y aceptación del cambio de identidad que no necesariamente implica cambio de sexo. En algunos casos el profesional de la psicología visita a la familia y apoya a la persona para informar sobre su nueva identidad, este momento permite educar, sensibilizar a la familia y realizar intervención en crisis. Se puede hacer uso de testimonios de familiares, amigos, de estudios, investigaciones para utilizarlos y aclarar dudas e inquietudes sobre todo cuando un hijo hombre no se asume homosexual y sí se identifica como mujer, sintiendo y actuando como tal. Esto es más difícil de asimilar a nivel familiar.

De igual manera en América Latina se han creado asociaciones, organizaciones de apoyo psicosocial y médico que brindan asesorías a las personas y sus familiares sobre el proceso de cambio de identidad de género y de sexo, con el propósito que la familia se eduque, evite el rechazo y la discriminación.

Los padres, hermanos y otros familiares deben estar conscientes que ellos como familia y la sociedad no puede cambiar una decisión individual, pero sí pueden aprender a convivir con su familiar y paulatinamente aceptar el nuevo estilo de vida. Es necesario que la familia reconozca que ser gay, lesbiana o transgénero no hace menos a una persona, ni debe limitar el goce de sus derechos, oportunidades y medios de vida.

Sesión 5: Efectos del estigma y discriminación hacia la población transgénero femenina en el ámbito familiar, social y comunitario

Objetivo General

Analizar los efectos del estigma y la discriminación hacia la población transgénero femenina a nivel personal, familiar, social y comunitario.

Objetivos específicos

- Analizar las causas del estigma y discriminación debido a la identidad de género.
- Reflexionar a partir de las vivencias personales cómo se produce el estigma y la discriminación desde la familia.
- Identificar estrategias a nivel familiar para reducir el estigma y la discriminación hacia la población transgénero femenina.

Duración: 3 horas

Indicaciones metodológicas	Tiempo	Materiales de apoyo
1. **Lluvia de ideas:** Se solicita al grupo de manera voluntaria que elaboren la ruta metodológica de la sesión anterior.	10 min	- Lista de asistencia - Papelografos - Marcadores permanentes - Masking tape - Hojas blancas - CD de música variada - Recortes de periódicos o revistas - Grabadora - Laptop - Data show - Incienso - Velas
2. **Exposición dialogada:** La facilitadora explica los objetivos de la sesión y presenta la metodología que se utilizará en esta sesión.	5 min	
3. **Dinámica de animación (Elefantes y Jirafas):** Se solicita que se pongan en pie y se explica que al señalar a cualquiera de los participantes se le dirá el nombre de un animal; por ejemplo al decir elefante, este deberá simular con sus manos la trompa del animal, al decir jirafa la persona señalada levanta los brazos y se estira hacia arriba y quienes estén a su lado le deben tomar de las rodillas. Primero se hace una ronda individual y hasta el segundo momento se involucra a los y las participantes ubicados en el lado derecho e izquierdo.	15 min	
4. **Trabajo grupal:** Se orienta al grupo conformar dos sub grupos de trabajo con igual número de personas. La facilitadora entrega periódicos o revistas sobre noticias de crímenes de odio o cualquier otra forma de violencia hacia la población transgénero femenina para analizar las causas y efectos de la violencia por identidad de género. De igual manera se compare si estos hechos han ocurrido y de qué manera les ha afectado. (ver hoja de trabajo # 1 y # 2)	30 min	
5. **Reflexión grupal:** Posteriormente cada grupo comparte sus aportes, análisis y conclusiones del ejercicio. Se puede solicitar que alguien comparta un testimonio de discriminación sufrida por ser mujer transgénero en la familia, escuela, trabajo, calle, etc.	40 min	
6. **Trabajo grupal:** En los mismos grupos de trabajo, se orienta que elaboren una lista de acciones que se pueden desarrollar a nivel comunitario y familiar para aportar a la reducción del estigma y discriminación por identidad de género.	35 min	
7. **Plenaria:** Una vez que cada grupo finalice se les pide que compartan con el plenario los resultados de los trabajos de grupo. El análisis del estigma y la discriminación hacia la población transgénero debe estar enfocado desde los derechos humanos. El análisis debe estar orientado sobre la garantía de los derechos humanos de la población transgénero femenina y cómo se violenta en los espacios públicos y privados.	20 min	

Indicaciones metodológicas	Tiempo	Materiales de apoyo
8. **Dinámica de animación:** Se orienta al grupo a ponerse de pie y formen un círculo al centro del salón, se explica que bailarán al sonido de la música haciendo que el círculo gire hacia la derecha, cuando la música se detenga deberán formar pareja con otra persona. Con esta persona deberán bailar otra canción. Esta dinámica les permite relajarse corporal y mentalmente.	10 min	
9. **Evaluación:** Luego se les solicita que compartan con el grupo: ¿Qué conocimiento nuevo aprendieron? ¿Cómo se sintieron en la sesión y que compromiso asumen para con el tema? ¿Qué les gustaría cambiar de la metodología? ¿Qué les ha parecido la facilitación y los recursos metodológicos utilizados?	10 min	
10. **Despedida:** Se agradece la asistencia, la participación. Se invita a poner en práctica lo aprendido.	5 min	

Recomendaciones generales

- El estigma y discriminación desde la familia, violenta los derechos humanos de la población transgénero femenina.
- Es importante reflexionar desde la vivencia de los y las participantes como sus familiares transgénero han sufrido estigma y discriminación y cómo lo han afrontado.
- Definir estrategias a nivel familiar, comunitario y social para reducir el estigma y la discriminación en la población transgénero femenina.
- Esta sesión es de mucho compartir vivencias personales, es posible que la sesión se pueda extender del tiempo establecido, por tanto, hay que mostrar paciencia con los testimonios de los y las participantes.

Hoja de trabajo #1

Recortes de Artículos Periodísticos

Preguntas:

1. ¿Qué le pareció estas noticias?
2. ¿Es correcto quitarle la vida a una persona por su identidad de género?
3. ¿Alguna de sus familiares transgénero femenina ha sufrido agresión física? (Comente la situación)
4. ¿De qué manera la familia, la comunidad y la sociedad pueden aportar a disminuir el estigma y la discriminación?

Hoja de trabajo # 2

Efectos del estigma y discriminación en la población transgénero femenina

Personal	Familiar	Laboral/educativo	Social

Lectura de apoyo

El estigma es "un signo de desgracia o vergüenza", las personas son cuestionadas y relegadas debido a su vestimenta, su origen, sus costumbres, condición económica, social o política. La discriminación es entendida como la exclusión o rechazo a pertenecer a cierto grupo debido al sexo, identidad sexual, edad, nacionalidad, religión, discapacidad, estado civil, entre otros. Todo acto de estigma y discriminación es justificado en gran parte por la influencia de las distintas religiones y la cultura.

El estigma y la discriminación impiden que las personas en un grupo social gocen de sus derechos: salud, educación, vivienda, familia, empleo, seguro social, seguridad ciudadana, intimidad, privacidad, acceso a la justicia, vivir libres de violencia y con dignidad. Las personas que sufren discriminación no gozan de las mismas oportunidades que el resto de miembros de una sociedad, disminuyendo así la posibilidad que tengan calidad de vida. La discriminación se vive en la familia, en la escuela, el trabajo, la comunidad en los espacios institucionales y en las iglesias.

Debido a una complejidad de factores socioculturales, en muchas sociedades las identidades, orientaciones, preferencias y prácticas sexuales son ampliamente cuestionadas porque que difieren del patrón heterosexual dominante. Las personas transgénero, por lo general viven experiencias negativas debido a su identidad de género. Las barreras que experimentan son múltiples, el núcleo familiar es el primer espacio donde sufren el estigma y la discriminación, obligándolas a dejar sus hogares y buscar alguna amiga transgénero que haya pasado por la misma experiencia para sobrevivir a dicha situación.

En el ámbito escolar la discriminación se evidencia porque son expulsadas o abandonan los estudios debido a la violencia física y psicológica (verbal), perdiendo de esta manera la oportunidad de formarse académicamente y conseguir un empleo formal[19]. Generalmente no son contratadas en empleos formales, o se les despide de su lugar de trabajo. Por tanto, muchas se ven obligadas a ejercer el trabajo sexual para subsistir y otras se desempeñan en trabajos informales: servicio doméstico, meseras de bares, ayudantes de cocina o vendedoras ambulantes, sufriendo explotación laboral y sin acceso a seguro social. Son pocas las que cuentan con negocio propio como salones de belleza.

En muchos lugares son víctimas de acoso, maltrato físico, rechazo familiar, la cárcel, donde existen leyes que penalizan las relaciones sexuales entre hombres y en muchos casos son agredidas por la policía. En muchos países se han incrementado los crímenes de odio hacia esta población, aunque este término legal no está incluido en el marco jurídico nacional. Incluso privadas de libertad sufren violencia y se les niega el acceso a condones para prevenir las ITS y el VIH.

Por el ejercicio del trabajo sexual están expuestas a violencia de parte de los clientes, de la misma policía, que no reconoce su trabajo igual a las trabajadoras sexuales mujeres biológicas. Son cuestionadas por su vestimenta y por utilizar un nombre que no es el legal, no se les permite entrar al baño considerados "para mujeres".

De igual manera se les niega el acceso a servicios de salud de manera integral, no son usuarias de los servicios de salud pública por el alto nivel de estigma y discriminación de parte del personal de salud. Muchas de ellas prefieren no acudir a estos servicios y buscan centros alternativos para su debida atención. Esta población considera que los servicios de salud en el primer y segundo nivel, no les atiende problemas comunes de salud como en la población en general, como las gripes, fiebres, dolor corporal, mucho menos problemas de salud más complejos como la diabetes, hipertensión, etc.

El no contar con servicios de salud acorde a sus necesidades y el costo elevado de las cirugías por reasignación de sexo, en otros países las obliga a realizarse cirugías en lugares clandestinos con personal no calificado o que no cuentan con licencia médica. En Nicaragua no existen clínicas que realicen estas cirugías especializadas, por tanto, algunas mujeres transgénero recurren al uso de químicos o líquidos industriales como aceite mineral, para bebé, de soya o aceite de avión para lograr una apariencia más femenina. Esta situación las expone a riesgos por efectos secundarios.

La evidencia a través de estudios e investigaciones confirma que el estigma y la discriminación hacia la población transgénero femenina incrementan su vulnerabilidad social, contribuyendo a la marginación, dificultando el ejercicio de sus derechos y la prevención del VIH y otras ITS. Esto impide que se realicen la prueba del VIH, busquen y reciban apoyo y tratamiento antirretroviral en caso de ser diagnosticadas con VIH.

Esta población tiene uno de los índices más altos de infección por VIH debido a múltiples parejas sexuales, generalmente no usan condones y lubricantes en sus relaciones de pareja estables, ocasionales y comerciales. El acceso a condones y lubricantes es limitado, quien les provee en su mayoría son las organizaciones no gubernamentales y movimientos. A este problema se asocia que cuando ejercen el trabajo sexual algunos clientes les pagan más dinero para no usarlo y su misma situación económica les dificulta negociar su uso.

Otro efecto del estigma y la discriminación en este grupo poblacional es la afectación de la salud mental, generalmente son víctima de críticas, acoso y rechazo en todas las esferas (familiar, escolar, laboral y social). El hecho de sentirse diferentes al resto de las personas les genera estrés, angustia y depresión. Pueden experimentar los mismos problemas de salud mental que las personas heterosexuales, gay, lesbianas o bisexuales. Sin embargo, el estigma y la discriminación y el conflicto interno que las transgénero femeninas experimentan, las expone a mayores riesgos a su salud mental. En un estudio realizado en Nicaragua se encontró *"que un 32.8% de las participantes informa haber tenido pensamientos e intentos suicidas a partir de los catorce años y un 10.9% reporta intentos suicidas en los últimos seis meses[20]".*

La discriminación, la falta de apoyo y el acceso inadecuado a la atención en salud pueden agravar los problemas de salud física y mental, afectando su autoestima, sus prácticas sexuales y sus estilos de vida. En cambio cuando existe apoyo de los pares, la familia y profesionales de salud pueden actuar como factores protectores[21]. Es urgente ofertar servicios de salud adaptados a sus necesidades con personal calificado, garantizando un ambiente de respeto y calidad en la atención. Las necesidades, problemas y demandas de las personas trans en materia de salud deben surgir desde ellas.

En conclusión el grado extremo de discriminación ocurre cuando las políticas públicas discriminan a determinadas poblaciones, privándolas de acceso a reconocimiento o beneficios, poniéndolas en situación de subordinación respecto a otros grupos, sólo por su orientación sexual e identidad de género. La transfobia es un problema social que debe abordarse desde los derechos humanos, garantizando que se cumplan sin distinción, donde los gobiernos están obligados a tomar medidas y promover leyes que sean antidiscriminatorias.

El reconocimiento de la identidad de género como una de las razones de discriminación universalmente protegidas, también ha sido expresado por el Alto Comisionado para los Derechos Humanos de las Naciones Unidas: *"Ni la existencia de leyes nacionales, ni la prevalencia de la costumbre pueden justificar en ningún caso el abuso, los ataques, la tortura e incluso los asesinatos de los que personas gays, lesbianas, bisexuales y población trans son objeto debido a quiénes, sus formas de expresión de la sexualidad o simplemente cómo simplemente como se perciben[22]"*

El tema de la discriminación en la población transgénero femenina está estrechamente vinculado a la violación de sus derechos humanos, por mucho tiempo se ha ignorado y descuidado la situación de los derechos humanos de las personas trans. El desafío de proteger los derechos humanos de cada persona reside en aplicar un enfoque de derechos integrales y consistentes y en no excluir a ningún grupo de personas. Es evidente que muchas personas trans no gozan de sus derechos fundamentales, tanto a nivel de garantías legales como en la vida cotidiana.

Sesión 6: La familia como red de apoyo para la prevención de situaciones de riesgo de la población transgénero femenina

Objetivo General

Analizar el rol de la familia como red de apoyo y factor protector para la adopción de estilos de vida saludable y reducción de comportamientos de riesgo en la población transgénero femenina.

Objetivos específicos

- Identificar el rol de la familia como red de apoyo en la prevención de comportamientos de riesgo.
- Analizar desde la vivencia personal cuáles son los comportamientos de riesgo que adopta la población transgénero femenina asociados al estigma y discriminación
- Analizar los efectos negativos de los comportamientos de riesgo y qué relación tienen con la prevalencia de ITS, VIH, consumo de drogas y alcohol.

Duración: 3 horas

Indicaciones metodológicas	Tiempo	Materiales de apoyo
1. **Lluvia de ideas:** Se solicita al grupo que realicen un recordatorio de la sesión anterior. Pueden ser dos participaciones.	5 min	- Lista de asistencia - Lapiceros - Tabla porta papeles - Papelógrafos - Marcadores - Masking tape - Grabadora - CD con música variada - Hojas bond - Hojas de Trabajo individual - Caramelos - Cajas pequeñas - Papel de regalo - Cojines - Colchonetas - Preguntas impresas - Hoja de trabajo
2. **Exposición dialogada:** La facilitadora explica los objetivos y metodología de la sesión.	5 min	
3. **Reflexión individual:** Se colocan en el salón cajas de regalos conteniendo caramelos con diferentes preguntas como: ¿Qué representa para mí la familia? ¿Qué aspectos de mi familia me afectaron positiva o negativamente? ¿De qué manera mi familia aporta a mi desarrollo personal? Se invita a los y las participantes a escoger un regalo. Cuando lo hayan abierto deben reflexionar sobre la pregunta encontrada *(ver hoja de trabajo).*	10 min	
4. **Reflexión grupal:** Cuando hayan contestado las preguntas, comparten su reflexión individual ante el plenario.	20 min	
5. **Retroalimentación:** Posteriormente a la reflexión grupal la facilitadora vincula las reflexiones del grupo con el hecho de identificar cuán importante es la familia para una persona transgénera femenina y explica cómo la familia es un factor protector para evitar comportamientos de riesgo a partir del análisis individual que los y las integrantes hicieron con el ejercicio.	20 min	
6. **Ejercicio individual (Técnica Mi Casa, Mi Cuerpo):** Se les orienta al grupo que seleccione un espacio en el salón y que se ubiquen de la manera más cómoda posible. Se les explica que realizarán una técnica de visualización en donde deben concentrarse lo más que se pueda. Esta técnica se realizará con música de fondo y se les pide que lleven a su memoria recuerdos del pasado, sean positivos o negativos; recuerdos en la edad de 4 a 11 años. Se invita a reconocer cuáles son aquellas situaciones o momentos que les han hecho daño o que ellos han dañado a otras personas. En un momento determinado se les indica que visualicen a su referente afectivo transgénera y que recuerden o vivencien nuevamente el momento en que ésta expresó su identidad de género y como fue asumido en la familia. La facilitadora estará pendiente durante el ejercicio a reacciones de llanto, falta de concentración, reacciones de temor, porque pueden surgir recuerdos dolorosos como haber vivido una	40 min	

Indicaciones metodológicas	Tiempo	Materiales de apoyo
experiencia de violencia física, psicológica o sexual, o experimentaron el abandono de algún referente importante, falleció un miembro de la familia o pasaron por una experiencia de separación y/o divorcio. Durante el ejercicio se les pide que visualicen que comportamientos, actitudes o prácticas de su referente familiar lo expone o vulnera ante una situación de riesgo cualquiera que sea. Pasado unos minutos se les pide que abran los ojos y se deja unos instantes para su incorporación. Este espacio se aprovecha para explorar los recuerdos que tuvieron y qué implicancia tuvieron en su vida pasada y en el aquí y ahora. La idea de explorar estos recuerdos es identificar si les ha marcado en su vida personal hasta la época actual, en segundo lugar identificar cómo los mensajes parentales (de personas importantes en nuestro entorno familiar) influyen positiva o negativamente en lo que somos actualmente.		
7. **Trabajo en pareja:** Se conforman parejas para compartir lo experimentado durante el ejercicio: ¿Cómo se sintieron durante el ejercicio? ¿Qué emociones o sensaciones afloraron? ¿Me afectó recordar estas situaciones y a qué nivel? ¿Cómo vivimos el proceso de cambio de identidad de mi referente familiar transgénera femenina? De igual manera reflexionan sobre ¿cuál es rol de la familia para reducir esos comportamientos de riesgo? Y como la familia desde su rol pueda apoyar a la referente familiar transgénera para superar cualquier adicción o si es el caso el proceso de tratamiento de una ITS o del VIH.	15 min	
8. **Reflexión grupal:** Posteriormente al trabajo en pareja comparten en plenaria sus conclusiones y aportes.	20 min	
9. **Retroalimentación:** La facilitadora retroalimenta los aportes del grupo, destacando que las personas experimentan vivencias positivas o negativas en dependencia de los aprendizajes familiares. Hace énfasis en la importancia de ubicarse en el lugar de su referente transgénera para analizar que independientemente de su identidad de género es una persona con sentimientos, valores y también con debilidades que pueden llevarla a asumir conductas de riesgo y también se explora con las y los participantes disposición a entender la situación de su referente e identificar cómo apoyarla, sin discriminación. De igual manera se aborda con datos estadísticos que la población transgénera está expuesta a consumir más alcohol y drogas que otras poblaciones de la diversidad sexual, que la prevalencia de ITS y VIH es más alta en este grupo, que por la discriminación muchas se dedican al ejercicio del trabajo sexual y que están más expuestas a problemas de salud mental (Ver lectura de apoyo).	15 min	
10. **Lluvia de ideas:** Se invita a los y las participantes a analizar en base a su vivencia personal cuáles son los comportamientos de riesgo que identifican en su referente transgénera y cuáles son sus efectos.	15 min	

Indicaciones metodológicas	Tiempo	Materiales de apoyo
11. **Evaluación de la sesión y despedida:** Se orienta al grupo buscar una pareja y pedirle que comparta la despedida de la sesión con él o ella. Se pone música de fondo y se les indica que bailarán con esa persona y que conformen bailen comparen entre ellos los aprendizajes que se llevan de esta sesión y cuál es el compromiso. Al finalizar la música se les pide que compartan con el grupo los aprendizajes y compromisos identificados y asumidos por la persona con la que compartí el baile.	15 min	

Recomendaciones generales

- La facilitadora hará énfasis en que la familia es el principal factor protector de conductas violentas, adictivas (consumo de alcohol, drogas) y de ejercicio del trabajo sexual. La familia es el punto de partida de todo ser humano y si existen vínculos sólidos basados en el amor, respeto, comprensión y apoyo facilita una verdadera comunicación orientada a asumir estilos de vida saludable.
- Es importante profundizar con los familiares de qué manera han contribuido directa o indirectamente a que sus referentes transgénero femeninas adopten comportamientos de riesgo.
- Se debe abordar esta temática teniendo cuidado de no generar sentimientos de culpa, vergüenza y de victimización entre los y las participantes.

Hoja de trabajo # 1

Preguntas de reflexión personal

¿Qué representa para mí la familia?	¿Qué aspectos de mi familia me afectaron positiva o negativamente?	¿De qué manera mi familia aporta a mi desarrollo personal?

Lectura de apoyo

"La familia es la unidad básica de desarrollo y experiencia, de realización y fracaso. Es también la unidad básica de la salud y enfermedad. Es el nombre de una institución tan antigua como el ser humano. La constante transformación de la familia a través del tiempo es el resultado de un continuo proceso de evolución"[23]. Actualmente existen diferentes tipos de familia: familia con un solo padre o madre, familias extendidas o grandes, entre otras. En el sentido más amplio, *"el término familia se asigna a un grupo de personas que están vinculadas entre sí por lazos afectivos profundos o de parentesco, aunque no vivan en la misma vivienda"*[24].

Psicológicamente los miembros de la familia están ligados en interdependencia mutua para la satisfacción de sus necesidades afectivas y están ligadas para la provisión de necesidades materiales. Los miembros de la familia no se comportan de manera uniforme o igual entre todos, cada uno tiene su propia personalidad, determina su estilo de vida y su forma de interactuar con el mundo.

Fundamentalmente la familia hace dos cosas: asegura la supervivencia física y construye lo esencial del ser humano. La misma es un agente de socialización y protección de las personas y a nivel personal es una fuente de nutrición afectiva y de valores.

Funciones de la familia[17]:

Función afectiva: En el seno familiar se experimentan y expresan sentimientos de amor, seguridad y afecto. Vivir estas emociones permite establecer y mantener relaciones armoniosas con el resto de los familiares, que a su vez contribuyen a fortalecer la autoestima, auto confianza y el sentimiento de realización personal. En los primeros años de vida la protección juega un rol fundamental en el desarrollo afectivo. Contar con alguien en quien podemos confiar, nos brinda seguridad.

Función económica: *"Es la responsabilidad de satisfacer las necesidades básicas de la familia entre ellas la salud, alimentación, vestido, vivienda, educación, recreación que permiten a los miembros de la familia llevar una vida digna y poder alcanzar sus expectativas sociales y culturales"*[17].

Función socializadora: Es el proceso en el cual los padres y madres transmiten a sus hijos e hijas los elementos de la cultura y los valores que consideran deben mantenerse. Se aprenden los roles de los padres y madres, hijos e hijas. En este proceso la familia juega un rol fundamental en la transmisión de valores, normas de comportamiento, habilidades y destrezas necesarias para actuar en la sociedad, sentando así las bases de la personalidad.

Función educativa: Se expresa en la responsabilidad que asume toda la familia en la educación de sus hijos e hijas. La familia permite modelar la conducta, aceptar o rechazar las normas sociales. Es en ella que se da la expresión básica de la democracia. La educación es importante para romper con el círculo de pobreza. Por tanto a cada familia le corresponde esforzarse por la educación y superación profesional de todos sus miembros.

Función recreativa: Esta función es importante porque es la capacidad para distraerse, reírse y expresar alegría, es una cualidad que favorece el desarrollo personal y se debe promover en la familia. Esta función generalmente no se reconoce y se da más importancia al trabajo y otras obligaciones.

Generalmente cuando una persona asume su identidad de transgénero, rompe inicialmente ese vínculo con la familia por el hecho de no aceptar su identidad. El sentirse desarraigado de la familia es sentir que han perdido su origen, su historia y sus antecedentes. La población transgénero femenina requiere del apoyo familiar para hacer frente al estigma y la discriminación social que viven. La familia puede ser una red de apoyo y quizás la más fundamental para afrontar los contextos de vulnerabilidad que las ubican en mayor riesgo tales como el consumo de drogas y alcohol, que las lleva a tener relaciones sexuales sin protección.

Aunque no hay estudios en el país sobre los principales problemas de salud mental que enfrentan la población transgénero femenina, la evidencia ha identificado que sufren de soledad, ansiedad, depresión, problemas de autoestima debido al rechazo y marginación y lo manifiestan como agresividad o "están a la defensiva" con el

resto de las personas. De igual manera al sentirse menospreciadas, no tener referentes afectivos que las apoyen las hace más propensas a participar en actividades de alto riesgo como el consumo de licor y otras drogas.

El ejercicio del trabajo sexual está vinculado al limitado acceso a servicios educativos que les impide finalizar sus estudios y debido a la discriminación no pueden acceder a trabajos formales obligándolas al trabajo sexual como el único medio para garantizar su sobrevivencia. ***"El 45.3% de las entrevistadas manifestó haber ejercido el trabajo sexual alguna vez en su vida, el 31% lo ha realizado en los últimos seis meses. El promedio de clientes en los últimos treinta días fue de 15. El 56.6% había tenido relaciones sexuales bajo influencia del alcohol en los últimos treinta días"***[13]. Estas condiciones las ubican en mayor riesgo de adquirir alguna ITS o el VIH.

De acuerdo a diferentes investigadores y expertos, *"la decisión de participar en prácticas sexuales de riesgo o de consumir drogas, a veces puede ser una decisión vinculada a la ausencia de un estado de bienestar emocional"*[8]. Cuando las personas no son aceptadas por su identidad les afecta en su imagen personal, incluso pueden llegar a rechazarse así misma y cuestionar incluso su propia identidad de género, que las lleve a atentar contra sus vidas.

Sesión 7: Autoestima y Resiliencia

Objetivo General

Analizar la importancia de la autoestima como base para la construcción de la resiliencia en las familias de la población transgénero femenina.

Objetivos específicos

- Analizar los conceptos de autoestima y resiliencia familiar desde las vivencias de familiares de la población transgénero femenina.
- Analizar el nivel de funcionalidad y disfuncionalidad de las familias de la población transgénero femenina.
- Identificar cuáles son los elementos de las familias que acuden al grupo que facilitarán la creación de resiliencia familiar.

Duración: 3 horas

Indicaciones metodológicas	Tiempo	Materiales de apoyo
1. **Ruta metodológica:** A través de la dinámica el marcador pica se realiza el recordatorio de la sesión anterior. Se le entrega un marcador a un participante y se le explica que el marcador deberá circula entre el grupo, la facilitadora estará viendo hacia la pared (dando la espalda a los participantes) y aplaudirá, cuando se detenga a la persona que le quede el marcador deberá recordar las temáticas desarrolladas en la sesión anterior. El marcador sigue circulando bajo la misma lógica, hasta construir la ruta metodológica.	10 min	- Lista de asistencia - Lapiceros - Papelógrafos - Masking tape - Marcadores permanentes - Tarjetas de colores - Hojas blancas
2. **Exposición dialogada:** Se explica los objetivos y metodología de la sesión.	5 min	- Crayolas - Acuarelas
3. **Ronda de Biodanza:** Este ejercicio es para promover la cohesión grupal a través del baile. Se invita a los y las participantes a participar en cada una de las dinámicas. **Ronda inicial:** Se toman de las manos formando un círculo el cual representa la unidad de la comunidad y danzan al ritmo de la música. **Caminata fisiológica:** Es un caminar con pasos naturales, con confianza y sacando del cuerpo todo aquello que no les impide sentirse bien: dolores corporales, preocupaciones, cansancio, problemas, etc. **Caminata con chasquidos:** Se orienta desplazarse por el salón bailando al ritmo de la música haciendo chasquidos en los dedos. **Baile en parejas:** Se orienta escoger a una persona para que bailen en parejas, nadie guía a nadie en la primera parte, sin embargo en la segunda deben coordinar movimientos. **Enjabonarse en pareja:** Con mucho respeto y siempre en pareja cada una se orienta que deberán enjabonarse uno al otro como una forma de brindarse afecto (echarse agua, frotarse suave con jabón por todo el cuerpo y secar con una toalla).	15 min	- Pinceles - Data show - Laptop - Grabadora - CD de música variada

Indicaciones metodológicas	Tiempo	Materiales de apoyo
Caminata con saludos: Con una música movida se realizará este ejercicio. Los participantes se mueven por todo el espacio, todos bailando de acuerdo a la música y siguiendo las orientaciones del facilitador: *Caminemos sin mirarnos a los ojos.* *Caminemos con los ojos cerrados.* *Saludemos con una mirada pícara.* *Saludemos con una mirada tímida.* *Saludemos con una mirada con pereza.* *Démonos un saludo macho.* *Démonos un saludo delicado.* *Saludo en cámara lenta.* *Saludo con diferentes partes del cuerpo (según lo orienta el facilitador).* Es importante recordar que al finalizar cada ejercicio los participantes deben dar un abrazo a la persona con quienes compartieron el espacio agradeciendo su disposición.		
4. **Lluvia de ideas:** Se solicita a los y las participantes que mediante esta técnica conceptualicen o compartan que entienden por autoestima y resiliencia.	10 min	
5. **Ejercicio individual:** Se le entrega a cada participante hojas en blanco para dibujarse así mismos identificando: características físicas, emocionales, limitaciones, vulnerabilidades, temores. Se les entrega material para el dibujo y se les invita a ubicarlo en un espacio(ver hoja de trabajo #1) El propósito del ejercicio es facilitar un espacio para el autoconocimiento, identificar las fortalezas, potencialidades, limitaciones y debilidades. Es una forma de auto descubrirse así mismo a través de la creatividad.	15 min	
6. **Exposición dialogada:** La facilitadora explica conceptos: autoestima, autoconocimiento, auto respeto, autoconsciencia, formación de la autoestima, tipos de autoestima, factores que afectan una autoestima positiva, resiliencia individual, familiar y comunitaria (ver lectura de apoyo).	20 min	
7. **Ejercicio individual (Técnica de la Ventana de Johary):** Se entrega a cada participante hojas en blanco y se explica que deben doblarla en 4. Se solicita que en cada espacio deben contestar 4 preguntas *(ver hoja de trabajo # 2).* Posteriormente ubican sus hojas en alguna parte del salón.	10 min	
8. **Retroalimentación:** Se explica que el propósito del ejercicio es que los integrantes del grupo identifiquen cómo se ven así mismo y cómo los perciben los demás y qué pasa cuando no se responde a lo que los demás esperan pueden afectar la autoestima, la propia identidad. Se hace énfasis que la discriminación desde la familia afecta de gran manera desarrollar una autoestima positiva.	20 min	
9. **Reflexión grupal:** Posteriormente el ejercicio se analizará a partir de la reflexión grupal de cómo se ve afectada la autoestima de una persona transgénero cuando no responde a los patrones sociales y de qué manera esto limita su desarrollo personal, profesional y social.	20 min	

Indicaciones metodológicas	Tiempo	Materiales de apoyo
10. **Ejercicio individual:** En esta sesión se puede realizar el ejercicio denominado ***Dibujo mi entorno con mi mano no dominante,*** nuevamente se entregará a cada participante una hoja o papelógrafos y se orienta que dibujarán o representarán sus relaciones familiares actuales mediante un dibujo elaborado con la mano no dominante, esto quiere decir con la mano inversa a la que escriben (si es derecho-a que lo elabore con la izquierda y viceversa), se les entregará los materiales necesarios para la actividad y se les pide que realicen el ejercicio de manera sincera. Posteriormente se pide que voluntariamente compartan su dibujo con el grupo y expliquen cada detalle que lo conforman, por ejemplo el uso de colores, las formas utilizadas, la ubicación de las personas entre una u otra, símbolos colocados en el dibujo o algún otro detalle que llame la atención.	15 min	
11. **Retroalimentación:** La facilitadora aborda que las relaciones familiares son complejas porque cada miembro de la familia es diferente, actúa de manera diferente y aunque compartan la misma cultura familiar ninguno actúa de la misma manera y por eso la importancia del dibujo. Es importante indagar con los integrantes del grupo cómo se sienten en su familia, qué aspectos les incomoda, cuáles son aspectos comunes y cómo consideran que pueden incidir positivamente para crear esa resiliencia familiar cuando existen factores negativos o adversos que pueden llevar a la familia a una crisis que requieran apoyo especializado.	20 min	
12. **Evaluación de la sesión:** A través de la dinámica de animación *"El repollo preguntón"*. Se utilizará una grabadora y música animada, se les pide al grupo formar un círculo al centro del salón y se les orienta que el repollo deberá ir pasando de mano en mano durante la música suena, al detenerse a la persona que lo tenga deberá tomar una hoja del repollo y responder la pregunta que ahí se le hace o acatar la orientación dada en la hoja que le tocó. La facilitadora tendrá las preguntas que estarán en cada hoja del repollo, ya sea a nivel de definición teórica, compartir nuevos conocimientos, compromisos y cualquier otro aspecto que considere pertinente.	15 min	
13. **Despedida:** Se agradece al grupo la asistencia y se abordan asuntos logísticos para la sesión siguiente.	5 min	

Recomendaciones generales:

- Este tema, se podría abordar en una sesión de reflexión de 3.5 horas o dividirla en dos sesiones de dos horas cada una.
- Rescatar que la autoestima es construida desde los primeros años de la vida y que se forma de las relaciones con las personas más importantes de nuestra vida. La familia es un pilar fundamental para fortalecer la autoestima aun cuando las personas somos adultas
- La resiliencia familiar es un proceso y en muchos casos si los miembros de la familia no buscan apoyo no la construyen. Es importante destacar la importancia de los grupos para aportar al desarrollo resiliencia familiar de la población transgénera femenina.
- En el grupo deben compartir estrategias para construir la resiliencia familiar.

Hoja de trabajo # 1

Características físicas

Características emocionales

Limitaciones

Vulnerabilidades

Hoja de trabajo # 2

Ejercicio "La ventana de Johary"

Lo que yo conozco de mí mismo	Lo que mi entorno conoce de mi
Lo que yo desconozco de mi	Lo que mi entorno desconoce de mí y quisiera lo identifiquen

Lectura de apoyo

La familia es la unidad básica de desarrollo y experiencia, La autoestima se construye desde los primeros años de vida de toda persona, se forma de mensajes positivos o negativos que se reciben principalmente de los referentes afectivos a nivel familiar o social. Estos mensajes verbales, gestuales o corporales marcan nuestra vida porque nunca se olvidan. Es la capacidad de quererse así mismo, respetarse, tomar decisiones adecuadas y no depender en todo de la opinión de los demás.

La autoestima es de gran manera subjetiva, personal, sin embargo, sus resultados son tangibles; una persona con una autoestima adecuada es productiva a nivel laboral, avanza con su familia y fortalece los vínculos de amistad con sus pares y referentes afectivos y disfruta de la vida. Personas que nacen en ambientes hostiles de violencia, desvalorización, crítica y rechazo no logran adaptarse a los cambios, se sienten inferiores al resto, no logran completar metas a corto y largo plazo, viven el día a día sin proyectar su futuro.

La familia es la base fundamental para la construcción de la autoestima, por ello es importante involucrar a la familia como unidad básica de nuestra identidad personal porque es ahí el origen de lo que actualmente somos, queremos y hacia dónde vamos.

Las personas que asumen otra identidad como la población transgénera pueden presentar problemas de autoestima, sobre todo cuándo desde su infancia no recibieron el afecto, la comprensión de parte de sus familias. Incluso cuando eran heterosexuales. Es tan importante recibir afecto, aprobación y aceptación para crecer emocionalmente sanos y ser personas maduras para crecer con éxito y sentirnos bien con nosotros mismos. Una persona con autoestima adecuada es segura y no teme a los desafíos o retos, las circunstancias la ve como oportunidad para el cambio y crecer, es más creativa y más productiva.

Para fortalecer nuestra autoestima es importante tener en cuenta los siguientes conceptos:

El autoconocimiento: Consiste en las creencias que tenemos de nosotros mismos y se manifiestan a través de la conducta. El autoconocimiento implica aspectos emocionales, sentimentales, intelectuales y físicos. Es identificar en cada etapa de la vida las habilidades y limitaciones que se tienen y cómo se pueden superar.

La autovaloración: Es cómo me valoro (positiva o negativamente) y cómo valoro cada área de mi vida (personal, sexual, familiar, social, de pareja, educativa, laboral y recreativa), es también cómo valoro cada evento que me ocurre en el día a día.

El auto aceptación: se refiere a admitir y conocer a profundidad todas las áreas que conforman la vida, aceptar aspectos positivos, pero también limitaciones. Es enfocarse en mejorar lo que sí se puede cambiar y no quedarse enfrascado en lo que no se tiene, es asumir que la persona tiene cualidades, virtudes, fortalezas, pero también tiene debilidades y limitaciones sobre las que puede ir trabajando para su crecimiento personal. Si la persona se acepta así misma, es el primer paso para lograr la aceptación de los demás. Cuando las personas se rechazan así mismas, lo transmiten en su entorno y eso impide de gran manera que el resto les acepte tal y como son.

El auto respeto: Es la capacidad que tiene la persona de cuidarse a sí misma, de establecer límites entre ella y los demás sin dañarlos, busca la manera de no exponer su integridad, sus valores, su cuerpo y su vida. Se evidencia cuando las personas aprenden a ser conscientes de cuánto valen, de cuán importantes son aunque los demás no lo reconozcan y se sienten bien consigo mismo y con su entorno inmediato.

Las personas que han logrado auto respetarse se involucran menos en relaciones de dependencia emocional y económica, evitan caer en adicciones como el alcohol y drogas, usan condones en sus relaciones sexuales, visitan al médico, se alimentan bien y hacen otras actividades para mantener su salud.

Estos 4 aspectos son importantes porque conforman la autoestima y facilitan la resiliencia a nivel familiar, eso implica:

- Sentir aprecio sincero por sí misma, reconociendo sus cualidades y debilidades

- Está conforme y satisfecha con su forma de expresar y presentarse ante el mundo, aunque eso implique quebrantar el funcionamiento cotidiano de la construcción social, la masculinidad hegemónica que culturalmente se ha impuesto.
- Reconoce sus equivocaciones y eso da la oportunidad de hacer un cambio personal.
- Siente paz entre sus pensamientos, sentimientos y emociones, la persona es más transparente, poco vulnerable a influencias negativas y está en la capacidad de construir resiliencia a nivel personal.
- Es capaz de apreciar a los demás, compartir experiencias positivas o negativas.
- Atiende sus necesidades físicas, psíquicas, intelectuales, emocionales y espirituales y de manera consiente identifica hasta donde puedes avanzar.
- Tiene la capacidad de amarse, de mimarse y apreciarse con sus limitaciones, además puedo amar y compartir con otras personas los momentos importantes de la vida.

La autoestima está estrechamente vinculada a la resiliencia personal, familiar y social. Que se traduce en la capacidad individual y colectiva de afrontar las diferentes situaciones que se presentan en el transcurso de la vida; identificar las capacidades, vulnerabilidades y recursos con los que se cuenta para hacer frente a esa etapa difícil que se está pasando. El término resiliencia desde las ciencias sociales, caracteriza a aquellas personas que a pesar de nacer y vivir en situaciones de riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos.

La resiliencia es un proceso que puede ser promovido y desarrollado, permitiendo a la persona transformar aquellas experiencias adversas y traumáticas, logrando así un mejor desarrollo de sus capacidades (a nivel emocional, de conocimientos y social) para alcanzar una mejor calidad de vida[25].

Los factores protectores que promueven la resiliencia familiar se encuentran vinculados a los recursos personales, que se mencionan a continuación: (Kotliarenco y Dueñas, 994, citado en Pérez 2005)[26]:

- *"La independencia y la autonomía donde la persona tiene la capacidad de tomar decisiones libres y responsables que no le impliquen riesgo.*
- *La capacidad de establecer límites entre ella misma, la familia y el ambiente, que le permitan ejercer su independencia.*
- *La orientación hacia las tareas es otro factor importante, ya que la persona muestra una buena actitud o disposición para conseguir sus propias metas o alguna tarea que le sea impuesta para conseguir otros objetivos".*

"La resiliencia es un proceso continuo que estimula a los miembros de una familia a enfocarse en los recursos y factores protectores y no exclusivamente en las debilidades o en los factores de riesgo. Permite considerar que las familias, aun las que tienen más problemas, tienen o pueden desarrollar algún potencial para la adaptación, reparación, y crecimiento en medio de las circunstancias difíciles que les toque vivir"[27, 28].

El concepto de resiliencia familiar va más allá de ver a los miembros de la familia como recursos posibles para la potenciación de recursos personales. Se refiere más bien a la capacidad de una familia como unidad, de recuperarse de circunstancias adversas y salir de ellas fortalecida y con mayores recursos para afrontar otras dificultades de la vida.

Tres procesos claves para lograr la resiliencia familiar:

1. **Sistema de creencias compartido:** las familias resilientes logran construir un sistema de creencias compartido que las orienta hacia la recuperación y el crecimiento:

- Encontrar un sentido y significado a la adversidad, ver las crisis como un desafío compartido.
- Visión positiva y esperanzada, pero realista de la situación, que permita manejar lo posible y aceptar lo inevitable.
- Espiritualidad y sentido de transcendencia. Estas permiten identificar nuevas posibilidades. Muchas veces, la fe es el motor para el crecimiento cuando se está atravesando alguna crisis.

2. Capacidad de reorganización familiar tras las crisis:

- Flexibilidad, capacidad de abrirse al cambio y adaptarse a los nuevos desafío
- Cohesión familiar, apoyo mutuo, compromiso hacia metas colectivas, respeto.
- Incorporación coordinada de nuevos recursos. Movilización de las redes de apoyo (familiar, social, comunitario), recursos económicos.

3. Comunicación:

- Mensajes claros
- Expresión emocional abierta, respuestas empáticas(ubicarse en el lugar de los demás)
- Resolución de conflictos de forma colaboradora

Existen factores familiares que aportan a la resiliencia familiar como la capacidad de vincularse como personas, en este sentido la familia debe ser capaz de ofrecer un ambiente emocional afectuoso, construyendo un clima de confianza y seguridad para expresar el desacuerdo con las prácticas violentas o abusivas, de este modo podrían construirse relaciones familiares positivas y seguras. El apego seguro o la sana vinculación entre las personas, favorecen su adaptación en los cambios que implican el crecimiento. De igual manera se debe crear la capacidad para facilitar espacios de diálogo a través de un lenguaje respetuoso, evitando frases de críticas, estigma o victimización. Es necesario que la familia trabaje en conjunto, se apoyen mutuamente y exista la comprensión.

La creación de resiliencia a nivel individual es paulatina y a nivel colectivo es complejo, trasciende los intereses y prioridades personales y se traduce en la búsqueda permanente de estrategias de solución a las problemáticas que se presentan. Al hablar de la necesidad de fortalecer la autoestima para la construcción de resiliencia familiar en el ámbito de la manifestación de la sexualidad, es importante destacar que no todas las personas comprenden o perciben de la misma manera estas decisiones y formas de expresión, siendo el núcleo familiar donde se produce en primer lugar el estigma y discriminación hacia otra expresión de la diversidad sexual.

Es recomendable identificar en el núcleo familiar quien puede ser aliado para el proceso de aceptación de una persona transgénero femenina. Pueden ser la madre, abuelos, primos, primas, hermanos, hermanas. Es posible que a las mujeres les sea más fácil asumir la nueva identidad de género de su familiar, no así a los hombres que por la construcción social del género, el proceso es más tardío para entender y aceptar que un familiar es una transgénero femenina y que desea ser llamada con otro nombre que no es biológico.

No se puede definir el tiempo que lleva a la familia asimilar un cambio de identidad de uno de sus integrantes, en algunos casos va en dependencia de la información recibida, si es o no funcional la familia y de la búsqueda de apoyo que reciban. En este sentido las organizaciones de mujeres transgénero, juegan un papel determinante ya que cuentan con la información pertinente a nivel científico, los medios y técnicas necesarias para desarrollar procesos de cambios de comportamientos y conocimientos a nivel familiar.

Recuperar nuestra historia personal y familiar.

- Es vital saber de dónde venimos. Perdemos el miedo y ganamos confianza y autonomía, si conocemos de dónde venimos, de donde vienen nuestras creencias y, lo que hemos venido construyendo. Hay que darle su lugar a nuestros ancestros, honrarlos, es importante para sentirnos apoyados, empoderados y ver hacia el futuro. Si no vemos el pasado, cortamos el apoyo, nos sentimos solos y no podemos caminar hacia adelante.
- Conocer nuestra historia nos permite cambiar. Si empezamos a cambiar nosotros, es más probable hacer cambios para afuera.
- Tenemos que re significar nuestras experiencias para saber que tenemos poder. No podemos movilizarnos como ciudadanas y ciudadanos si no me construyo con confianza, autonomía y poder. Fijarnos en los

recursos porque son los que nos dan fuerza para salir adelante. Fijarse sólo en las heridas nos cansa y deja agotados o agotadas, además no es algo sano: tenemos que fijarnos en las dos cosas y darle a casa su justo valor.

- Hay que tomar lo que se experimenta y no desesperar, porque cada quien está en su ritmo. Hay entonces que empezar a reconocer que nos duele, rescatar los mensajes de nuestro cuerpo y poco a poco más elementos se visualizarán en el camino.
- Es relevante recuperar y conocer la propia historia para identificar tanto los eventos que me indujeron a creer que tenía poco control o poder sobre el entorno, así como identificar también eventos en los que existe evidencia de que tengo recursos personales y capacidades para incidir en mi entorno. El entender mi historia y reconocer mis recursos personales me ayuda a fortalecer mi autoestima y construir proyectos personales con seguridad y fortaleza.
- No reconocer y negar a la familia y el lugar de origen nos lleva a perder energías, a no tener fuerza para enfrentar los problemas de la vida. Aprender a agradecer lo bueno de nuestra familia, así como lo malo, porque de este último podemos aprender lo que no tenemos que seguir reproduciendo.
- Los problemas en la familia pueden ser considerados como una oportunidad o un estímulo para que busquemos soluciones, lo que de igual manera puede motivarnos a abrir más los ojos y tener conciencia social, deseos de cambiar ese esquema de dónde venimos.
- No podemos obligar a otra persona a cambiar, el cambio se da en ella cuando se sienta lista para vivirlo. Recordemos que la decisión de cambiar es personal. Tenemos que reconocer y respetar el ritmo nuestro, de las otras personas y del colectivo. Cada uno puede transformarse si se asume la responsabilidad de cambiar. Obviamente puede tener redes de apoyo, pero nadie puede hacer cambiar a nadie. Uno es responsable de lo que le pasa en el presente. Es más fácil culpar a los otros de lo que nos pasa y no asumirlo. Es importante asumir la responsabilidad de sanar las propias heridas.

Sesión 8: Estableciendo un nuevo modelo de comunicación y relaciones familiares

Objetivo General

Establecer un nuevo modelo de comunicación y relación familiar basado en el respeto de los derechos humanos de la población transgénero femenina.

Objetivos específicos

- Analizar los elementos que afectaron la comunicación de la población transgénero femenina con sus referentes familiares.
- Identificar cuáles son las estrategias de comunicación a nivel familiar que facilitan el proceso de aceptación de la identidad de la persona transgénero femenina.
- Identificar cuáles son los efectos de una comunicación asertiva a nivel familiar para la aceptación de la nueva identidad de género.

Duración: 3 horas y 10 minutos

Indicaciones metodológicas	Tiempo	Materiales de apoyo
1. **Exposición dialogada:** La facilitadora da la bienvenida a esta sesión de trabajo y explica los objetivos y metodología de la sesión.	5 min	- Lista de asistencia - Lapiceros - CD música variada - Grabadora - Laptop - Data show - Hoja de estudio de caso - Hojas blancas - Hojas de evaluación - Masking tape - Papelógrafos - Marcadores permanentes
2. **Ronda de Biodanza:** Se orienta tomarse de las manos formando un círculo al centro del salón, el cual representa la unidad de la comunidad y se danza al ritmo de la música, expresándose con movimientos corporales. **Danza en parejas con los ojos cerrados:** Se pide que cada participante que seleccione a una persona del grupo y le solicite ser su pareja en este ejercicio, se indica que al ritmo de la música y con ojos cerrados ambos deberán coordinarse en movimientos para bailar cada pieza musical. **Caminata Emotiva:** Se orienta caminar por todo el salón y que se establecerán consignas sobre las emociones que deberán expresar y deben saludar a cada persona que se encuentre en el camino haciendo uso de esta emoción.	15 min	
3. **Retroalimentación:** Al finalizar el bloque de biodanza se abordará la importancia de la expresión corporal y la relación que esto tiene con los estados de ánimo, con el estilo que cada persona lleva.	5 min	
4. **Trabajo en pareja:** Se divide a los y las participantes en dos grupos (uno y dos) con igual número de participantes. El subgrupo uno se sale del salón con la facilitadora y les pide que cuando entren le cuenten a un compañeros del subgrupo dos, algo personal, una experiencia negativa, durante 2 minutos. Sin que el subgrupo uno se entere, la facilitadora le pide al subgrupo dos que no escuchen nada de lo que les vayan a contar los compañeros del subgrupo uno, deben demostrarse desinteresados/as en escuchar o prestar atención a la historia, tratando de no ser descubiertos por los otros. Se dan unos minutos para que establezcan la comunicación. La facilitadora debe estar atenta a las reacciones grupales. Al finalizar el ejercicio comparten qué sentimientos les generó esta dinámica, qué sintieron las personas que compartieron una experiencia vivida (subgrupo uno) y qué sintieron las personas qué no prestaron atención al relato (subgrupo dos).	20 min	

Indicaciones metodológicas	Tiempo	Materiales de apoyo
5. **Retroalimentación:** La facilitadora comparte que en las familias los problemas de comunicación surgen porque generalmente no se presta atención a las necesidades, problemas y sentimientos de sus miembros. Es muy probable que cada miembro de la familia esté ocupado en su vida, sin importar lo que le sucede al resto. Esto abona a que surjan problemas de comunicación y se genera disfuncionalidad familiar. En la familia se puede perder una comunicación adecuada cuando no se logra entender las opiniones de los demás, no se respetan las decisiones de sus miembros, no se aceptan las diferencias individuales y se espera que las personas se comporten como queremos.	20 min	
6. **Reflexión grupal:** A partir del ejercicio se indaga qué pasa cuando un miembro de la familia decidir asumir una identidad de género diferente a su sexo y quiere expresarse y compartir su decisión, de qué manera se ve afectada la comunicación familiar por no aceptar su nueva identidad. Este espacio permite que los y las participantes se ubiquen en su realidad actual y compartan desde sus experiencias.	15 min	
7. **Técnica de visualización (ubicándome en tus zapatos):** La facilitadora orienta cerrar los ojos y les pide que se pongan en una posición cómoda para realizar el ejercicio. Por un momento los y las participantes van a ubicarse en su referente familiar transgénero y por unos minutos repasar su vida. Es muy importante crear un clima de absoluta confianza, privacidad y estar atento a reacciones negativas de rehusarse a realizar el ejercicio. Es importante hacer énfasis en los sentimientos de la persona transgénero.	10 min	
8. **Reflexión grupal:** Posteriormente al ejercicio se comparte qué sintieron, qué sentimientos les evocó y qué aprendizaje les dejó? Es importante identificar sentimientos de empatía, de compasión, de solidaridad de los familiares hacia la persona transgénero. También se debe hacer énfasis que la comunicación no sólo es transmitir lo qué nos gusta o no, sino saber entender a las otras personas independientemente que no piensen igual que nosotros.	15 min	
9. **Ejercicio grupal:** Se conforman pequeños grupos y se entrega la Hoja de trabajo # 1 (estudio de caso). Se orienta analizar ¿cuáles son los principales problemas de comunicación que surgieron en la familia de Natalia a causa de su identidad de género, ¿crees que era necesario hablar sobre su identidad desde un inicio con su familia?, ¿fue adecuado el abordaje de su familia ante esta revelación?	30 min	
10. **Ejercicio individual:** Se entrega a cada participante una hoja y lapicero y se les pide total silencio y discreción para el ejercicio. Se aclara que deberán escribir una carta a ese miembro de su familia que tomó la decisión de cambiar su identidad de género, en ella deberán expresar todo lo que sienten hacia esta persona sea a nivel de agradecimiento o de reproche, no debe tener límite ya que la idea es desprenderse de todos los sentimientos negativos que se guarden hacia esa persona. Si consideran pertinente cuando lleguen a su casa pueden entregar la carta a ese referente afectivo.	10 min	
11. **Retroalimentación:** Se aborda la importancia y necesidad de comunicarse asertivamente con nuestros referentes familiares como: padres, hermanos, hermanas, tíos, tías, pareja, amigos, hay que vincularlo a la construcción de género y a la vivencia de la sexualidad y como a través de la comunicación se disminuyen los conflictos en la familia, se mejoran las relaciones con sus miembros y se reduce la discriminación. La comunicación se debe orientar hacia el desarrollo personal, familiar, comunitario y social.	15 min	

Indicaciones metodológicas	Tiempo	Materiales de apoyo
12. **Reflexión grupal:** Se le solicita al grupo que compartan ¿Cuáles consideran que son las formas para establecer un nuevo modelo de comunicación a nivel familiar?, ¿Qué debe aportar cada miembro familiar a ese nuevo modelo de comunicación?	20 min	
13. **Evaluación de la sesión y del proceso:** Se realiza un proceso de valoración personal y del proceso metodológico. Se entregará una hoja de evaluación grupal *(ver hoja de trabajo).*	10 min	

Recomendaciones generales:

- La sesión será de mayor duración por la importancia del tema.
- Se hará uso de técnicas de biodanza, visualización y de reflexión personal.
- Es importante que los integrantes del grupo identifiquen estrategias para mejorar la comunicación familiar y superar la crisis.
- Se insta a continuar reuniéndose en el grupo y abordar otras temáticas de interés orientadas a fortalecer la resiliencia familiar.

Hoja de trabajo # 1

Estudio de Caso

Hola soy Natalia! Nací hombre el 12 de enero de 1978, hijo segundo de 4 hermanos. Conforme fui creciendo me llamaba la atención accesorios para mujeres, ropa, zapatos, formas de caminar y peinar. Con el tiempo fui identificando que me gustaba más la compañía de varones que de mis amigas. No fue fácil para mí identificar que era diferente al resto de mis amigos hombres.

Nunca hice una pregunta a mi familia porque mis padres son evangélicos y además ellos no recibieron mucha educación, me criaron con lo que podían…eran comerciantes. Me enviaron a estudiar a escuelas públicas, y siempre fui objeto de burlas y groserías de parte de mis compañeros de clase, las chicas en cambio me trataban bien aunque de hecho nunca pude establecer una relación de noviazgo con ellas. Realmente mi adolescencia fue difícil porque no me sentía bien ni en mi casa, ni en mi escuela. Me sentía sola y pensé que lo que sentía era malo y no era bien visto ante los ojos de Dios. Un Dios que me enseñaron a conocer mis padres, un Dios que castigaba a los que se van por los malos caminos.

Cuando cumplí 18 años me encontré en una fiesta a un muchacho y me llamó la atención yo iniciaba a tomar y fumar a escondidas de mi padres, se me acercó en la fiesta y cuando ya era medianoche me invitó a pasear, inicialmente no quería, pero después acepté. No entendí en ese momento cuál era su intención de invitarme, pero accedí. Salimos y caminamos por las calles. De repente me arrinconó en un lugar y cuando me di cuenta nos estábamos besando, fue sorprendente para mí… me sentía bien y a la vez me sentía culpable, ahí tuve mi primera relación sexual. La relación duró unos meses. Mientras tanto en mi casa, las cosas empeoraban porque mi familia me notaba "raro", me cuestionaban, me trataban mal, me dejaban sin comer y en muchos casos mi padre me abofeteó. Dijo que él no había engendrado un "maricón".

Cuando me ofendían en mi casa, me dolía, me sentía "poca cosa", sentía que no valía la pena vivir, si mi familia me trataba mal, que podía esperar del resto. Mi madre lloraba y decía que maldecía el día que me trajo al mundo, eso es triste cuando lo oyes de tu madre, la que te dio la vida. Mis hermanos sólo me observaban y me decían cambia eso que el sida vas a agarrar y nos da vergüenza decir que eres nuestro hermano.

Un día dejé mi celular en mi cuarto mientras me bañaba y mi padre entró y revisó mi celular, se dio cuenta de mi relación con el muchacho, me obligó a salir del baño y me golpeó de manera salvaje, ese día me corrió de la casa. No me dolían tanto los golpes como su desprecio. Ahí les confesé que no me gustaban las mujeres y mi familia quedó muy afectada por todo. Todos estábamos confundidos, se sentía mucho dolor y todos sentimos que el mundo se despedazó…

Hoja de trabajo # 2

Guía para el ejercicio de visualización

Un nuevo estilo de liderazgo debe tener arraigo, ver de dónde vienen nuestras raíces. Y el primer nivel de arraigo es con nuestro propio cuerpo. Aprender a respetar y escuchar al cuerpo, trabajar en y con el cuerpo nos puede ayudar a comprender y experimentar la unidad cuerpo/mente, empezando por recuperar la respiración consciente.

Nosotros reflejamos e inspiramos a la gente solo cuando hay una conexión profunda con nuestro cuerpo y emociones. Sin eso no hay liderazgo nuevo.

Para hacer fluir las emociones es necesario no sólo hablar, sino también mover el cuerpo. Movernos y respirar bien permite a las células que se oxigenen y que se mantengan sanas, porque la energía fluye. A través del trabajo con el cuerpo buscamos conectarnos con las emociones a las cuales muchas veces por nuestro estilo de vida acelerado no ponemos atención y preferimos no sentir. En cambio a través de los ejercicios del baile y de las danzas, salen a flote las emociones estancadas.

Ninguna emoción es negativa. Todas son válidas. Somos nosotros quienes diferenciamos equivocadamente entre emociones buenas y malas, porque así nos han enseñado. A veces estamos tan acostumbrados a las emociones negativas que no disfrutamos cuando estamos bien. Las células empiezan entonces a desarrollar más receptores para tristeza, dolor y enojo.

Es importante identificar cosas de mi pasado, ya que las emociones actuales se confunden y conectan con alguna emoción que aún no he trabajado. Si no logro trabajar mi pasado, al pasar el tiempo cada emoción se vuelve inmanejable y no podré trabajar lo actual. Tener un pensamiento positivo, ayuda a transformar nuevas células. Hay que escuchar la emoción, reconocerla, para ver el mensaje que nos está dando.

Todas las emociones son importantes y es necesario encontrar el equilibrio. Hay que aprender a escuchar lo que el cuerpo quiere decirnos, atenderlo y cuidarlo. Hay que darse cuenta cuanto escuchamos ahora las emociones, si las dejamos fluir o no las expresamos. Todas la emociones son y nos transmiten informaciones, por medio del cuerpo, sobre cómo estamos por dentro.

Dejar fluir las emociones mantiene el cuerpo en equilibrio, es decir, con salud. Pero si seguimos no escuchando las emociones, vamos recargando al cuerpo y nos enfermamos. Tenemos emociones estancadas vinculadas a nuestra propia historia personal. Lo que cargamos de nuestras familias se manifiesta en nuestra salud.

Si no estamos en paz con nuestras familias, no reconocemos la vida que nuestros padres nos han dado, vamos a cargar con cosas que nos pueden dañar la salud. Es importante por eso trabajar la propia historia familia, identificar los conflictos familiares, resolver lealtades familiares. Hay que reconocer la propia historia para estar sanos porque la salud es armonía.

La salud se vincula con las creencias culturales, con la familia y las emociones. La enfermedad nos llega como un mensajero, para darnos un "alto", para hacernos recapacitar sobre cómo estamos.

La enfermedad representa una invitación al cambio. La clave está en ponerse en contacto con el propio ser, y en considerar los procesos de enfermedad como medios útiles de aprender sobre uno mismo.

La sanación es un proceso, no un objetivo. Es un llamado a que prestemos atención a lo que sentimos dentro de nosotras y nosotros mismos, pues esa consciencia es lo que resulta vital para nuestra salud. La comprensión de quienes somos, que hacemos y sentimos en nuestras vidas, viviendo y actuando de acuerdo con esa consciencia, es lo que nos mantendrá bien. El cambio es la única verdad del universo… No hay nada permanente salvo el cambio. Por ello es importante ver la enfermedad como un vehículo para mejorar la comunicación con nuestro ser…verla como una aliada para profundizar en nosotras y nosotros mismos. Es una invitación a detenerse y reevaluar la situación, y continuar hacia adelante. Escuchar y contemplar nuestro interior.

Es necesario contactarnos con la capacidad curativa que existe en nuestro interior. También hay que destacar la importancia de la espiritualidad, reconociendo sobre todo nuestro poder interior, sabiduría interior. Porque estamos bien cuando sabemos y hacemos lo que queremos. La mejor manera de expresar esa parte divina de nosotros mismos es llegar a ser todo lo que somos. El propio cuerpo nos dirige hacia la expresión personal total haciéndonos saber que encuentra agradable y "correcto", y que no. La conexión con el espíritu es una parte intrínseca del ser humano.

Es importante introducir un sentido de lo sagrado en nuestra vida cotidiana. Nuestra espiritualidad esta en cada parte de nosotros. Ahí mismo podemos encontrar nuestro guía espiritual que nos manda mensajes a través de los sueños, las emociones, los síntomas del cuerpo, los "eventos sincrónicos" que nos pasan, los ritmos de la naturaleza.

¿Cómo podemos estar sanos, si nos cuesta identificar las cosas que nos gusta hacer y solo sabemos lo que no nos gusta?

A veces necesitamos ayudar para sanar, pero por lo general tenemos las herramientas para hacerlo. Es importante sanar nuestras heridas emocionales y superar las vivencias de un pasado doloroso para enfrentar con mayor ánimo nuestro presente y futuro. La sanación interior es una decisión personal, es nuestra responsabilidad para estar en armonía con nosotros mismos, con el entorno. Por eso es importante respetar y conocer realmente cuáles son nuestras necesidades. Poner límites y asumir la propia responsabilidad. Buscar la manera de satisfacer nuestras necesidades, a pesar de los factores externos.

Hoja de trabajo # 3

Evaluación de la sesión y del proceso

1. ¿Cómo me sentí durante el proceso?
2. ¿Cómo considero que este proceso ayudará para el mejoramiento de la relación con mi referente familiar Trans?
3. ¿Qué fue lo que más me gustó durante el proceso?
4. ¿Qué aspectos no me gustaron tanto y por qué?
5. ¿Qué temas integrarías como parte de las sesiones de trabajo?
6. ¿Cuál es el mayor compromiso que adquiero para mi crecimiento personal y familiar?

Lectura de apoyo

La asertividad es la manera como las personas expresamos las emociones, sentimientos, inquietudes, temores y sentimientos de frustración en el momento oportuno y con las palabras adecuadas sin que se sienta ofendida la persona o las personas a las cuales estamos expresando lo que sentimos. La asertividad también es aprender a decir "sí o no" cuando sea necesario sin que por ello nos sintamos mal o incómodos con las personas.

La asertividad en la comunicación nos permite tener relaciones familiares, de amistad, de pareja y laborales a un nivel satisfactorio, nos evita conflictos y nos facilita sentirnos bien, reduce el estrés. Es una forma de defender nuestros derechos sin afectar los derechos de los demás.

Cuando una persona no es asertiva es hiriente o se inhibe de expresar lo que verdaderamente piensa, siente y es por el temor a la reprobación y rechazo de los demás. La persona asertiva se gusta así misma, es espontánea para dirigirse a los demás, es sincera sobre lo que dice y enfrenta las dificultades y retos de la vida de manera objetiva y abierta al cambio. De igual manera es capaz de proponerse metas y luchar para conseguirlas, no espera que los demás le resuelvan sus problemas y tampoco espera que de manera mágica sucedan. Es capaz de respetarse así misma aceptando sus limitaciones.

Las personas nos comunicamos de diferentes formas a través de palabras, gestos, movimientos del cuerpo, son muchas las formas que tenemos para expresar cómo nos sentimos respecto a nuestra vida, a los demás y al entorno que nos rodea.

En la comunicación asertiva existen derechos que debemos tener en cuenta cuando interactuamos con los demás sean familiares, amigos, vecinos, compañeros de escuela, de trabajo, parejas, jefes y otras personas con las cuales compartimos espacios, responsabilidades y otras vivencias. A continuación los derechos asertivos:

Tabla de los Derechos Asertivos

1. Derecho a ser tratado con respeto.
2. Derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.
3. Derecho a ser escuchado y tomado en serio.
4. Derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.
5. Derecho a decir "NO" sin sentir culpa.
6. Derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta que también mi interlocutor tiene derecho a decir "NO".
7. Derecho a cambiar.
8. Derecho a cometer errores.
9. Derecho a pedir información y ser informado.
10. Derecho a obtener aquello por lo que pagué.
11. Derecho a decidir no ser asertivo.
12. Derecho a ser independiente.
13. Derecho a decidir qué hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo, etc., mientras no se violen los derechos de otras personas.
14. Derecho a tener éxito.
15. Derecho a gozar y disfrutar.
16. Derecho a mi descanso, aislamiento, siendo asertivo.
17. Derecho a superarme, aun superando a los demás.

Parte 4: Anexos

Anexo 1: Propuestas de dinámicas de animación, técnicas y ejercicios

Tipo	Nombre	Desarrollo	Observaciones
Dinámica de Presentación	**Historia de mi nombre**	Siempre en círculo ya sea sentados en el piso o en las sillas se les pide a los participantes presentarse uno a uno diciendo su nombre completo y compartiendo con el grupo la historia de su nombre, es decir porque me llamo de esa manera o a que responde; la idea es que los participantes inicien a reconocerse desde su nombre y el por qué lo llevan y quienes no conozcan su historia se les pedirá que pregunten a sus padres porque motivo ellos o ellas llevan ese nombre.	Para aplicación 30 min. No se requiere más que las sillas.
	Nombres progresivos	Manteniendo la formación circular se les orienta a los participantes que jugaremos nombres progresivos el que consiste en que cada quien se presente a uno mismo diciendo su nombre, su expectativa ante el proceso y una norma de convivencia. La segunda persona se presenta a él mismo y recordará el nombre del compañero anterior, la tercera persona se presenta ella misma y recuerda los nombres de sus dos compañero/as anteriores. Esto a manera que cada participante se aprenda el nombre de cada uno de los participantes, construir las normas de convivencia y extraer las expectativas; estas deberán ser anotadas en papelones y ser pegadas en una pared visible del salón y estar recordándolas a cada momento.	Se recomienda aplicarlo en 20 min. y puede realizarse de pie o sentados. Materiales: Papelones, marcadores, maskingtape.
	Te Gusta tu vecino	Todos sentados en círculo, la facilitadora pregunta a alguien **¿Te gusta tu vecino?** Si la respuesta es SI, todo el mundo cambia de lugar; si la respuesta es NO, se le preguntará ¿A quiénes quieres como vecinos? Esta persona deberá seleccionar a dos participantes determinados para que se sienten a su lado, uno a la izquierda y otro a la derecha y quienes ocupaban estos lugares se sentarán en los lugares que ocupaban las personas que seleccionó el compañero. La facilitadora podrá ocupar una silla a fin que los participantes puedan dirigir el ejercicio. Esto permitirá identificar el tipo de empatía, accesibilidad y nivel de compañerismo entre determinadas personas para potencializarlo en los trabajos de grupo o por el contrario ir propiciando espacios para compartir con quienes probablemente no lo hemos hecho.	Único requerimiento son las sillas. Tiempo: 20 min.

Tipo	Nombre	Desarrollo	Observaciones
Dinámica de animación	**El Cartero**	Se les indica que jugarán el cartero explicando que la facilitadora dirá **EL CARTERO TRAJO CARTAS PARA TODAS LAS PERSONAS QUE…** y deberá decir o mencionar una característica que todo el grupo o la mayoría cumpla o un accesorio que muchos de los presentes anden o colores que compartan a fin que éstos se muevan rápidamente y cambien de lugar y en ese momento la facilitadora se integra al juego y busca una silla quedando uno de los participantes de pie y dirigiendo el ejercicio siguiendo este la misma lógica para que varíe la persona que dirige.	Se requiere solamente sillas Tiempo: 20 min.
Técnica de contenido para el tema de autoestima y resiliencia	**Mi propia radiografía**	Se le entrega a cada participante, un papelón y crayolas, se les pide que dibujen su cuerpo y coloquen mediante alguna representación las emociones que ellos reconocen tener en diferentes momentos y las características físicas o emocionales que tiene, una vez que cada uno lo haya hecho, se les orienta que coloquen en la parte superior del papelón su nombre completo y seleccionen una palabra que ellos consideren que los representa en su totalidad retomando si es necesario la historia de su nombre ya que puede estar relacionado de alguna manera. Posterior se les orienta colocar sus dibujos en una pared del salón y se pide voluntariamente que puedan presentarlos y puedan externar cualquier comentario si lo consideran pertinente.	Materiales. Papelones, marcadores, maskingtape. Lápices de colores etc. Tiempo: 30 min.
Técnica de contenido para el tema de sexualidad y construcción de género	**Rincón de los Placeres**	Este debe prepararse con anticipación la idea es crear un espacio agradable en donde los participantes puedan estimular cada uno de sus sentidos, para ello se debe establecer de manera creativa un rincón para cada uno: RINCON DEL TACTO, RINCON DEL GUSTO, RINCON DEL OLFATO, RINCO VISUAL Y RINCON DEL SONIDO. Se debe usar toda la creatividad posible para que el espacio sea identificado como algo innovador. Al iniciar la sesión de este día se le pide a los participantes formarse en una hilera e ir ingresando al salón uno a uno posterior a un recibimiento con incienso por parte de uno de las facilitadoras y se les pide pasar por el túnel organizado previamente. Al final del túnel estarán cada uno de los rincones descritos y serán recibidos por la co facilitadora quien dará un abrazo efusivo agradeciendo su asistencia, participación e invitando a disfrutar con medida de los que se les preparó en cada rincón.	Esta técnica permite abordar de manera más clara el tema de manifestaciones de la sexualidad, debe realizarse al inicio de la sesión. Materiales: Candelas aromáticas Incienso, Telas, Sillas, Refrescos, Caramelos, Chocolates etc. Tiempo: 1 hora.

Tipo	Nombre	Desarrollo	Observaciones
Técnica de visualización para el tema de autoestima y resiliencia o para estigma y discriminación	**Sentados espalda con espalda**	Buscamos a un compañero/a con quien nos gustaría compartir el ejercicio y se lo pedimos amablemente, se orienta que se sienten en el piso espalda con espalda y colocar de manera suave mi cabeza en el hombro de mi compañero/a y suavemente y sin lastimarnos resbalarnos hasta quedar acostados en el piso, habrá música de fondo y solo deben escuchar las orientaciones del facilitador hasta que éste oriente retomar la posición inicial. Las orientaciones de la facilitadora deberán ser recordar momentos en donde hayamos compartido con nuestro referente afectivo.	No se requiere ningún material. Tiempo: 25 min.
Técnica de contenido para el tema de construcción de género	**Mi sexo** **Mi género**	Se les distribuye a cada participante dos hojas bond y un marcador y se les orienta dibujen su sexo y su género uno en cada hoja entregada. Una vez finalizado todo el grupo se pide que voluntariamente presenten su trabajo y lo coloquen en el papelón colocado en una de las paredes del salón. La idea es que los y las participantes ejemplifiquen y expliquen cada uno de sus dibujos.	Materiales: hojas de colores u hojas bond, marcadores y maskingtape.
Técnica de contenido sugerida para comunicación asertiva	**Ordenamiento en silencio**	En círculos y de pie, a cada persona se le pega en la espalda un papelito con un número escrito, sin que el participante mire el número que le corresponde. Una vez que todos tengan su número se les invita a ordenarse de manera creciente sin que las personas puedan hablar o hacerse señas entre sí. El juego se desarrolla en silencio fomentando las soluciones creativas del grupo y la coordinación interna.	Materiales: hojas bond de reuso, marcadores y maskingtape. Tiempo: 25 min.
	Orden en el puente	Se dispone un círculo de hojas de periódicos en el piso y se orienta a los participantes a ponerse en pie uno en cada periódico. Las personas deberán ordenarse sin bajarse de las hojas de periódicos imaginando que este representa un puente en un abismo. Se ordenarán según una de las condiciones siguientes: Según edad de menor a mayor. Según tamaño o estatura. Según año de nacimiento. Según mes de nacimiento Según signo del zodiaco. Puede agregarse cualquier otra condición.	Materiales: periódicos. Tiempo: 25 min.
	Periódico musical	Se acomodan nuevamente las hojas de periódico en círculo y se explica que los participantes deberán formar otro círculo fuera de los periódicos y que al detenerse la música cada participante deberá subirse sobre una hoja de periódico quien quede fuera sale del juego hasta quedar una hoja de periódico y dos o tres participantes.	Materiales: periódicos, grabadora y CD o Memoria con música. Tiempo: 25 min.
	Los nudos	Se orienta formar un solo círculo, con los brazos cruzados y tendidos hacia el centro, y se toman de las manos entre si y sin agarrar las dos manos de una misma persona. De esta manera se armará un nudo y se les pide que deban desenredar el nudo sin soltarse de las manos y formar un círculo completo de la manera que mas crean conveniente. Una vez dadas las orientaciones se pide que el grupo tenga una persona guía, quien será el o la única que tendrá los ojos abiertos y dará las orientaciones para desanudar, la persona seleccionada será vendada con pañoletas de tal forma que escuchen las orientaciones del guía.	No requiere material alguno. Tiempo: 25 min.

Tipo	Nombre	Desarrollo	Observaciones
Técnica de contenido recomendada para estigma y discriminación	**Las Estatuas**	Se orienta seleccionar a una persona y solicitarle que comparta este ejercicio con él o ella. Se pide que uno sea A y otro B. El participante A será vendado los ojos mientras B adopta cualquier postura creativa o rara a fin que A mediante el tacto, la concentración y la disciplina pueda identificar qué postura está haciendo B y una vez que la haya identificado deberá adoptar la misma posición si es acertada solo espera que el resto de grupos terminen, de lo contrario deberá seguir intentando hasta conseguir la postura correcta. En un segundo momento del ejercicio los papeles se invierten, B es vendado y A adopta la postura.	No requiere material alguno Tiempo: 25 min.
Técnica evaluativa	**Pies evaluativos**	Se entrega a cada participante una figura de un piecito de color diferente entre un participante y otro y se le piden que evalúen la metodología, las técnicas, que valoren si sus expectativas se cumplieron y que conocimiento nuevo adquirieron sobre sexualidad, género, comunicación autoestima etc; de igual manera que evalúen el desempeño del equipo facilitador, el manejo del grupo, manejo de los contenidos, del tiempo etc. Una vez elaborada se pide que unas 5 personas compartan voluntariamente su evaluación. Al concluir se pide se formen en círculo al centro del salón y según la música bailemos y nos regalemos abrazos afectivos en agradecimiento a esta sesión compartida y nos demos un fuerte aplauso con el cual se da por concluido la sesión o el proceso.	Esta técnica se recomienda para evaluar todo el proceso. Materiales: figuras de pies, lapiceros o marcadores. Tiempo: 25 min.

Anexo 2: Listado de participantes en sesión de validación del manual

No	Nombres y apellidos	Organización	Procedencia
1	Venus Wilson	REDTRANS	Masaya
2	Francia Michel Blanco	REDTRANS	Chinandega
3	Bárbara Quiroz	ADESENI	Somotillo/Chinandega
4	Melvin Carrión	ADESENI	León
5	Cristabella Berríos	ADESENI	Corinto/Chinandega
6	Marlene Vivas	ADESENI	Mateare
7	Esmeralda Loáisiga	ADESENI	La Paz Centro
8	Yolanda Pérez Amador	ADESENI	Nagarote
9	Manoly López	ANIT	Masaya
10	Trevi Tormenta Castillo Bucardo	ANIT	Managua
11	Britanny Duraska Hudson	ANIT	Managua
12	Dayanara Díaz	ANIT	San Isidro
13	Ludwika Vega	ANIT	Managua

Referencias bibliográficas

1 USAID PrevenSida Nicaragua. Estigma y discriminación en relación con el VIH/Sida en las PEMAR y PVS en Nicaragua. Informe de Investigación. Nicaragua: Proyecto USAID|PrevenSida; 2011. [Acceso el 04 de julio 2013]. Disponible en: *http://www.prevensida.org.ni/index.php?option=com_k2&view=itemlist&layout=category&Itemid=4&limitstart=100*

2 USAID/ Proyecto de Mejoramiento de la Atención en Salud. Plan Estratégico para la atención integral de la población transgénero femenina de Nicaragua. [Acceso el 09 de julio 2013]. Disponible en: *http://www.prevensida.org.ni/index.php?option=com_k2&view=item&task=download&id=124.*

3 Portugal Fernández Rafael; Pérez Hornero Jesús; Iglesias García María del Carmen. Psicología e Intervenciones Conductuales ¿Qué es la Terapia Cognitivo-Conductual. Clínica Psinco [revista en Internet] Tomado de: psicologia.com - Revista Internacional On-line vol.7 nº 2 - Jul 2003 [Acceso el 04 de julio 2013]. *Disponible en http://www.clinicapsinco.com.uy/articulos/terapia_cognitivo_conductual.htm*

4 Constelaciones familiares. [Acceso el 02 de julio 2013]. Disponible en: *http://es.wikipedia.org/wiki/Constelaciones_familiares*

5 Corriols, Marianela. PhD. Determinantes de la salud. Módulo Problemas de Salud. Maestría en Salud Pública. CIES-UNAN. Managua, 15 de diciembre 2011.

6 Alvarez, Maria Dolores. Los Grupos de Ayuda Mutua o GAM. Barcelona, España. 1999. [Acceso el 07 de julio de 2013.] Disponible: *http://www.acnefi.org/revista/1999t35.htm.*

7 PFLAG "Padres, Familiares y Amigos de Lesbianas y Gays". La Red Transgénera de PFLAG. [Página principal en Internet], [Acceso el 07 de julio 2013]. Disponible: *http://community.pflag.org/Page.aspx?pid=387*

8 Domenech López, Yolanda. Los Grupos de Autoayuda como estrategia de intervención en el apoyo social. [Acceso el 08 de julio 2013]. Disponible en: *http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/5802/1/ALT_06_08.pdf*

9 Lidon Escrig María. Ayuda Mutua, Redes de Reciprocidad Igualitaria y Paz. UNESCO. Valencia, España, 2010 [Acceso el 07 de julio 2013.] Disponible: *http://www.ugr.es/~eirene/publicaciones/los_habitus_de_la_paz/habitus_7.pdf*

10 Pm4ngos.Una guía para el PMD Pro. Gestión de Proyectos para Profesionales del Desarrollo. 2011

11 Ródenas Picardat, Sonia. Grupos de Ayuda Mutua: Una alternativa en la práctica del Trabajo Social. [Acceso el 04 de julio 2013]. Disponible en: *http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/5837/1/ALT_04_14.pdf*

12 IPPF. Poder decidir abre un mundo de posibilidades. Derechos Sexuales: Una declaración de IPPF. [Acceso el 06 de julio 2013]. Disponible en: *http://ippf.org/system/files/ippf_sexual_rights_declaration_spanish.pdf.*

13 PASMO/PSI. Guía de Abordaje con HSH y personas transgéneras. Guía de trabajo de prevención del VIH y atención de hombres que tienen sexo con otros hombres y personas transgénero. El Salvador, San Salvador. 2010.

14 Organización Panamericana de la Salud (OPS). Por la salud de las personas trans. Elementos para el desarrollo de la Atención Integral de personas trans y sus comunidades en América Latina y el Caribe. [Acceso el 11 de julio 2013]. Disponible en: *http://conceptovihsida.blogspot.com/2013/07/crean-guia-interamericana-sobre-salud.html*

15 Walter Bockting y JoAnne Keatley. Por la salud de las personas trans. Elementos para el desarrollo de la Atención Integral de personas trans y sus comunidades en América Latina y el Caribe. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Julio de 2013. [Acceso el 30 de julio de 2013.] Disponible en: *http://transexualesdechile.org/wp-content/uploads/2009/10/Elementos-para-el-desarrollo-de-la-atenci%C3%B3n-integral-a-personas-trans-y-sus-comunidades.pdf ó en http://kausajusta.blogspot.com/2013/07/por-la-salud-de-las-personas-trans.html*

16 Villayzán, Jane. Acceso universal a la prevención, tratamiento, atención y apoyo en la población trans de la región. Ciudadanías X activismo cultural y derechos humanos. [Acceso el 07 de julio del 2013]. Boletín No. 20. Mayo, 2013. Disponible en: *http://www.ciudadaniasx.org/?acceso-universal-a-prevencion*

17 Ser madre, ser padre en la diversidad. Guía de apoyo para madres, padres y familiares de personas homosexuales, bisexuales y transexuales. [Acceso el 05 de julio 2013]. Disponible en: *http://www.cuentaconmigo.org.mx/articulos/Guia_Ser_Madre_ser_padre_en_la_diversidad.pdf.*

18 Matías B. Sanabra. Mi hijo es gay. Consejos para padres de hijos homosexuales. Ago, 29 2009 [Acceso el 07 de julio 2013]. Disponible en: *http://suite101.net/article/mi-hijo-es-gay-a1964*

19 PNUD. América Latina Genera. Gestión del conocimiento por la igualdad de género. Diversidad Sexual. [Acceso el 09 de julio 2013]. Disponible en: *http://www.americalatinagenera.org/es/index.php?option=com_content&view=article&id=301&Itemid=166*

20 AIDSTAR-ONE/CIES-UNAN. Presentación de resultados sobre Diagnóstico sobre necesidades de salud y servicios disponibles para la población de mujeres trans de Nicaragua. 2012.

21 Asociación de Psicología Americana. Respuestas a tus preguntas sobre identidad de género e Identidad de Género. ¿Qué significa ser transgénero? [Acceso el 06 de julio 2013]. Disponible en: *http://www.iguales.cl/wp-content/uploads/2012/10/IG-APA.pdf*

22 Hammarberg, Thomas. Comisario de Derechos Humanos. Informe Temático de Derechos Humanos e Identidad de Género. Serie de publicaciones. Volumen I. Enero, 2010. [Acceso el 06 de julio 2013). Disponible en: *http://www.transrespect-transphobia.org/uploads/downloads/Publications/Hberg_es.pdf*

23 Acherman Nathan W. Diagnóstico y Tratamiento de las Relaciones Familiares. Psicodinámica de la vida familiar. Editorial Paidós. Buenos Aires, Argentina. 3ª. Ed. 1971.

24 UNFPA. Manual del Proceso de Formación a Equipos de Capacitación Local (ECL) de las Casas Municipales de Adolescentes y Jóvenes. Promoción de la salud sexual y reproductiva con énfasis en adolescentes y jóvenes nicaragüenses. [Acceso el 5 de julio 2013]. Disponible en: *https://www.vozjoven.net/public/documentos/archivos/Manual_2_ECL_2.pdf*

25 La Resiliencia. Crecer desde la adversidad. La familia resiliente. Documentos extraídos de Anna Forés y Jordi Grané. [Acceso el 08 de julio 2013]. Disponible en: *http://www.ciamariaz.com/milo/eso08/resiliencia2-documento%20familias.pdf*

26 Gómez, Esteban y Kotliarenco, María Angélica. Resiliencia Familiar. Un enfoque de investigación e intervención con familias multiproblemáticas. Revista de Psicología. Vol.19, No.2. 2010. [Acceso el 09 de julio 2013]. Disponible en: *http://www.tecnovet.uchile.cl/index.php/RDP/article/viewFile/17112/17840*

27 Somoza R. Estela. Familia y Diversidad. Una perspectiva cristiana. Resiliencia: Atribulados, pero no abatidos… el camino hacia la resiliencia familiar. [Acceso 07 de julio 2013]. Disponible en: *http://congresofamiliaydiversidad.wordpress.com/atribulados-pero-no-abatidos-el-camino-hacia-la-resiliencia-familiar/*

USAID | PROYECTO DE MEJORAMIENTO DE LA ATENCIÓN EN SALUD
University Research Co., LLC
De donde fue la Vicky Altamira, 1 cuadra abajo, 1 cuadra al sur
Plaza San Ramón, 2do. piso, Módulo No. 9, Managua, Nicaragua
Tel: (505) 22780392
University Research Co., LLC
7200 Wisconsin Avenue, Suite 600, Bethesda, MD 20814 EE.UU.
Tel: (301) 654-8338, Fax: (301) 941-8427

www.hciproject.org