

# Supporting Wellbeing and Integration of Transgender Victims in Care Environments with Holistic Approach

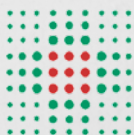
## ACTIVIDAD 4.1

# INFORME DE ACTIVACIÓN DE GRUPOS DE AUTOAYUDA

PROJECT NUMBER 881635 - SWITCH - REC-AG-2019 / REC- RDAP- GBV- AG- 2019



Este Proyecto ha sido financiado por la Unión Europea – Programa Rights, Equality and Citizenship (2014-2020).



Azienda Unità Sanitaria Locale  
Reggio Emilia



El contenido de este documento representa solo la opinión de sus autores quienes son los únicos responsables. La Comisión Europea no acepta ninguna responsabilidad por el uso que pudiera llegar a hacerse de la información contenida en este documento.



**Informe sobre grupos de autoayuda  
destinados a mejorar el bienestar de las  
personas transgénero e intersexuales  
activados en 3 países socios: Italia, España  
y República Checa.**



Este Proyecto ha sido financiado por la  
Unión Europea – Programa Rights, Equality  
and Citizen- ship (2014-2020).

El contenido de este documento representa solo la opinión de sus autores quienes son los únicos responsables.  
La Comisión Europea no acepta ninguna responsabilidad por el uso que pudiera  
llegar a hacerse de la información contenida en este documento.



# INFORME DE ACTIVACIÓN DE LOS GRUPOS DE AUTOAYUDA

## Índice

Índice .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Introducción .....	5
<b>1. ITALIA .....</b>	<b>7</b>
<b>Perseo .....</b>	<b>7</b>
<b>Ausl of Reggio Emilia .....</b>	<b>19</b>
.....	19
<b>2. ESPAÑA .....</b>	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>Lipa Net Mirada Local .....</b>	<b>26</b>
<b>3. REPÚBLICA CHECA .....</b>	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>Transparent .....</b>	<b>39</b>
<b>4. CONTENIDO EXTRA .....</b>	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>



---

INFORME DE GRUPOS DE  
AUTOAYUDA

---





## Introducción

Los talleres del proyecto SWITCH en España, Italia y la República Checa tomaron diferentes formas pero se basaron en conceptos comunes. Demuestran la flexibilidad y funcionalidad de los conceptos SWITCH, que permiten la adaptación a diversas actividades y contextos. En cuanto a los enfoques psicoterapéuticos utilizados, trabajamos con enfoques psicoterapéuticos basados en el cuerpo y la mente "de abajo hacia arriba". Muchas personas transgénero pueden beneficiarse de este enfoque más holístico en lugar de solo la terapia verbal porque están lidiando con problemas específicos relacionados con sus sensaciones corporales, la imagen corporal, los cambios hormonales, la experiencia física diaria en el mundo y, a menudo, sienten una desconexión entre quienes creen que son y lo que el espejo o la sociedad les refleja. Los facilitadores trabajaron en un enfoque transpositivo, informado sobre el trauma, de aprendizaje entre pares/no jerárquico para ofrecer actividades corporales y expresivas, psicoeducación y discusión para integrar cinco niveles de procesos: cognición-imaginación-emoción-sensación-movimiento.

### Enfoques fundamentales

**Las modalidades somáticas y basadas en el trauma** son terapias holísticas que involucran al cuerpo para acceder a una sabiduría más profunda a la que no se puede acceder con la terapia de conversación. Las terapias de trauma se enfocan en trabajar con la persona de una manera que procese con cuidado y seguridad la experiencia del trauma. Muchas personas transgénero han experimentado traumas a lo largo de sus viajes para encontrar sus identidades, y dado que sus cuerpos son fundamentales para ese viaje, la terapia somática y centrada en el trauma puede ayudarlas a aprender a sobrellevar la complejidad de su situación.

Las terapias cuerpo-mente se basan en el concepto de desarrollo del individuo. Los métodos se centran en conceptos de aprendizaje sensoriomotor y reconfiguración de experiencias históricas pasadas, la creación de nuevas experiencias y la neuroplasticidad que permite el establecimiento de nuevas vías neurológicas y nuevos mapas mentales.

**La teoría polivagal** introdujo una nueva perspectiva sobre la relación entre el sistema nervioso autónomo (SNA) y el comportamiento. La teoría polivagal identifica tres circuitos neuronales que regulan la adaptación conductual y fisiológica a circunstancias seguras, peligrosas y potencialmente mortales (Cherland, 2012). Proporciona información sobre la fisiología de las



emociones.

**La psicología positiva** se centra en las fortalezas, el potencial y el impulso innato y el deseo de realizar nuestro potencial. Este es un enfoque muy afirmativo, especialmente para las personas transgénero que han sido patologizadas.

**Las terapias de artes expresivas (EAT, por sus siglas en inglés)** utilizan salidas creativas como un medio para conectarse con uno mismo, explorar las preocupaciones de uno a través de la forma de arte y encontrar diversidad y nuevas habilidades de afrontamiento a través de la autoexpresión. EAT puede ser especialmente útil para las personas que tienen dificultades para verbalizar o conversar sobre sus experiencias, pensamientos y emociones. EAT puede ayudar a las personas transgénero a desbloquear y procesar problemas más profundos y desarrollar resiliencia.



## 1. ITALIA

### Perseo

**SWITCH LAB**  
**LA CONQUISTA DEL BENESSERE**

**IL PROGETTO**

L'obiettivo principale del progetto SWITCH è promuovere una formazione adeguata migliorando le competenze di psichiatri, psicologi, psicoterapeuti in modo da assistere adeguatamente persone transgender, non binarie e intersessuali (TI).

**IL LABORATORIO**

- Co-creazione partecipata nella ricerca del benessere
- Sostenere il benessere
- Aumentare la consapevolezza e la conoscenza del benessere

**LE TECNICHE**

- Creare uno spazio sicuro dove ognuno può sentirsi protetto
- Teoria polivagale
- Tecniche mente-corpo

SUPPORTING WELLBEING AND INTEGRATION OF TRANSGENDER VICTIMS IN CARE ENVIRONMENTS WITH HOLISTIC APPROACH  
THIS PROJECT WAS FUNDED BY THE EUROPEAN UNION'S RIGHTS, EQUALITY AND CITIZENSHIP PROGRAMME (2014-2020)

### SWITCH LAB: “La conquista del benessere”

*Zuzana Simonova, Maria Giugliano, Margherita Baione*

Nuestro laboratorio tuvo como objetivo el bienestar, la comprensión de su funcionamiento, cómo se genera y cómo se puede sostener. Las principales metodologías adoptadas fueron la psicoeducación y la búsqueda participativa del bienestar.

El laboratorio fue diseñado como un espacio seguro donde todas las personas pudieran sentirse protegidas y libres para expresarse.

El bienestar se explicó en el marco de la Teoría Polivagale y se apoyó en técnicas orientadas al cuerpo.

### Objetivos

- Crear conciencia sobre hábitos de autocuidado, estrategias y áreas de crecimiento.
- Proporcionar psicoeducación sobre la Teoría Polivagale y la fisiología de las emociones.
- Practicar estrategias para calmar el estrés, crear conciencia emocional y resiliencia.
- Construir autoestima positiva, dignidad, apreciación, basándose en la psicología positiva y el concepto de crecimiento postraumático.



## **Metodología**

Las herramientas, metodologías y materiales se adaptaron a los encuentros que se realizaron en línea en la plataforma Google Meet. Se utilizó un tablón de anuncios virtual (Padlet) para permitir que cada participante se presentara con una imagen.

El pequeño número de participantes (solo 5) fue constante en todas las 5 sesiones.

## **Participantes**

Las 5 participantes tenían edades comprendidas entre 30 y 60 años, todas miembros de Brianza Oltre.

Nota: Tenemos el consentimiento de las participantes para la publicación de fotografías

## **Conceptos de base**

Las facilitadoras del taller se basaron en los conceptos de la Teoría Polivagal, la psicología positiva, las técnicas orientadas al psicocuerpo para ofrecer un enfoque holístico y apoyar la autocomprensión (Teoría de la Mente). Las facilitadoras trabajan con un enfoque transpositivo, informado sobre el trauma, de aprendizaje entre pares/no jerárquico para ofrecer actividades corporales y expresivas, psicoeducación y discusión para integrar cinco niveles de procesos: cognición-imaginación-emoción-sensación-movimiento.

## **Contenido**

Los talleres tenían una estructura básica y algunos elementos comunes que se adaptaban al tema en particular y también se adaptaban a las necesidades de las participantes que surgían durante el taller. Cada taller se estructuraba:

- Introducción de la temática, normas de comunicación
- Ronda de nombres, pronombres y deseos/expectativas del taller
- Psicoeducación para ilustrar gradualmente los conceptos de la Teoría Polivagal.
- Ejercicios para evocar diferentes activaciones neurológicas según la Teoría Polivagal (movilización simpática, colapso, compromiso social) para crear un perfil personal y tomar conciencia de cómo se ve afectada la percepción
- Práctica somática para ayudar a las personas a ser conscientes de su sensación corporal y favorecer la descripción verbal, por lo tanto, la





integración cuerpo-mente (conexión a tierra/ orientación/ actividad de arte somático)

Luego se combinaron los siguientes elementos en un orden apropiado para cada taller:

- Reflexión, discusión, intercambio entre pares
- Prácticas somáticas

Cada taller se cerró con una reflexión y retroalimentación de cierre. Esto se hizo verbalmente en las sesiones intermedias, mientras que adoptamos Padlet durante la primera y la última sesión para recopilar comentarios por escrito.

### **Seguridad y bienestar de la participante**

Los talleres fueron dirigidos por dos facilitadoras (una terapeuta con experiencia en el enfoque orientado al psicocuerpo y una psicóloga con experiencia en trabajo grupal). Fuimos explícitos sobre la diferencia entre apoyo y terapia, y los derechos y responsabilidades que tienen las participantes en un entorno de taller de apoyo frente a un contexto terapéutico.

### **Sesión 1 06-02-2022**

#### **Objetivos**

- Informar a las participantes sobre los objetivos y propósitos generales del taller
- Generar cohesión de grupo
- Recoger pensamientos sobre el bienestar: "¿Qué significa el bienestar para ti?" (Imagen 1)
- Presentar a cada miembro a través de una imagen seleccionada a través de la pizarra virtual (Padlet) (Imagen 2)
- Utilizar la técnica mente-cuerpo del "lugar seguro", útil para resaltar la importancia de un lugar seguro; la capacidad de generar conscientemente el sentimiento de seguridad nos prepara neurológicamente hacia el bienestar.

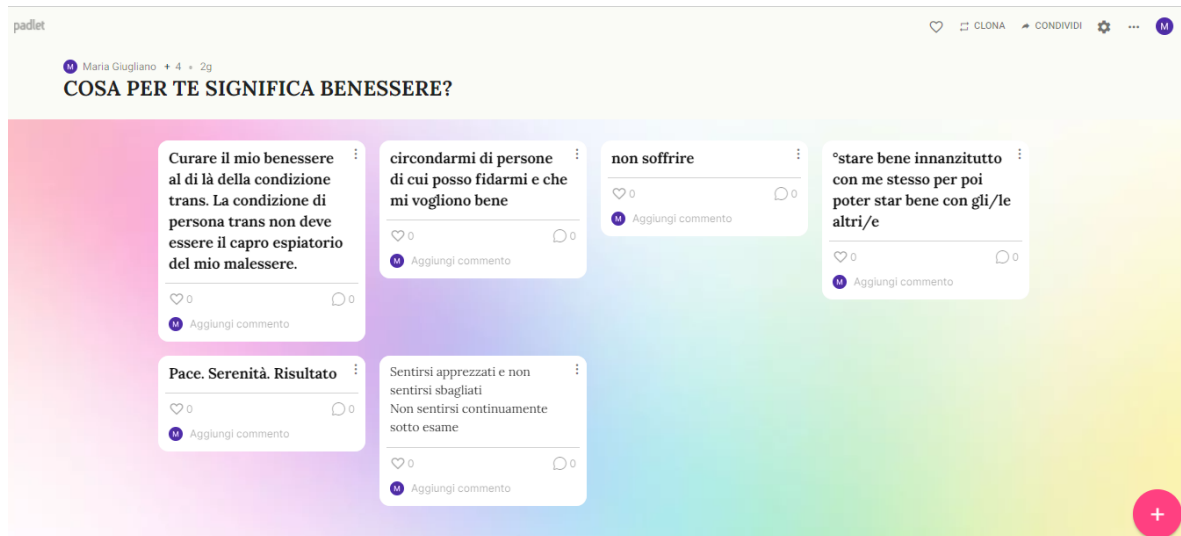


Imagen 1

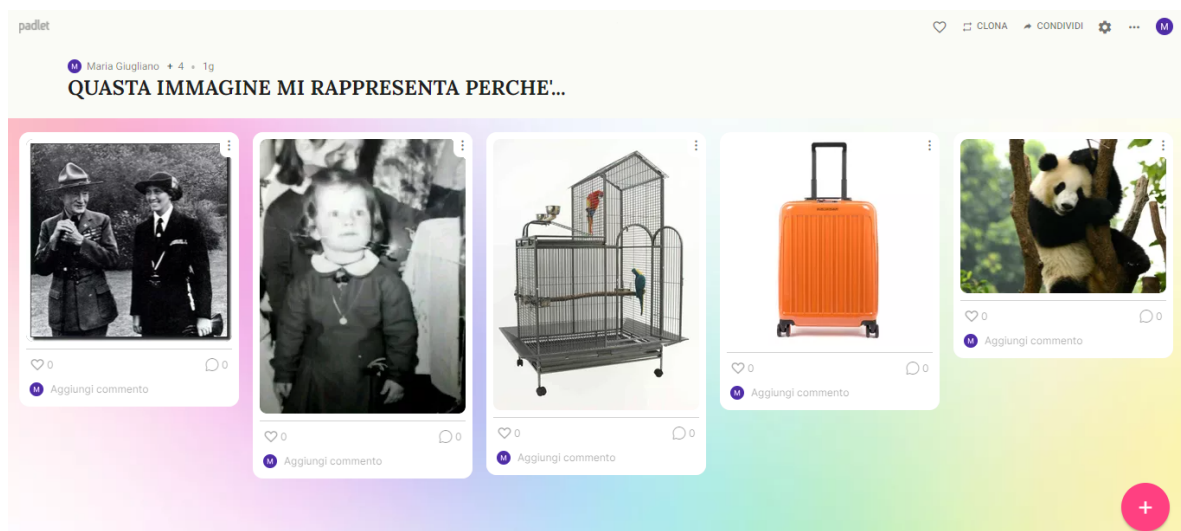


Imagen 2

## Sesión 2 13-02-2022

### Objetivos

- Generar espacio para el dialogo y la creación entre las participantes.
- Introducir el concepto de mente encarnada a través de:
  - La presentación de la Teoría Polivagal
  - la creación del perfil personal de funcionamiento en diferentes estados de activación (1) movilización simpática en respuesta al peligro externo o interno; (2) activación de una respuesta de colapso en situaciones de amenaza y/o agotamiento de



recursos; (3) creación de situaciones de seguridad que apoyen el bienestar, la interacción humana y actividades como el juego, la exploración, el cortejo, la creatividad; construcción de un perfil de personas que responden cómo se sienten en cada estado, cómo perciben a los demás y al mundo que les rodea. Adaptación de los ejercicios propuestos por Deb Dana en su libro *The Polyvagal Theory in Therapy* (2020).

- o discusión de la hoja compilada, comparación y aclaraciones adicionales.
- Conocer la función del Sistema Nervioso Autónomo (SNA): se explicaron los principios de la Teoría Polivagal, en particular el principio de la jerarquía para comprender el significado evolutivo de las reacciones defensivas del SNA, sus funciones en nuestra vida y su relación con el pensamiento consciente y reflexivo más reciente. El objetivo es comprender las operaciones y el funcionamiento multinivel.
- Activar la respiración guiada para equilibrar la relación entre los sistemas simpático y parasimpático y aumentar la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC, HRV en inglés) correspondiente a la sensación de bienestar. La respiración fue apoyada por una animación de video en YOUTUBE titulada "Mind Drip HRV".

### Sesión 3 20-02-2022

#### Objetivos

- Para recoger la retroalimentación sobre el progreso del segundo día y la identificación del estado actual
- Para llevar a cabo la psicoeducación: el principio de "neurocepción" de la teoría polivagal (parte 2) se ha explicado como un control



costante e inconsciente del entorno externo e interno por parte del SNA para detectar entradas en la escala de seguridad-peligro. Se distingue entre las entradas de peligro que desencadenan una activación simpática de lucha/huida, o el colapso inmovilizador en caso de agotamiento de recursos; las entradas positivas (glimmers) contribuyen a apagar las activaciones defensivas y restablecer la homeostasis entre los diferentes subsistemas.

- Ejercitar y potenciar los recursos personales a través de la ficha de perfil personal creada en la 2ª sesión: “¿Cómo puedo pasar del estado defensivo de lucha/huida o reacción de colapso al estado de bienestar? mi disposición ¿Qué me funciona?”
- Experimentar el entrenamiento autógeno. Las participantes participan en la experimentación del entrenamiento autógeno guiado (unos 15 minutos)
- Para compartir conclusiones y retroalimentación: las participantes ofrecen su retroalimentación al entrenamiento autógeno. La última ronda está dedicada a un breve comentario sobre el progreso de todo el partido.
- Esta sesión fue particularmente significativa ya que una de los participantes se presentó con un nombre femenino (en las sesiones anteriores participó con un nombre masculino).

The screenshot shows a Zoom meeting interface. On the left, a presentation slide titled "Neurocezione" is displayed. The slide content includes:

- Neurocezione**
- Sistema di sorveglianza neuronale che **NON** coinvolge IL PENSIERO (S. Porges)
- ricerca implicita e costante per i segnali di:
  - pericolo (attivazione)
  - minaccia per la vita (disperazione)
  - sicurezza (rilassamento)
- ♦ **TRIGGERS** -input di pericolo al nostro benessere fisiologico o psicologico, interno o esterno, inter-personale → reazione di stress o collasso
- ♦ **Glimmers** (segnali di sicurezza che invitano alla connessione attraverso l'attivazione del ramo Vento-vagale)
- Il nostro cervello-mente crea le storie corrispondenti al nostro stato fisiologico**
- narrazione segue attivazione**

On the right, a grid of video thumbnails shows participants: Massimo d'Aquino, Suzana Simonova, Branza Oltre l'Arcobaleno aps, Francesca Rosa, Alessandro C., and another participant.



## Sesión 04 27-02-2022

### Objetivos

- Compartir comentarios sobre la reunión anterior y sobre el progreso de la semana en el marco de los conceptos de la Teoría Polivagal
- Continuar con una psicoeducación dedicada a la exposición del tercer principio de la Teoría Polivagal -co-regulación- que ilustra el valor tranquilizador del contacto con otras personas significativas a través de los sentidos primarios (oído, vista, tacto, voz)
- Para experimentar el efecto de diferentes sentidos y aprender a calmar la activación neurológica (conexión a tierra, tacto, respiración, abrazo de mariposa)
- Practicar la atención plena con el objetivo de tomar conciencia de los procesos mentales y sensoriomotores en el aquí y ahora.
- Compartir comentarios y experiencia de la reunión

The screenshot shows a Zoom meeting interface. On the left, a presentation slide is displayed. The slide title is "COREGOLAZIONE: SNA E BENESSEROLE". Below the title, it states: "Umani sono biologicamente programmati per creare le connessioni con gli altri (Stern, Thriverston)". The slide also includes bullet points: "Nelle relazioni primarie impariamo come muoverci con sicurezza, creare le relazioni affidabili e sopravvivere" and "Co-regolazione tra due SNA occorre automaticamente durante l'interazione-connessione". There is an anatomical diagram of the human nervous system and a photo of two people embracing. The Zoom interface shows a grid of participants on the right, including zuzana simonova, Massimo d'Aquino, Francesca Rosa, Alessandro C., Brianza Oltre l'Arno, Dani Morello, and Tu. The top of the Zoom window indicates "Stai presentando a tutti" and "Interrompi presentazione".

## Sesión 5 06-03-2022

Sesión final del taller para recoger el feedback de los participantes a través del dispositivo Padlet.



### Switch Lab feedback

**1. Come giudichi la tua soddisfazione generale con i gruppi?**

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 1

Aggiungi commento

**2. Il gruppo ha avuto un'atmosfera sicura, solidale e rispettosa della riservatezza. Tutte le istruzioni erano pertinenti e formulate in modo comprensibile**

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 1

Aggiungi commento

**3. Il gruppo è stato facilitato, anche rispetto alla sua struttura; è stato fornito uno spazio per la partecipazione di tutti i membri, le attività pianificate sono state implementate in modo efficace e la ricerca di soluzioni per eventuali conflitti è stata supportata.**

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 1

Aggiungi commento

**4. Ho acquisito una visione positiva di me stesso e delle mie abitudini di cura di sé nei gruppi di supporto.**

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 2

Anonimo 1g 2

Anonimo 1g 2

Aggiungi commento

**5. Ho appreso nuove informazioni presso i gruppi di supporto su come funziona il sistema nervoso che posso usare per la mia psicoigiene.**

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 2

Aggiungi commento

### Switch Lab feedback

**7. Questi incontri mi hanno aiutato a capire che ho delle opzioni per affrontare le mie emozioni, ansie, depressioni, ecc.**

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 2

Aggiungi commento

**8. I gruppi mi hanno aiutato a provare un senso di appartenenza con le altre persone coinvolte e/o una maggiore connessione con la mia comunità o con il resto del mondo.**

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 1

Aggiungi commento

**9. I gruppi mi hanno aiutato a identificare le risorse nella mia vita che possono sostenere la mia salute mentale, compresi i miei punti di forza.**

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 2

Aggiungi commento

**10. I gruppi mi hanno fatto sentire più positivo riguardo al mio futuro.**

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 2

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 2

Anonimo 1g 2

Aggiungi commento

**13. Consigliaresti questi gruppi e i loro facilitatori ad altre persone nella comunità?**

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g Certamente senza alcun dubbio

Anonimo 1g Sìiiiiiii

Aggiungi commento

**12. Per favore, indica se c'è stato qualcosa che ti sei perso nei gruppi o se pensi che qualcosa potrebbe o avrebbe dovuto essere diverso?**

Anonimo 1g 1

Aggiungi commento

**11. Indica se c'è qualcos'altro che porti via dai gruppi.**

Anonimo 1g 1

Anonimo 1g Sono abbastanza soddisfatto

Anonimo 1g Il clima di amicizia che si è creato tra tutti, non si sono percepite barriere, e non c'è stata la percezione di psicoanalisi

Anonimo 1g Il piacere di aver conosciuto Francesca, Zuzana e maria ( gli altri li conoscevo già)

Anonimo 1g Zero senso di giudizio, tanta comprensione e delicatezza

Aggiungi commento

**12. Per favore, indica se c'è stato qualcosa che ti sei perso nei gruppi o se pensi che qualcosa potrebbe o avrebbe dovuto essere diverso?**

Anonimo 1g È stato tutto perfetto, mi sarebbe piaciuto avere più tempo per sviscerare concetti importanti, magari di. Più sulla sessualità

Anonimo 1g Molto Piacevolee rilassante... Ho potuto conmettermi con me stesso.. È non solob

Anonimo 1g Purtroppo solo il fatto che siano stati 5 incontri

Anonimo 1g Non mi ero creato particolari aspettative in proposito, ero inizialmente solo curioso, ebbene mi sono ritrovato ad aspettare con trepidazione l'arrivo della domenica successiva per rivedervi. Insomma è stato superlativo tutto! Grazie

Anonimo 1g

**11. Indica se c'è qualcos'altro che porti via dai gruppi.**

Anonimo 1g Sono abbastanza soddisfatto

Anonimo 1g Il clima di amicizia che si è creato tra tutti, non si sono percepite barriere, e non c'è stata la percezione di psicoanalisi

Anonimo 1g Il piacere di aver conosciuto Francesca, Zuzana e maria ( gli altri li conoscevo già)

Anonimo 1g Zero senso di giudizio, tanta comprensione e delicatezza

Aggiungi commento

## Evaluación cualitativa

Se realizó una sesión de evaluación cualitativa del proceso.



Se aplicó ONLINE la herramienta diseñada por TRANSPARENT <https://forms.gle/LinzQjAodRA57qht8> para evaluar los resultados con indicadores más cuantitativos.

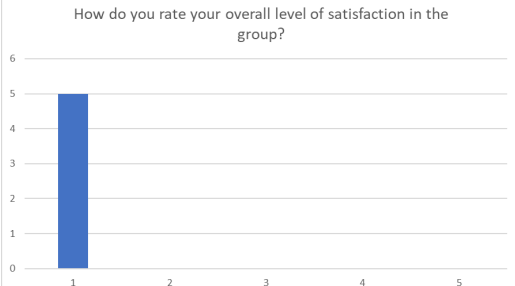

A todos los participantes se les envió un cuestionario de retroalimentación durante la última sesión de grupo.

El formulario se administró en línea a través de Padlet para garantizar tanto la participación activa de las personas como su anonimato. (Las capturas de pantalla de la versión italiana del cuestionario tal como se administró al grupo se pueden encontrar entre los anexos).

El cuestionario constaba de 13 preguntas de las cuales la mayoría estaba estructurada en una escala de calificación de 5 puntos de 1 (positivo) a 5 (negativo) y solo dos de ellas (n. 11 y n. 12) eran preguntas abiertas.

Todas las participantes (5 sujetos) respondieron el cuestionario y los resultados se representan en las siguientes tablas: La Tabla 1 muestra la evaluación de las participantes en la escala de calificación de 5 puntos, mientras que la Tabla 2 muestra sus respuestas a las preguntas abiertas.

**Table1**

1. ¿Cómo califica su nivel general de satisfacción en el grupo?	El 100% de las encuestadas calificó este ítem con un 1	 <p>How do you rate your overall level of satisfaction in the group?</p>
2. El grupo fue un ambiente seguro y de apoyo, con respeto y confidencialidad. Las instrucciones para los ejercicios eran relevantes para mi proceso y se expresaron con delicadeza.	El 100% de las encuestadas calificó este ítem con un 1	 <p>The group was a safe and supportive environment, with respect and confidentiality. The instructions for the exercises were relevant to my process and were stated with sensitivity.</p>



<p>3. La forma en que se llevaron a cabo las sesiones proporcionó espacio para que todos los miembros participaran, implementando las actividades planificadas de manera efectiva y apoyando la resolución de conflictos cuando fuera relevante.</p>	<p>El 100% de las encuestadas calificó este ítem con un 1</p>	<p>The way the sessions were conducted provided space for all members to participate, implementing the planned activities effectively and supporting conflict resolution where relevant</p> <table border="1"><thead><tr><th>Rating</th><th>Count</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>5</td></tr><tr><td>2</td><td>0</td></tr><tr><td>3</td><td>0</td></tr><tr><td>4</td><td>0</td></tr><tr><td>5</td><td>0</td></tr></tbody></table>	Rating	Count	1	5	2	0	3	0	4	0	5	0
Rating	Count													
1	5													
2	0													
3	0													
4	0													
5	0													
<p>4. Adquirí una percepción positiva de mí mismo y de mis hábitos de cuidado personal</p>	<p>La mayoría (3 personas) calificaron este ítem con un 2 mientras que 2 personas lo calificaron con un 1</p>	<p>I gained a positive perception of myself and my self-care habits</p> <table border="1"><thead><tr><th>Rating</th><th>Count</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>3</td><td>0</td></tr><tr><td>4</td><td>0</td></tr><tr><td>5</td><td>0</td></tr></tbody></table>	Rating	Count	1	2	2	3	3	0	4	0	5	0
Rating	Count													
1	2													
2	3													
3	0													
4	0													
5	0													
<p>5. Aprendí nueva información sobre mi sistema nervioso que me ayudará a mantener mi higiene mental.</p>	<p>La gran mayoría de las personas (4) calificaron este ítem con un 1 mientras que solo 1 persona lo calificó con un 2</p>	<p>I learned new information about my nervous system which will help me support my mental hygiene.</p> <table border="1"><thead><tr><th>Rating</th><th>Count</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>4</td></tr><tr><td>2</td><td>1</td></tr><tr><td>3</td><td>0</td></tr><tr><td>4</td><td>0</td></tr><tr><td>5</td><td>0</td></tr></tbody></table>	Rating	Count	1	4	2	1	3	0	4	0	5	0
Rating	Count													
1	4													
2	1													
3	0													
4	0													
5	0													
<p>6. Aprendí estrategias y enfoques para el autocuidado en grupos de apoyo</p>	<p>La mayoría (3 personas) calificaron este ítem con un 1 mientras que las 2 personas restantes lo calificaron con un 2 y un 3, respectivamente.</p>	<p>I learned strategies and approaches for self-care in support groups</p> <table border="1"><thead><tr><th>Rating</th><th>Count</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>3</td></tr><tr><td>2</td><td>1</td></tr><tr><td>3</td><td>1</td></tr><tr><td>4</td><td>0</td></tr><tr><td>5</td><td>0</td></tr></tbody></table>	Rating	Count	1	3	2	1	3	1	4	0	5	0
Rating	Count													
1	3													
2	1													
3	1													
4	0													
5	0													
<p>7. Estas sesiones me han ayudado a darme cuenta de que tengo nuevas opciones para manejar mis emociones, ansiedades, depresión, etc.</p>	<p>La gran mayoría de las personas (4) calificaron este ítem con un 1 mientras que solo 1 persona lo calificó con un 2</p>	<p>These sessions have helped me realize that I have new options for managing my emotions, anxieties, depression, etc.</p> <table border="1"><thead><tr><th>Rating</th><th>Count</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>4</td></tr><tr><td>2</td><td>1</td></tr><tr><td>3</td><td>0</td></tr><tr><td>4</td><td>0</td></tr><tr><td>5</td><td>0</td></tr></tbody></table>	Rating	Count	1	4	2	1	3	0	4	0	5	0
Rating	Count													
1	4													
2	1													
3	0													
4	0													
5	0													





<p>8. Las sesiones me han ayudado a experimentar un sentido de pertenencia con las demás personas involucradas y/o una mayor conexión con mi comunidad o el mundo en general.</p>	<p>El 100% de las encuestadas calificó este ítem con un 1</p>	<p>The sessions have helped me to experience a sense of belonging with the other people involved and / or a greater connection with my community or the world in general.</p>
<p>9. Las sesiones me han ayudado a identificar recursos en mi vida que pueden apoyar mi salud mental, incluidas mis fortalezas.</p>	<p>La gran mayoría de las personas (4) calificaron este ítem con un 1 mientras que solo 1 persona lo calificó con un 2</p>	<p>The sessions have helped me identify resources in my life that can support my mental health, including my strengths.</p>
<p>10. Las sesiones me han hecho sentir como una persona más positiva sobre mi futuro.</p>	<p>La mayoría (3 personas) calificaron este ítem con un 2 mientras que 2 personas lo calificaron con un 1</p>	<p>The sessions have made me feel like a more positive person about my future.</p>
<p>11. ¿Recomendaría estos grupos y sus facilitadores a otras personas en la comunidad?</p>	<p>El 100% de las encuestadas calificó este ítem con un 1</p>	<p>Would you recommend these groups and their facilitators to other people in the community?</p>

**Tabla 2**

<p>11. Especifica si hay algo más que quieras destacar del grupo</p>
<p>S1 1</p>
<p>S2 Estoy bastante satisfecha/o</p>
<p>S3 El ambiente de amistad que se ha creado entre todos/as, no se han percibido barreras y no ha habido percepción de psicoanálisis.</p>
<p>S4 Fue un placer conocer a Francesca, Zuzana y Maria (ya conocía a los demás participantes).</p>
<p>S5 Cero sentido del juicio, mucha compasión y delicadeza.</p>



<b>12.</b> Especifica si hubo algo que echaste de menos en el grupo o algo que cree que podría/debería haber sido diferente.
S1 Todo fue perfecto, me hubiera gustado más tiempo para explorar conceptos importantes, tal vez. Más sobre sexo.
S2 Muy placentero y relajante... Pude conectar conmigo mismo. Y más.
S3 Fue una pena solo tener 5 sesiones.
S4 No había creado ninguna expectativa particular al respecto, inicialmente solo tenía curiosidad, bueno, me encontré esperando con inquietud la llegada del próximo domingo para volver a veros. En resumen, ¡todo fue excelente! Gracias.
S5 Me perdí la parte de "meditación", porque estoy muy desconectada de mi cuerpo y esto me producía malestar y hormigueo en diferentes partes del cuerpo.

## Conclusión

El formato online ha demostrado su practicidad en la superación de las distancias entre participantes que dificultarían la consecución de un único lugar físico de encuentro. A pesar de las limitaciones en la transmisión de señales no verbales, la espontaneidad de la interacción parece mantenerse y la información emocional puede fluir. Las restricciones existentes son aceptadas por los participantes y compensadas. La calidad de las sesiones fue apreciada por todos. Dado que la modalidad habitual de reuniones de la Asociación es online, no se ha contemplado la posibilidad de reuniones presenciales. No obstante, sería preferible la modalidad presencial para aprovechar al máximo el potencial de las metodologías experienciales y el acompañamiento grupal de calidad.

En general, el formato adoptado fue tan exitoso que tanto el presidente de la Asociación como los miembros (en un lugar separado) solicitaron la oportunidad de continuar la experiencia. Dada la extensión de tres meses del proyecto, se han acordado dos reuniones más en abril y mayo.

La propuesta psicoeducativa vinculada al uso de técnicas experienciales centradas en el cuerpo ha favorecido una mejor comprensión de los estados y estados de ánimo mente-cuerpo que afectan a la percepción y la conducta. Las participantes también redescubrieron y potenciaron los recursos personales que contribuyen al mantenimiento del bienestar y a la recuperación más rápida de estados de desregulación emocional: por ejemplo, una participante renovó su interés por el dibujo, otra se volvió más consciente de la posibilidad de utilizar las amistades para recuperarse de momentos de dificultad y depresión.

La orientación proactiva a la búsqueda del bienestar fue en cierto sentido sorprendente para las participantes y una forma complementaria de reconciliación con el dolor vivido en el pasado o en el presente. Creemos que las experiencias traumáticas y la victimización tendrán que encontrar



canales de expresión, tanto en formas verbales como no verbales, como la terapia de baile, la terapia de arte, la terapia orientada al psico-cuerpo. De hecho, durante los encuentros aparecieron momentos de profundo malestar emocional y existencial para algunas participantes que apenas contenían la carga emocional, a pesar de una clara definición del contexto orientado hacia el apoyo y la búsqueda del bienestar. Los encuentros generaron un contexto percibido como seguro y solidario, aumentaron el sentido de esperanza y autoeficacia en la regulación de sus estados emocionales y ofrecieron algunas herramientas para la contención y regulación emocional.



## Ausl of Reggio Emilia

“Identidades Un camino para conocer las identidades y sus variantes.”

# ATTRAVERSO LE IDENTITÀ

Un percorso per (ri)-conoscere l'identità  
nelle sue varianti e sfaccettature

tutti i **GIOVEDÌ** a partire dal

**25 NOVEMBRE**

dalle **20.30** alle **22.00**

@ **SEDE ARCIGAY GIOCONDA**

sopra al Circolo Arci Gardenia  
v.le Regina Elena, 14  
42124 - REGGIO EMILIA

Per partecipare, è necessario  
avere **Green Pass** o tampone  
negativo nelle ultime 48h





## Objetivos

- Brindar oportunidades para que las personas transgénero discutan experiencias e intercambien ideas en un entorno confidencial, enriquecedor, seguro y de apoyo.
- Promover empoderamiento
- Promover resiliencia
- Promover la autoconciencia
- Brindar psicoeducación en fisiología de las emociones y la teoría polyvagal
- Brindar estrategias para afrontar el estrés
- Promover servicios y recursos de estrés post-traumático
- Desarrollar conexiones con otros/as
- Promover la construcción de una comunidad

## Metodología

Un Grupo de Autoayuda está compuesto por miembros de una comunidad que tienen problemas similares y juntos comparten experiencias y discuten.

El enfoque de capacidad es el marco; su característica principal es el enfoque en lo que las personas son efectivamente capaces de hacer y ser.

Las técnicas incluyen juegos de roles, pensar en parejas, compartir, enseñanza entre pares, debates, lluvia de ideas, datos y herramientas, ejercicios somáticos, técnicas de relajación y narración de historias.

Cada sesión tuvo la siguiente estructura: presentación del tema; ejercicios individuales o en pareja; ejercicios de conciencia somática; discusión de grupo; conclusiones.

Los talleres fueron dirigidos por una facilitadora: Margherita Graglia (psicoterapeuta, entrenadora de Switch)

## Participantes

Las participantes fueron reclutados de la asociación LGBT local: Arcigay



Giocònda (calle Regina Elena, 14, Reggio Emilia). Las participantes pertenecen al grupo trans de esta asociación y otros se han encontrado a través de las redes sociales.

Total: 13 participantes. Las participantes tenían edades comprendidas entre 23 i 52 años resididas en Reggio Emilia y Bolonia.

### **Programa y formato**

18 de noviembre: *Grupos Focales*

Los grupos focales se han utilizado para recopilar datos, generar ideas y recibir aportes de grupos objetivo específicos para organizar el grupo.

*Cara a cara:*

25 de noviembre 2021; título: *El puzzle de la identidad*

2 de noviembre 2021; título: *Orientación sexual*

9 de noviembre 2021; título: *Identidades de género*

16 de noviembre 2021; título: *Identidades no binarias*

*Online (Platforma Zoom): debido a la pandemia del Covid-19 tuvimos que suspender las reuniones y organizarlas online:*

3 de febrero 2022; título: *Saliendo*

10 de febrero 2022; título: *Saliendo del armario con la familia*

17 de febrero 2022; título: *Transnegatividad y microagresiones*

*Cara a cara:*

24 de febrero 2022; título: *Homo-transnegatividad internalizada*

### **Contenido**

#### **Sesión 1 Grupo focal: 18 de noviembre de 2021**

Se propuso un grupo focal para analizar las necesidades de las participantes. Del grupo focal surgieron las siguientes necesidades, resumidas en pocas palabras: compartir experiencias, para mejorar el conocimiento de las identidades y de los siguientes temas: identidad de género, identidad no binaria, salir del armario, familia, estigma, discriminaciones, estigma interiorizado y prejuicio, comunidad.

#### **Sesión 2 El puzzle de la identidad: 25 de noviembre de 2021**

Objetivos: Crear el grupo; compartir normas de grupo; conocer a los miembros del grupo; conocer las distintas identidades; compartir experiencias personales; Expresar y gestionar emociones.



**Sesiones 3-4-5 Orientación sexual (22 de diciembre 2021); Identidades de género (9 de diciembre 2021); Identidades no binarias (16 de diciembre 2021)**

Objetivos: Conocer las diferentes orientaciones sexuales e identidades de género; para compartir sus experiencias; reconocer y expresar emociones; reconocer las emociones de alegría y miedo.

**Sesiones 6 y 7 Saliendo del armario (3 de febrero 2022); Saliendo del armario con la familia (10 de febrero 2022)**

Objetivos: Aprender sobre el proceso de salida del armario; contar experiencias; centrarse en los recursos y las dificultades para salir del clóset; reconocer y expresar emociones; para manejar la ansiedad y el miedo; aprender sobre las experiencias de salir del armario en la familia y aprender sobre las experiencias de padres e hijos/as; para escuchar el testimonio de un padre.

**Sesión 8 Transnegatividad y microagresiones (17 de febrer 2022)**

Objetivos: Conocer la transnegatividad social; reconocer microagresiones; identificar recursos comunitarios para manejar el estigma; reconocer el estrés de las minorías; para manejar el estrés de las minorías; para compartir experiencias.

**Sesión 9 Internalizar la homo transnegatividad (24 de febrero 2022)**

Objetivos: conocer el proceso de internalización del estigma; estereotipos y prejuicios dentro de la comunidad trans; manejar la vergüenza, la ira, la victimización; compartir experiencias; construir un sentido de comunidad.

**Evaluación**

QUANTITATIVE RESULTS:

El instrument preparado por TRANSPARENT <https://forms.gle/LinzQjAodRA57qht8> fue aplicado para evaluar los resultados.

Se pidió a las participantes que seleccionaran una respuesta para cada pregunta en una escala de 1 (positiva) a 5 (negativa).

1. ¿Cómo califica su nivel general de satisfacción en el grupo?	Doce personas evalúan este punto con 5 puntos y una persona con 4 puntos.
---	---



<p>2. El grupo fue un ambiente seguro y de apoyo, con respeto y confidencialidad. Las instrucciones para los ejercicios eran relevantes para mi proceso y se expresaron con delicadeza.</p>	<p>El 100% de las respuestas califica este ítem con un 5</p>
<p>3. La forma en que se llevaron a cabo las sesiones proporcionó espacio para que todos los miembros participaran, implementando las actividades planificadas de manera efectiva y apoyando la resolución de conflictos cuando fuera relevante.</p>	<p>El 100% de las respuestas califica este ítem con un 5</p>
<p>4. Adquirí una percepción positiva de mí mismo y de mis hábitos de cuidado personal</p>	<p>El 100% de las respuestas califica este ítem con un 5</p>
<p>5. Aprendí nueva información sobre mi sistema nervioso que me ayudará a mantener mi higiene mental.</p>	<p>El 100% de las respuestas califica este ítem con un 5</p>
<p>6. Aprendí estrategias y enfoques para el autocuidado en grupos de apoyo</p>	<p>El 100% de las respuestas califica este ítem con un 5</p>
<p>7. Estas sesiones me han ayudado a darme cuenta de que tengo nuevas opciones para manejar mis emociones, ansiedades, depresión, etc.</p>	<p>El 100% de las respuestas califica este ítem con un 5</p>
<p>8. Las sesiones me han ayudado a experimentar un sentido de pertenencia con las demás personas involucradas y/o una mayor conexión con mi comunidad o el mundo en general.</p>	<p>El 100% de las respuestas califica este ítem con un 5</p>
<p>9. Las sesiones me han ayudado a identificar recursos en mi vida que pueden apoyar mi salud mental, incluidas mis fortalezas.</p>	<p>Doce personas evalúan este punto con 5 puntos y una persona con 4 puntos.</p>
<p>10. Las sesiones me han hecho sentir como una persona más positiva sobre mi futuro.</p>	<p>Doce personas evalúan este punto con 5 puntos y una persona con 4 puntos.</p>





## RESULTADOS CUALITATIVOS:

Cuando se le preguntó: "¿Cómo describiría su experiencia en una palabra?"

Estas fueron las respuestas:

comunidad; orgullo; futuro; positividad; humanidad; inclusión; intercambio; apertura; libertad; complejidad; empatía; recursos; sentido de unidad.

## Folleto

### ATTRAVERSO LE IDENTITÀ

Un percorso per (ri)-conoscere l'identità nelle sue varianti e sfaccettature

#### CALENDARIO INCONTRI

- 25/11/21 >> IL PUZZLE DELL'IDENTITÀ
- 02/12/21 >> GLI ORIENTAMENTI SESSUALI
- 09/12/21 >> LE IDENTITÀ DI GENERE
- 16/12/21 >> LE IDENTITÀ NON BINARIE
- 23/12/21 >> IL COMING OUT
- 13/01/22 >> IL COMING OUT IN FAMIGLIA
- 18/01/22 >> OMOTRANSNEGATIVITÀ INTERIORIZZATA



### ATTRAVERSO LE IDENTITÀ

Un percorso per (ri)-conoscere l'identità nelle sue varianti e sfaccettature

Incontri condotti dalla dott.ssa Margherita Graglia

#### INCONTRI ONLINE SU ZOOM

- 03/02/22 IL COMING OUT
- 10/02/22 IL COMING OUT IN FAMIGLIA
- 17/02/22 TRANSEGATIVITÀ E MICROAGRESSIONI
- 24/02/22 OMOTRANSNEGATIVITÀ INTERIORIZZATA



Tutti i GIOVEDÌ dalle 20.30 alle 22.00 presso la sede di Arcigay Gioconda  
Per partecipare, è necessario avere Green Pass o tampone negativo nelle ultime 48h



Tutti i GIOVEDÌ dalle 20.30 alle 22.00 su piattaforma Zoom Meeting  
Per partecipare, scrivere a [info@arcigayreggioemilia.it](mailto:info@arcigayreggioemilia.it)





## 13. ESPAÑA

### Lipa Net Mirada Local



#### BARCELONA Reporte: SWITCH BTRANS LAB BARCELONA

Grupo de autoconocimiento a través de la fotografía vivencial y prosocialidad aplicada.

*Pilar Escotorin, Raquel Banchio*

Partner LIPA NET MIRADA LOCAL



La propuesta de Barcelona fue realizar un Laboratorio co-creativo y participativo de autoconocimiento a

través de la Fotografía Vivencial, la imagen y la prosocialidad aplicada para construir en conjunto con las personas participantes un modelo de autoconocimiento y de refuerzo de la calidad prosocial de las propias redes de apoyo <https://switchbarcelona.wordpress.com/proximamente/>

Se diseñó como un espacio seguro en el cual los participantes se sintieran cómodos para expresar sus emociones y vincularse entre ellos y el equipo SWITCH en tanto personas expertas en su vida y su contexto. **Se les hizo una invitación en tanto personas co-investigadoras.** Aplicando principios de la Participatory Action Research los contenidos son construidos y evaluados con las personas participantes, quienes aplican las herramientas en su vida y comparten resultados.

**Objetivos: 1)** Construir un método de autoconocimiento a través de la fotografía como recurso de comunicación empática. **2)** Experimentar herramientas prosociales para identificar y optimizar las propias redes de apoyo.

**Participantes:** Los participantes tenían edades desde los 27 a los 56 años. También puntos geográficos y



culturas diferentes (Islas canarias, Ávila, Barcelona, Colombia, Edimburgo). Esto dio al grupo riqueza y diversidad de experiencia y vivencias. La convocatoria-invitación se realizó a través de nuestros partners asociados Kasa Trans\* y Colectivo Gamá. Picture: BARCELONA group photo, representation of the participants Barcelona SWITCH LAB.

**Se propusieron los siguientes requisitos para participar:** a) Ser mayor de edad; b) tener ganas de encontrarse y auto conocerse como persona; c) tener ganas de mejorar la propia vida y la de las demás personas; d) tener ganas de conectar

mejor con el mundo.

**Metodología:** Antes de comenzar se realizaron de manera virtual dos entrevistas individuales con cada persona (aprox. una hora cada entrevista) para plantear a cada participante en qué consistía el Lab, sus objetivos y metodología, y también conocer a grandes rasgos el momento vital de cada persona. A



continuación, se realizaron un total de 7 sesiones online A TRAVÉS DE LA PLATAFORMA Zoom de dos horas (o más) de duración cada una y también 6 horas de sesiones de acompañamiento individuales one to one (para profundizar en aspectos más personales que iban surgiendo en el transcurso de las sesiones como así también, tutorías para los proyectos personales que cada persona hacía con las fotos que iba tomando). Una vez finalizado la fase Lab (experiencial y de aplicación de los contenidos y herramientas en la propia vida) se están realizando sesiones técnicas con los 6 participantes que han decidido formar parte del equipo SWITCH con quienes se ha evaluado la experiencia, sus beneficios, como también se está preparando un libro que resuma los resultados del trabajo y un evento on-line SOBRE PROCESOS DE TRANSFORMACIÓN Y CAMBIO. Hasta el momento se han realizado al menos 5 sesiones técnicas entre 1-2 horas cada sesión. Además, el propio grupo decidió que el medio de comunicación más adecuado sería Whatsapp. Se creó un grupo que ha mantenido una comunicación permanente casi diaria desde la creación del grupo, transformándose en un espacio de apoyo social, emocional y de ayuda recíproca. Para proteger este espacio como un lugar seguro y libre de violencia, se tomó la decisión en conjunto de crear un grupo de Whatsapp alternativo para compartir noticias o comentarios desde el activismo y contra la transfobia.

### Sesión 1 - Mirarnos - 30-09-2021

#### Objetivos

- Informar a las personas participantes el Lab, sus objetivos y finalidades generales
- Generar cohesión de grupo
- Generar un espacio seguro y saludable creando vínculos entre las personas participantes para lograr un sentimiento de pertenencia al grupo y al proyecto
- Presentación de cada integrante a través de la imagen mediante la dinámica llamada Fotopresentación en la cual cada persona selecciona una fotografía y luego se presentaba a partir de esa imagen seleccionada previamente.

#### Resultado de la Sesión 0



Al finalizar esta dinámica cada persona tomó consciencia de dónde se encontraba emocionalmente y cuáles eran sus prioridades para el proceso del Lab. Gracias al trabajo con la imagen se consiguió generar cohesión de grupo de manera casi inmediata porque las imágenes facilitan una conexión instantánea con la propia emoción, como así también conectar a las personas entre sí, generando diálogos espontáneos y profundos de lo que la imagen suscita en cada persona según su experiencia. En esta primera sesión se creó además compendio de frases posibilitadoras que inspiraron a la creación de un libro que está en proceso de creación. Al finalizar la sesión se les propuso un encargo fotográfico que consistía en tomar fotografías de lo cotidiano que les llame la atención en el día a día de los participantes. Con el material resultante se trabajaría durante la Sesión 1.



## Sesión 2 - Conectarnos - 7-10-2021

### Objetivos:

- a) Generar espacio de creación y diálogo entre los participantes;
- b) Conectar con las emociones.

Durante esta sesión se visualizó el material resultante de la semana. En la medida que cada participante compartía las imágenes que iba tomando se generó un diálogo natural en el cual se compartían las vivencias y problemáticas de las personas Trans\*, pero este compartir siempre era posibilitador, yendo más allá de la Autoayuda. Se trataba de tomar conciencia de cómo cada una de los participantes vivía el día a día algunas veces en automático. Una vez visualizado el material se trabajó por parejas construyendo una narrativa con las fotos seleccionadas de la toma general de fotografías. Fue una dinámica potente porque se generó un espacio de confianza y seguridad. En esa sesión se consolidó en el grupo la sensación de pertenencia, de apoyo mutuo, complicidad, empatía. Algunos manifestaban que no habían sentido antes la libertad y confianza de compartir con los compañeros sus emociones, su estado anímico. En esta segunda sesión la propuesta quedó definitivamente validada y consolidada. **EN EL ANEXO 1** se ve una muestra del trabajo en equipo de esa sesión que se alargó a más de 3 horas. Al finalizar esta sesión se propuso crear **un diario Emocional Visual**. Cada día los participantes debían conectar con sus emociones y seleccionar una imagen de un paisaje, (previamente se les había facilitado un banco de imágenes con 30 imágenes de diferentes paisajes) a continuación se debían tomar un autorretrato que representara ese estado emocional y crear un díptico con ambas imágenes.

## Sesión 3 Sentirnos - 14-02-2021

### Objetivo: Conectar con las propias emociones y cómo estas influyen en el cuerpo y en pensamiento

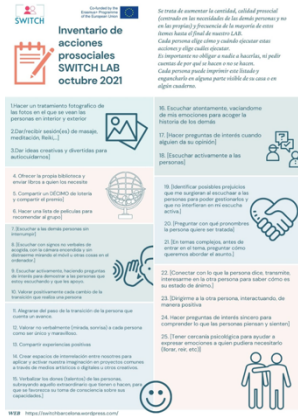
Durante esta sesión se visualizaron los resultados de los diarios visuales de los participantes. Fue una sesión reveladora, porque todos coincidieron en la importancia de conectar y ser conscientes de las emociones que se vivían y cómo estas cambian constantemente. La imagen les ayudó a tomar consciencia de ellas y a regularlas para alcanzar el bienestar mental y emocional necesario.

Tomarse autorretratos les llevó también a plantearse el origen de esas emociones. De su malestar general; en algún caso eso supuso conectar con puntos dolorosos de su transición que tienen que ver con el pasado. Para sorpresa de ellos la imagen les facilitó poder abordar lo que les dolía con una mirada amorosa y sanadora. **EJEMPLOS DE DIARIOS EMOCIONALES, VER ANEXO 2**





Sesión 04 y 05: 21 oct y 28 de octubre Prosocialidad Aplicada



Se presentó la prosocialidad aplicada a la vida y se trabajaron algunos elementos de la comunicación prosocial como la metagognición previa, de proceso y posterior. Se presentaron los comportamientos prosociales usando ejemplos y cada participante propuso acciones prosociales posibles para optimizar la calidad prosocial del LAB. Se aplicó el procedimiento de los INVENTARIOS PROSOCIALES EN CONTEXTO en tres fases: Lluvia de ideas 1) ¿qué acción prosocial me gustaría recibir por parte del grupo? 2) Cuáles son las acciones más deseables y factibles para mí y 3) qué acciones PRIORITARIAS seleccionaremos para aumentar nuestra calidad prosocial. El procedimiento contó con el apoyo de uno de los participantes, estudiante de psicología que ayudó a afinar y justificar los ítemes y a ajustar la redacción para que cada ítem fuera medible y observable. El resultado fue un instrumento de diagnóstico y evaluación que se aplicó como pre test y

que se aplicará como post test una vez finalice el proceso en febrero. Del resultado de la evaluación de los ítemes se observa que las personas se autoevalúan con un 7,1 (de un máximo de 10) respecto a su propia prosocialidad hacia el grupo; pero el promedio aumenta cuando se evalúa cómo ven ellos la calidad prosocial del grupo, donde el promedio es de un 8,2 (de un máximo del 10). Del análisis participativo de los resultados se define proponer mejorar en cantidad, calidad y frecuencia las acciones seleccionadas y se propone una meta de 8 para las autoevaluaciones y de 9 para la hetero-evaluación. Este proceso se finalizará en febrero 2022. EN EL ANEXO 3 en castellano, la infografía para resumir el instrumento.

Sesiones 06 y 07: 4 y 18 DE NOVIEMBRE: EXPRESARNOS PARTE 1 y 2

Estas sesiones fueron las sesiones conclusivas de la parte fotografía en la cual los participantes presentaron un trabajo final visual y representativo del proceso personal que cada persona había vivido en el autoconocimiento a través de la imagen. Todos coincidieron en la valía de este proceso y también en la utilización de la imagen para auto conocerse desde una perspectiva que nunca antes habían experimentado y probado. La imagen les ayudó a mirar y mirarse a través de lo que miraban. A tomar conciencia real de todo el camino recorrido durante sus transiciones. Incluso ver nuevos matices de éstas. Además, una de las participantes (música) compuso una pieza para representar su proceso de transición que será incluida en el libro final del proceso y que probablemente será grabada con piano y flauta travesera, y será interpretada por dos de los participantes del LAB Barcelona. Muestra de los trabajos finales ver ANEXO 4

Se hizo una sesión de evaluación cualitativa del proceso. A continuación, se reproducen algunas frases textuales de los participantes.

¿Qué es lo que más te ha gustado de este proceso?

- *“Repetiría el trabajo con las fotografías, que es lo que me ha hecho despegar. Ha sido impresionante”*
- *“He llegado mucho más rápido y profundo ha lugares donde no había llegado antes con terapia”*
- *“Si hubiera trabajado con las imágenes todo el sufrimiento que tuve cuando me definí como persona trans\*, seguramente hubiese sido todo mucho más rápido y menos doloroso. Hubiera sido más fácil y fluido”*



- *“Me encantó este grupo y que sea una vez a la semana porque crece la empatía”*
- *“Gracias por enseñarme la prosocialidad. Quiero aplicarlo a mi día a día, quiero aplicarlo con el mundo”*
- *“En el colectivo trans\* necesitamos más prosocialidad. Hay muchas guerras entre las personas trans\*”*
- *“Valoro esto de que que nos veis como co-investigadores”.*
- *“Fue muy profundo y me movió mucho por dentro. Me llevó a pensar a las distintas manera de amar que tienen las personas”*
- *“En una sola palabra, entre la fotografía y la prosocialidad puedo Comprender más, se amplió mi capacidad de comprender tanto mi mundo interior como exterior”*
- *“Me ha gustado mucho que en este espacio se cuidó el espacio desde la prosocialidad (haciendo referencia al grupo extra que se creo para evitar compartir noticias violentas) Siempre me he sentido un poco obligado con respecto al activismo. Fue importante encontrar este espacio en donde siento que puedo compartirme como soy y decido no traer los temas de las luchas trans\* o temas políticos. Fue tranquilizante para mí”*
- *“De repente hemos trazado en el mundo virtual una relación entre nosotros de aportación sincera y sin pretensiones a cambio. Ese me parece lo más bonito de la prosocialidad, porque nos abre a este mundo más consciente en torno a ser personas y ser las personas que queremos ser y aprender a tener otra relación con nuestro pasado, porque sí, efectivamente, no lo podemos cambiar, pero sí hay posibilidad de futuro. Lo que se trama en el presente puede darnos otras maneras de relacionarnos con el futuro. Este laboratorio ha sido otra manera de sentir el tránsito”*

### **Beneficios del Lab en la propia vida**

- *“Soy una persona con mi lado oscuro, de pasarlo mal. Pero es cierto que me cuesta mucho menos disfrutar de las cosas. Ahora disfruto muchísimo más de todo. Antes intentaba hacerlo, pero ahora lo hago porque me nace. Estoy más perceptivo. Veo las cosas positivas de manera más sencilla que antes. Ahora se me pasa antes el enfado, ahora respiro, es otra sensación”*
- *“Aquí han pasado muchas cosas que no pasan en terapia porque también tenemos más asiduidad”*
- *“Hace poco tenía vergüenza de tomarme fotos porque tenía la voz de mi madre que siempre me esta machacando. No había visto antes el lado positivo de hacerme fotos. Hay cosas que he hecho que era porque tocaba hacerlas. El diario visual me ha gustado hacerlo”*
- *“Tengo un daño con mi niña interior y estuve trabajando mucho en eso. Pero se me abrió esta puerta con la imagen. Desde que estamos en el laboratorio he puesto fotos más en marcos que nunca lo había hecho. Gracias al LAB, estoy invadiendo mi universo de fotos más, de mi infancia y de ahora. Esta foto (muestra una foto) me ha abierto horizontes amplios. Esta mañana me he mirado y me he dicho Buenos días X, que Guapa estás! . Entonces, la foto que antes tenía como algo prohibido y oculta en mi ordenador, ahora las saqué afuera y esto lo seguiré haciendo”.*
- *“He aprendido a dialogar con las fotos de mi niñez”*
- *“Me ha llevado a trabajar bastante. Lo noto en mi experiencia cotidiana. Con este tema de comprender relacionado a la prosocialidad. Esta dificultad de comunicarme. Este quereme acercar a los otros, pero sentir que no puedo. O a veces uno quiere ayudar, pero es difícil comprender lo que la otra persona necesita. Esto me pasaba con mi madre. Gracias al concepto de prosocialidad me ayudó a entender que mi madre no percibe mi ayuda como ayuda.*



*Definitivamente empecé a relacionarme distinto con ella. Mi trabajo personal pasa por comunicarme mejor y para mí fue muy importante la prosocialidad”*

- *“Entendí algo muy profundo sobre mí. Sentía que tenía que explicar mi vida. Necesidad de tener que dar explicaciones a la gente para que comprendieran si había algo que no entendían de mí. Estar todo el tiempo queriéndole explicar a las personas. No solo en ese aspecto de mi vida, también en otros. ¿De dónde viene esta necesidad de estar explicaciones de mi vida?. No tengo por qué contar que soy trans\*, explicar que soy trans\*”*
- *“Me he podido mirar un poquito más de cerca, como nunca antes lo había hecho, y eso me ha ayudado a afianzarme poquito a poco y a sentir que avanzo”*
- *“Como hemos ido todas a esas fotografías de la infancia y algo nos han revelado parece que ese conocimiento a través de la fotografía ha sido muy potente. Ha sido otra manera de relacionarnos con el pasado desde otro punto de vista, no siempre desde esa agonía de ser siempre los discriminados. Con estar auto indignados siempre con nuestro pasado”*

**¿Conocías otras personas trans\*? ¿Qué ha significado para ti este grupo?**

- *“En otros grupos íbamos a llorar. Me gusta de este grupo que seamos diversos. Me he sentido muy cómodo y he aprendido muchísimo sobre el mundo trans\*”*
- *“Me gusta la sensación de no victimismo. A la hora de hacer activismo llevo muy mal el pobrecito de nosotros”*
- *“La actitud es. Mira donde estoy y adonde hemos llegado”*
- *“En este grupo hemos hecho un autoconocimiento priorizando el ahora”*
- *“Me gusta esa idea de mira, de estamos aquí, pero llegaremos más lejos. Se me ha quedado corto. Ha sido corto...”*
- *“Nunca había estado en un grupo Trans\* en el que no me sintiera insuficiente, o mi historia se invalidara. Los grupos donde estaba no podía decir nada porque yo no tenía una historia trágica”*
- *“Jamás había sentido que mi experiencia valiera, que mi autoconocimiento fuese validado. Fue muy importante para mí. Reunirnos, pero no sentirnos menos, o víctimas”*
- *“Otra cosa, me ha gustado esta pluralidad cultural. Fue importante para mí. Me parece muy valioso cambiar de país. Ampliar y entender que el mundo es muy grande. Apostaría entonces por grupos de diferentes culturas”*
- *“Para mí este grupo ha sido como encontrar mi tribu. Siempre me he sentido muy nómada, no binaria. Y he encontrado estas personas que a mí me aportan este conocimiento sobre su visión del mundo y cómo viven y avanzan”*



## RESULTADOS CUANTITATIVOS

Se aplicó se manera ON LINE el instrumento preparado por TRANSPARENT

<https://forms.gle/LinzQjAodRA57qht8> para evaluar los resultados con indicadores más cuantitativos que permitan comparar las experiencias entre países. A continuación, los resultados de este cuestionario. En este cuestionario el nivel de satisfacción con el proceso se usó con una escala de 5, siendo 1 el número mínimo y 5 el máximo. **Seis de los 7 participantes contestaron el cuestionario de Follow Up. Un participante abandonó al final del proceso por problemas personales.**

1. ¿Cómo calificas tu nivel de satisfacción general en el grupo?	La mayoría indica un nivel de satisfacción 5 (N5) y una persona un nivel de satisfacción 4
2. El grupo se desarrolló en un ambiente seguro y solidario, con respeto y confidencialidad.	El 100% de las respuestas califican este ítem con un 5
3. Las instrucciones de los ejercicios eran relevantes para mi proceso y fueron planteadas con delicadeza	El 100% de las respuestas califican este ítem con un 5
4. La manera como se condujeron las sesiones, el seguimiento y la composición del grupo, proporcionó espacio para que todos los miembros participaran, implementando las actividades planificadas de manera efectiva y apoyando la resolución de cualquier conflicto en caso de que haya surgido alguno.	El 100% de las respuestas califican este ítem con un 5
5. Obtuve una percepción positiva sobre mí y mis hábitos de cuidado personal como resultado del trabajo con este LAB CO-PARTICIPATIVO DE SWITCH.	El 100% de las respuestas califican este ítem con un 5
6. Aprendí estrategias y enfoques para el autocuidado en grupos de apoyo	El 100% de las respuestas califican este ítem con un 5
7. Estas sesiones me han ayudado a darme cuenta de que tengo nuevas opciones para gestionar mis emociones, ansiedades, depresión, etc.	El 100% de las respuestas califican este ítem con un 5
8. Las sesiones me han ayudado a experimentar un sentido de pertenencia con las demás personas involucradas y / o una mayor conexión con mi comunidad o el mundo en general.	Cinco personas evalúan este punto con 5 puntos y una persona con 3 puntos.
9. Las sesiones me han ayudado a identificar recursos en mi vida que pueden apoyar mi salud mental, incluidas mis fortalezas.	El 100% de las respuestas califican este ítem con un 5
10. Las sesiones me han hecho sentir una persona más positiva sobre mi futuro.	Cinco personas evalúan este punto con 5 puntos y una persona con 3 puntos.





**Ante la pregunta: ¿Qué te has llevado de esta experiencia? Estas son las respuestas**

*“Una higiene mental más amable conmigo misma y un ramillete de bellas personas”*

*“Me parece que la propuesta del match entre prosocialidad y autoconocimiento a través de la imagen es excelente. La imagen es una herramienta muy versátil. En mi experiencia dentro del lab, veo que con la imagen se pudo abordar interiormente lo histórico, lo simbólico, lo inconsciente, lo presente, la trascendentalidad y me ha permitido la transformación, la expresión, la comunicación asertiva, la aceptación propia y de otros, el mejoramiento de mi autoconcepto, generando cambios en la cotidianidad que se traducen en bienestar y sentimiento de conexión con la propia vida.*

*“Me ha abierto de nuevo a acercarme al tema trans desde una perspectiva renovada, tranquila y sin miedo a ser juzgado por otras personas de la colectividad LGBTI”*

*“Me ha animado a compartir y escuchar con apertura a otras personas con experiencias de vida trans\*”*

*“Aún más ganas de compartir, de dar y de aprender”*

*“La comunicación prosocial es un concepto nuevo para mí y necesario para crecer. Las experiencias de fotografía vivencial han sido muy fructuosas. La libre expresión sin prejuicios ha sido también algo esencial. Muchas gracias”*

*“Un grupo de apoyo unas nuevas amistades y un antes un después”*

**Observaciones finales**

El formato on-line so bien no restó calidad a las sesiones, no fue igual de valorado por todos. Varies prefieren los encuentros presenciales y a algunos les pareció que el tiempo fue insuficiente para la fase experiencial. Sin embargo, el formato demostró ser un éxito ya que facilitó la generación de una red de apoyo entre personas de diversas geografías que de otro modo no se habrían podido conocer.

El autoconocimiento a través de las imágenes ayudó a las personas trans\* a abordar y reconciliarse con el dolor vivido en la infancia y adolescencia, demostrando que la imagen – con una facilitación adecuada - puede ayudar a las personas trans\* a reconocer y hablar sobre su proceso de transición. El trabajo con la imagen ayudó a los participantes a celebrar su existencia huyendo de la victimización sin caer tampoco en una realidad “mágica”.

Los autorretratos han ayudado a sanar una automirada culpabilizante y limitante.

Después del proceso los participantes notaron cambios en su manera de mirarse, sentirse, vivirse y relacionarse tanto con ellos mismos como con el entorno que habitan.

En el Lab queda validada la experiencia y la aportación de la imagen por las personas trans\* que han participado como herramienta valiosa y necesariamente aplicable en procesos de autoconocimiento de las personas Trans\*

La prosocialidad aplicada generó un marco de seguridad para crear una red de apoyo seguro con reglas participativas que favoreció la creatividad, identidad y autoestima. Asimismo permitió dar un marco de trabajo en el que las personas voluntariamente quisieron transformar el grupo de autoconocimiento en un equipo de trabajo, proponiendo material creativo, colaborando activamente en el proyecto e incluso tutorizando a otras personas trans\* de su círculo cercano. De esta manera no se generó una relación vertical con las facilitadoras, sino de equipo de trabajo. La experiencia del modelo del Lab Barcelona ha sido altamente satisfactoria y se plasmará en un libro final del proceso en el que seguimos trabajando, ara idealmente poder presentarlo a final de febrero 2022.



**ANEXO 1: Resultados de trabajo en equipo vía plataforma ZOOM  
EJEMPLO 1**

Un día a las 7:30 am  
Me levanto con miedo a mi salida, pero me doy cuenta de la utopía  
De la paz que me da conectar con mi yo interior.



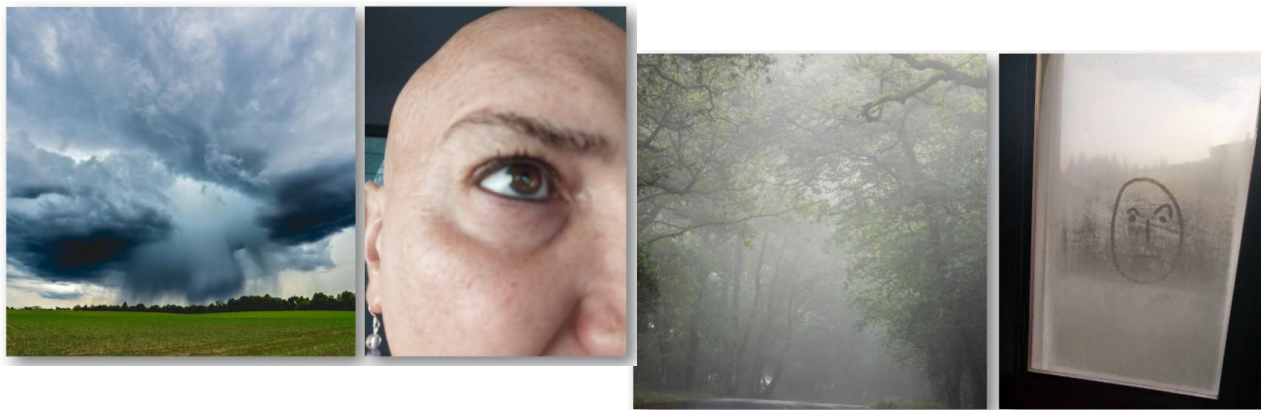
**EJEMPLO 2**



Al despertar aparecen dos estados constantes, como dos caminos, uno llevaba a construir, el otro a un acantilado. En cualquiera de los dos estados, lo importante es conservar la ilusión de ese despertar, se trataba de la tranquilidad de jugar cada día, de ser yo. Ir y volver en los caminos te permitire volar, y no elegir ninguno es lo mismo que elegir perderse, en inevitable huir hacia tu felicidad



ANEXO 2: Ejemplos de los diarios emocionales



DOMINGO 10 DE OCTUBRE

Soy un mar de lágrimas, quizás y es el remordimiento que me hace no salir de la cama hoy, pedirme disculpas y revisar nuevamente las heridas.



---

## INFORME DE GRUPOS DE AUTOAYUDA

---



MIERCOLES 13 OCTUBRE



Un peso menos, una vuelve a respirar de verdad. Porque cuando una calla por mucho tiempo, los pensamientos se vuelven costras. Tuve mucho miedo, pero haberlo hecho ha sido la pomada a muchos de mis estallidos emocionales sin control ninguno. No podía seguir así, no podía no decirle que estaba enamorada... Mis fantasmas atormentaron a mi intuición y la hicieron equivocarse. Él/Ella/Ella también lo está de mí.



ANEXO 3: instrumento del Inventario prosocial en contexto del LAB SWITCH 2021-2022



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Inventario de acciones prosociales SWITCH LAB octubre 2021

Se trata de aumentar la cantidad, calidad prosocial (centrado en las necesidades de las demás personas y no en las propias) y frecuencia de la mayoría de estos ítems hasta el final de nuestro LAB. Cada persona elige cómo y cuándo ejecutar estas acciones y elige cuáles ejecutar. Es importante no obligar a nadie a hacerlas, ni pedir cuentas de por qué se hacen o no se hacen. Cada persona puede imprimir este listado y engancharlo en alguna parte visible de su casa o en algún cuaderno.

1. Hacer un tratamiento fotografico de las fotos en el que se vean las personas en interior y exterior



2. Dar/recibir sesión(es) de masaje, meditación, Reiki,...

3. Dar ideas creativas y divertidas para autocuidarnos]

4. Ofrecer la propia biblioteca y enviar libros a quien los necesite

5. Compartir un DÉCIMO de lotería y compartir el premio]

6. Hacer una lista de películas para recomendar al grupo]



7. [Escuchar a las demás personas sin interrumpir]

8. [Escuchar con signos no verbales de acogida, con la cámara encendida y sin distraerme mirando el móvil u otras cosas en el ordenador.]

9. Escuchar activamente, haciendo preguntas de interés para demostrar a las personas que estoy escuchando y que les apoyo.

10. Valorar positivamente cada cambio de la transición que realiza una persona



11. Alegrarse del paso de la transición de la persona que cuenta un avance.

12. Valorar no verbalmente (mirada, sonrisa) a cada persona como ser único y maravilloso.

13. Compartir experiencias positivas

14. Crear espacios de interrelación entre nosotros para aplicar y activar nuestra imaginación en proyectos comunes a través de medios artísticos o digitales u otros creativos.

15. Verbalizar los dones (talentos) de las personas, subrayando aquello extraordinario que tienen o hacen, para que se favorezca su toma de consciencia sobre sus capacidades.]



16. Escuchar atentamente, vaciandome de mis emociones para acoger la historia de los demás

17. [Hacer preguntas de interés cuando alguien da su opinión]

18. [Escuchar activamente a las personas]



19. [Identificar posibles prejuicios que me surgieran al escuchar a las personas para poder gestionarlos y que no interfieran en mi escucha activa.]

20. [Preguntar con qué pronombres la persona quiere ser tratada]

21. [En temas complejos, antes de entrar en el tema, preguntar cómo queremos abordar el asunto.]



22. [Conectar con lo que la persona dice, transmite, interesarme en la otra persona para saber cómo es su estado de ánimo.]

23. [Dirigirme a la otra persona, interactuando, de manera positiva

24. Hacer preguntas de interés sincero para comprender lo que las personas piensan y sienten]

25. [Tener cercanía psicológica para ayudar a expresar emociones a quien pudiera necesitarlo (llorar, reír, etc)]





ANEXO 4: Una muestra de los trabajos finales

A sample of the final works





## 14. REPÚBLICA CHECA

### Transparent

#### Objetivos

- Crear conciencia sobre hábitos de autocuidado, estrategias y áreas de crecimiento
- Proporcionar psicoeducación sobre la teoría polivagal y la fisiología de las emociones
- Practicar estrategias para calmar el estrés, crear conciencia emocional y resiliencia
- Construir autoestima positiva, dignidad, apreciación, basándose en la psicología positiva y el concepto de crecimiento postraumático
- Apoyar la conexión con los demás y la construcción de la comunidad

#### Metodología

##### Conceptos de fondo

Las facilitadoras del taller se basaron en los conceptos de la teoría polivagal, la psicología positiva, la somática y la arteterapia para ofrecer un enfoque holístico. Las facilitadoras trabajaron con un enfoque transpositivo, informado sobre el trauma, de aprendizaje entre pares/no jerárquico para ofrecer actividades de artes expresivas y corporales, psicoeducación y debate para integrar los procesos emocionales y cognitivos.

##### Formato

Nuestro objetivo era ofrecer una diversidad de formatos, en términos de reuniones en línea/en vivo y series cerradas/abiertas en eventos únicos para abordar diversas necesidades y preferencias. Al final, solo fue posible realizar un taller presencial en el verano de 2021 en Praga. El resto de los talleres se llevaron a cabo en línea debido a las restricciones de la pandemia de COVID. Esto tenía la ventaja de garantizar el acceso a personas de todo el país, aquellas que tenían dificultades para salir de casa debido a una enfermedad/discapacidad o ansiedad social.

Ofrecimos una serie de 4 talleres semanales a un grupo cerrado (Serie Self-care, primavera 2021), 3 talleres puntuales talleres temáticos



(verano e invierno 2021/2: Salir del armario; Autocuidado en vacaciones de Navidad; Mirando hacia atrás, mirando adelante: lo que quiero en 2022) y una serie abierta de 3 talleres (Self-Care Series, principios de 2022).

## Participantes

Los talleres se anunciaron en las plataformas de redes sociales **Transparent** y se compartieron con otras organizaciones y canales de comunicación relevantes, como LGBTQ+ Psychologists Czech Republic + Slovakia. Se pidió a los participantes que completaran un formulario de registro que solicitaba datos personales, información sobre las necesidades de apoyo actuales y esperanzas/expectativas sobre la participación. Esto nos permitió modificar nuestro contenido planificado de acuerdo con las necesidades de los participantes y aclarar los objetivos y límites de los talleres a los participantes registrados. El número de participantes fue el siguiente:

Serie Autocuidado 2021: 11

Taller del Orgullo de Praga, Coming Out: 27

Autocuidado de vacaciones de Navidad: 5

Mirando hacia atrás, mirando hacia adelante: lo que quiero en 2022: 5

Serie de autocuidado 2022: 12 (en general, pero no todos asistieron a todos los talleres)

Total: 60 participantes.

## Contenido

Los talleres tenían una estructura básica y algunos elementos comunes que se adaptaban al tema en particular y también se adaptaban a las necesidades de los participantes que surgían durante el taller. Cada taller se abrió así:

- introducción al tema, facilitadores y reglas de comunicación
- círculo de bienvenida para compartir nombres, pronombres y esperanzas/expectativas para el taller
- actividades para romper el hielo
- práctica somática para ayudar a las personas a llegar al espacio (actividad de puesta a tierra/orientación/arte somático)
- Luego se combinaron los siguientes elementos en un orden apropiado para cada taller:





- psicoeducación
- reflexión, discusión, compartir entre pares y apoyo en formatos de grupos pequeños/parejas/todo el grupo
- obras de arte expresivas
- prácticas somáticas

Cada taller se cerró con una reflexión y retroalimentación de cierre. Esto se hizo verbalmente y, a veces, también a través de las artes expresivas.

### **Seguridad y bienestar de los participantes**

Los talleres fueron dirigidos por dos facilitadoras (terapeutas experimentadas en el trabajo con la comunidad LGBTQI+). Fuimos explícitas sobre la diferencia entre apoyo y terapia, y los derechos y responsabilidades que tienen los participantes en un entorno de taller de apoyo frente a un contexto terapéutico.

En cada taller establecimos reglas básicas para la comunicación respetuosa, la seguridad y la confidencialidad y ofrecimos apoyo de seguimiento después de las sesiones a cualquier persona que sintiera que lo necesitaba.

Como las sesiones se llevaron a cabo en Zoom, tuvimos la posibilidad de ofrecer apoyo a las personas en salas de reuniones privadas durante el taller. Esto no fue necesario, pero tres participantes recibieron apoyo de seguimiento en línea después de los talleres. En dos casos permanecieron en línea después de la finalización del taller, y en un caso se brindó apoyo por correo electrónico.

Todos los participantes recibieron información sobre dónde buscar más apoyo (legal, social y terapéutico).

Para garantizar la accesibilidad de los talleres en línea, las actividades artísticas se diseñaron para que fueran accesibles para aquellos con los materiales de arte más básicos y se contactó a los participantes con anticipación y se les pidió que tuvieran listos algunos materiales simples (papel, lápices y algunos bolígrafos de colores). Éramos conscientes de que hacer obras de arte no es familiar para la mayoría de las personas en el contexto de un grupo de apoyo. Les aseguramos a los participantes que el objetivo no es hacer imágenes "hermosas" o "buenas", sino experimentar un proceso y expresarse visualmente, sin juzgar.

Los ejercicios somáticos se ofrecieron de forma adaptable e inclusiva para garantizar la comodidad de todos los cuerpos y validar todo tipo



de experiencia.

## Evaluación

Se pidió a todos los participantes en los talleres en línea que completaran un formulario de comentarios después de cada serie o de talleres únicos para recopilar comentarios cuantitativos y cualitativos que se utilizaron para informar los siguientes talleres/series. El formulario de comentarios tenía algunas preguntas que se usaron para cada serie/taller único, pero a veces se ajustó o acortó para los talleres únicos. Se pidió a los participantes que seleccionaran una respuesta para cada pregunta en una escala de 1 (positiva) a 5 (negativa).

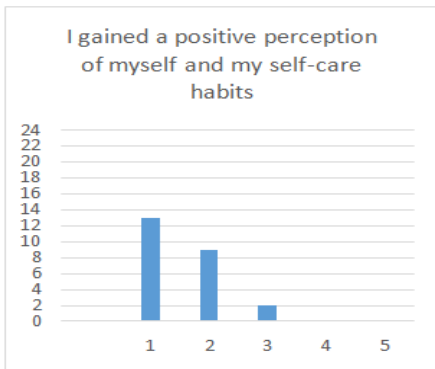
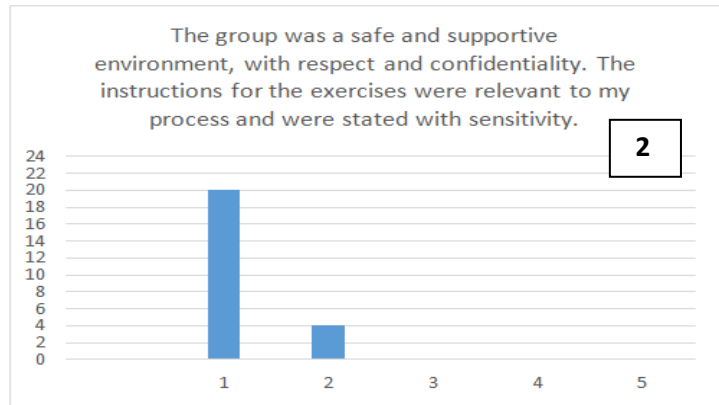
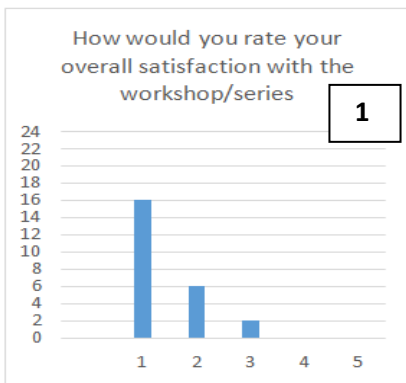
No les pedimos a los participantes que completaran un formulario de comentarios en el taller del Orgullo de Praga debido al tiempo limitado en el programa. En cambio, se invitó a la retroalimentación y reflexiones abiertas en el círculo de cierre.

Número de respuestas:

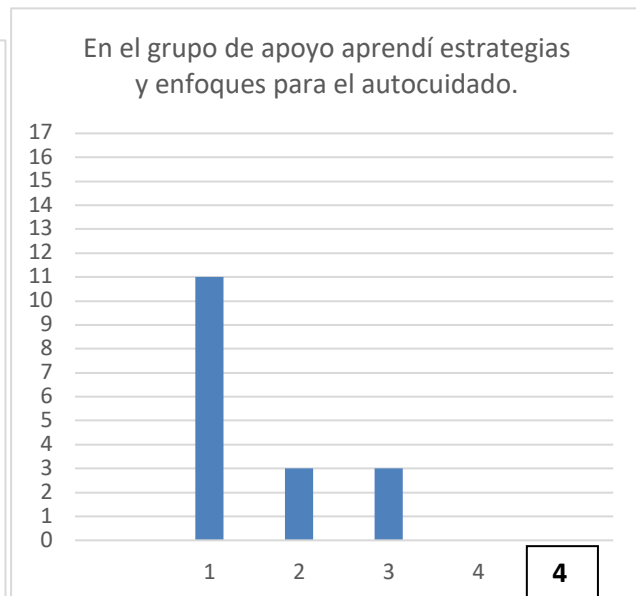
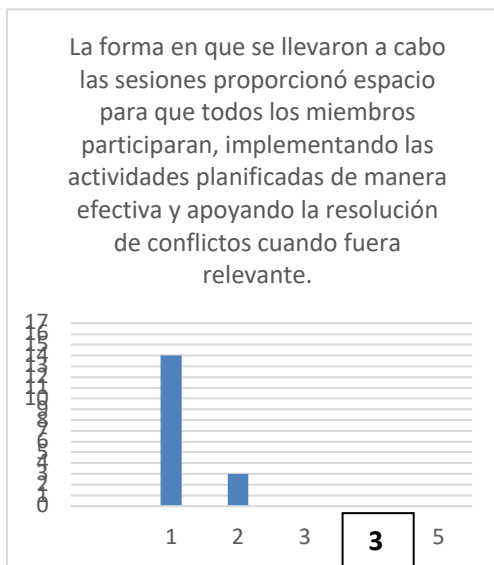
- Serie Autocuidado 2021: 9
- Autocuidado de Navidad: 3
- Mirando hacia atrás, mirando hacia adelante: lo que quiero en 2022: 3
- Serie Autocuidado 2022: 7

## Series 2021, 2022 y dos talleres online:

- 1- *¿Cómo calificaría su satisfacción general con el taller/serie?*
- 2- *El grupo fue un ambiente seguro y solidario, con respeto y confidencialidad. Las instrucciones para los ejercicios eran relevantes para mi proceso y se iniciaron con sensibilidad.*
- 3- *Obtuve una percepción positiva de mí mismo y de mis hábitos de cuidado personal.*
- 4- *Las sesiones me han ayudado a experimentar un sentido de pertenencia con las otras personas involucradas y/o una mayor conexión con mi comunidad o el mundo en general*



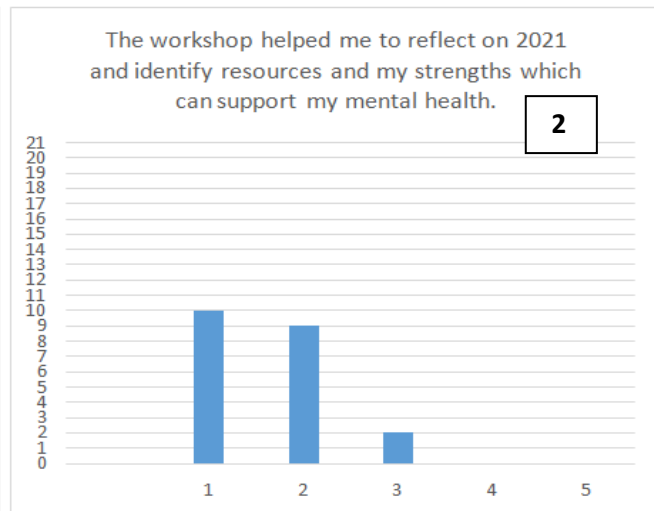
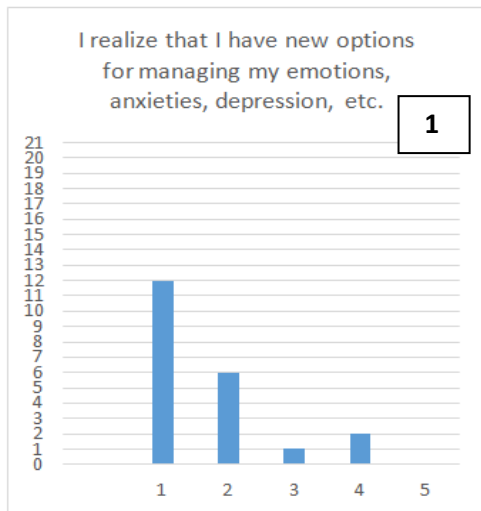
### Series 2021, 2022





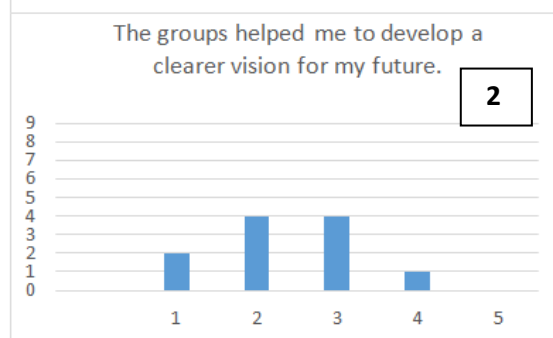
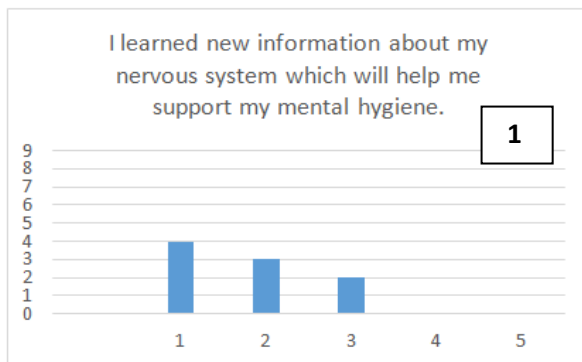
### Serie 2021, 2022 y taller de autocuidado de navidad

- 1- Me doy cuenta de que tengo nuevas opciones para manejar mis emociones, ansiedades, depresión, etc.
- 2- El taller me ayudó a reflexionar sobre el 2021 e identificar los recursos y mis fortalezas que pueden apoyar mi salud mental.



### Serie 1

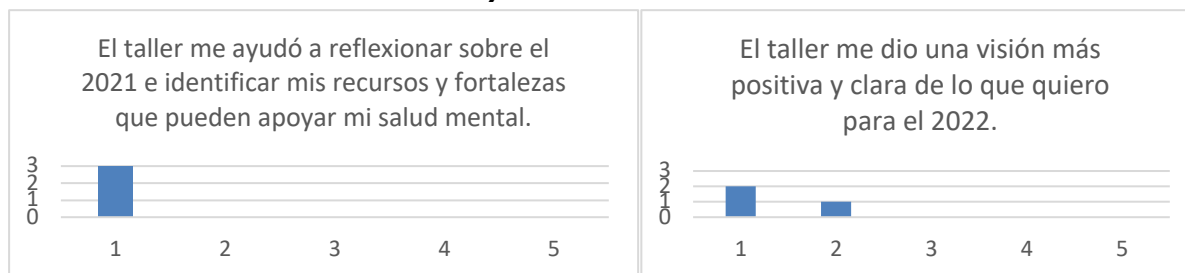
- 1- Aprendí nueva información sobre mi sistema nervioso que me ayudará a mantener mi higiene mental.
- 2- Los grupos me ayudaron a desarrollar una visión más clara de mi futuro.



Después de la primera serie, redujimos la cantidad de contenido de psicoeducación sobre el sistema nervioso ya que los participantes informaron que sentían que había demasiada información para asimilar.



### Taller *mirando hacia atrás y mirando hacia adelante*



#### Anexo 1: Planes de talleres

Todos los talleres fueron "reservados" con introducciones y reflexión de cierre (ver la sección de Contenido para más detalles). En aras de la brevedad, los siguientes esquemas describen solo el cuerpo principal del taller.

#### Serie de autocuidado 2021

#### 9.6.2021 Taller 1: Conociéndote y aprendiendo sobre tus propios hábitos de autocuidado.

- Presentaciones
- Inventario visual de autocuidado: cómo atiengo mis necesidades básicas en varias áreas (necesidades físicas, tiempo a solas, tiempo con los demás, tiempo en la naturaleza/espiritualidad, estimulación cognitiva)
- Actividad creativa: crear un lugar seguro para un animal u otro objeto.
- Reflexión y discusión: ¿qué más podría hacer para cuidarme y qué nos impide hacerlo?
- Psicoeducación:
  - Sistema nervioso, sesgo negativo, teoría polivagal.
  - El vínculo entre las necesidades básicas, el bienestar emocional y el estado del sistema nervioso.
  - Las creencias arraigadas pueden influir en nuestros hábitos de autocuidado.
  - Sistema nervioso autónomo: comprender cómo nos adaptamos para sobrevivir, pero que nuestros hábitos pueden estar desactualizados y se pueden cambiar.
- Actividad de dibujo expresivo para expresar tensión/dolor y expresar movimientos relajantes
- Reflexiones y cierre



## **16.6.2021 Taller 2: Desarrollar resiliencia reconociendo, explorando y entablando amistad con las emociones**

- Presentaciones
- Psicoeducación
  - Teoría polivagal y escalera, fisiología de las emociones.
  - Entender el propósito de las emociones: 1) Identificar lo que es importante/valioso para nosotros; 2) Hacernos saber que estamos vivos - Motivarnos a hacer cambios; 3) Ayúdanos a conectarnos con otros.
  - Aprender a sentir nuestras emociones en lugar de dejar que nos abrumen: saber que su dirección natural debe ser temporal y limitada en el tiempo
  - La curiosidad como forma de gestionar la ansiedad
- Reflexión y discusión
  - ¿Cuáles son mis emociones predeterminadas?
  - ¿Cuáles son nuestros destellos y disparadores?
- Actividad de arte: dibujar las emociones que resuenan dentro de ti, dibujar cómo se verían las emociones desafiantes cuando sanaran.
- Actividad somática: aprendizaje encarnado: cuándo he sentido una conexión/confianza gozosa y CÓMO IMAGINARLO si no recuerdas un momento.
- Estrategias somáticas para regular el sistema nervioso
- Reflexiones y cierre

## **23.6.2021 Taller 3: Resiliencia, agencia y reescribiendo mi narrativa**

- Presentaciones
- Actividades somáticas: Grounding (estoy aquí) Centering (me estoy enfocando) en las emociones.
  - Actividad de arte: dibujar lo que esté sintiendo en este momento.
  - Discusión y reflexión en grupos pequeños: ¿cómo te ayuda el proceso y la descripción de tu imagen a ganar distancia reflexiva, curiosidad y comprensión de las emociones?
- Psicoeducación: ¿Por qué hacemos trabajo corporal?
  - En reacción a las experiencias sentimos emociones, a partir de estas emociones hacemos sentimientos, estados de ánimo y estados, y a partir de esto construimos pensamientos sobre nosotros mismos y sobre la vida.
  - Neuroplasticidad: Aprendimos a vivir de una manera que nos protegía. Ahora podemos dejar de lado estas estrategias y narrativas de supervivencia y construir narrativas positivas que nos ayuden a vivir vidas más plenas y no abrumarnos por lo negativo u olvidar que podemos cambiar nuestras vidas.



- Grounding (entro en el cuerpo) / Centering (tranquilo mi mente) / Orienting (uso mis ojos para encontrar recursos en mi entorno que me ayuden a estar en el aquí y ahora) / Movement (cambio mi equilibrio químico, darme opciones)
- Construir prácticas para calmar el sistema nervioso: música, masajear la cara y el cuello, mecerse, movimientos repetidos como tejer/coser, tocar, abrazo de mariposa, respirar
- Discusión: identificando nuestras anclas: ¿qué hábitos me ayudan? (¿Quién, qué, cuándo, dónde y cómo?)
- Actividad de arte: dibujarse a sí mismo seguro/dichoso/tranquilo
- Reflexiones y cierre

#### **30.6.2021 Taller 4: Dignidad, diálogo interno positivo e intenciones para mí mismo**

- Presentaciones
- Práctica somática: centrarse en el tema de la dignidad en reacción al discurso transfóbico del presidente esta semana
- Actividad de arte: dibuje ya sea sobre el tema de la dignidad O sobre cómo me siento acerca de los comentarios del presidente. Comparte y discute.
- Psicoeducación: efectos del diálogo interno negativo
  - El diálogo interno negativo puede afectar su salud mental y física: La liberación de catecolaminas aumenta cuando el estrés se combina con el diálogo interno negativo.
- Discusión en grupos pequeños: factores ambientales que influyen en mi diálogo interno (familia, comunidad, instituciones, normas sociales/prácticas históricas, espíritu/paisaje/sistemas económicos sociopolíticos, etc.). Compartir todo el grupo.
- Escritura reflexiva: escriba 3 afirmaciones positivas para reemplazar el diálogo interno negativo
- Actividad de arte: identificación de mis fortalezas: identifique sus propias fortalezas principales de 3 a 5 utilizando los recursos de VIA Positive Psychology y cree una representación visual de mí mismo con mis fortalezas
- Visualización: cómo quiero sentirme dentro de 3 a 6 meses
- Reflexiones y cierre

#### **3.8.2021 Taller del Orgullo de Praga: Salir del armario**

- Presentaciones
- Práctica somática: centrado en la dignidad y la conexión
- Reflexión estructurada, redacción e intercambio entre pares: salir del armario de manera segura, estrategias de comunicación, dónde encontrar apoyo



- Canto de construcción comunitaria
- Actividad artística sobre nuestro potencial individual y colectivo: una semilla contiene su futuro en su interior. Pintándonos como semilla, como planta, y juntos creando nuestro "huerto comunitario".

- Reflexiones y cierre

### **22.12.2021 Taller de autocuidado en temporada de navidad**

- Presentaciones
- Grounding - ¿Qué es importante para mí en esta reunión? ¿Qué quieres para ti?
  - Comparta inquietudes sobre las próximas vacaciones, tiempo con las familias
  - Dibuje emociones en torno a lo que siente durante las vacaciones: describa, comparta, reflexione sobre la emoción ahora
  - Sacúdalo/estírelo
  - Ejercicio de mindfulness (vaso de agua) para estar presente en el aquí y ahora
  - Psicoeducación y discusión:
    - Identificar "destellos" (breves respuestas de emergencia al estrés para reemplazar nuestras típicas respuestas automáticas)
    - Identificar anclas saludables (cosas a largo plazo que puedo hacer por mi bienestar: satisfacer las necesidades de mi cuerpo, encontrar un amigo, planificar cosas que anhelar, gratitud, salidas creativas regulares, tiempo en la naturaleza, etc.)
  - Aprendizaje encarnado: recuerdo de haber superado una situación estresante o imaginar cómo habría manejado las cosas de manera diferente para superarla. Visualízame lidiando con cualquier factor estresante que se presente en mi camino.
  - Compromiso personal con el bienestar y el cuidado personal: comparta una cosa amable que voy a hacer por mí mismo durante la próxima semana y una estrategia que me comprometo a hacer por mí mismo todos los días.
  - Construcción de comunidad: nuestros deseos mutuos
  - Reflexiones y cierre

### **30.12.2021 Mirando hacia atrás, mirando hacia adelante: dejar atrás el año pasado y pasar al nuevo año**

- Presentaciones
- Haz un dibujo para expresar cómo te sientes en este momento. Compartir con el grupo.
- Psicoeducación:
  - Aceptar cómo nos sentimos, la distancia y la curiosidad si es una





emoción desafiante

- Estrategias para dejar de sentirse mal.
- Explicar el sesgo negativo y las estrategias para generar sentimientos positivos para contrarrestar nuestro sesgo natural de negatividad.
- Breve centering/meditación sobre dejar atrás el 2021 y dar la bienvenida al 2022
- Reflexión escrita sobre 2021: altibajos a través de las estaciones. ¿Cuál fue tu mayor desafío? ¿Cómo lo superaste y qué aprendiste sobre ti mismo? ¿Por qué estoy agradecido? Compartiendo en grupo.
- Definir el año pasado en 3 palabras y ponerlas en movimiento o gesto
- Sacúdalo, respire
- Reflexión: ¿Qué puedo soltar? Compartir: testimonio grupal, apoyo y celebración.
- Mirando hacia el 2022: discusión sobre diálogo interno, mentalidad y hábitos.
- Compromiso escrito para 2022: ¿Dónde nos gustaría sentir más amor, respeto y amabilidad hacia nosotros mismos como individuos y comunidad y qué acciones podemos tomar para ayudar a que eso suceda? Compartir con el grupo.
- Actividad de arte: caracterice visualmente su año 2022
- Aprendizaje incorporado - ¿Cómo me quiero sentir el próximo año?
- Comparta un deseo para las personas del grupo
- Reflexiones y cierre

### **11.1.2022 Mentalidad - diálogo interno positivo**

- Presentaciones
- Centering: ¿qué es importante para ti?
- Psicoeducación: mentalidad, diálogo interno y neuroplasticidad
  - ¿De dónde viene nuestra mentalidad? Patrones de pensamiento que originalmente nos mantuvieron a salvo: podemos dejarlo pasar y reescribir nuestra historia ahora que las condiciones originales (peligro/expectativas) ya no existen.
  - Cuatro tipos de diálogo interno (Catastrofismo, Polarización, Filtrado, Personalización) e impacto en la salud (libera hormonas del estrés que aumentan el cortisol, puede encoger áreas del cerebro responsables del pensamiento positivo, afecta el estado de ánimo, el control del peso y el corazón).
  - Diálogo interno para personas LGBTQI: contexto social
- Reflexión a través de la escritura libre: ¿de dónde viene mi forma de pensar?
- Psicoeducación: rompiendo el ciclo y reconfigurando nuestro cerebro
  - Confrontar los pensamientos negativos es el primer paso para romper



el ciclo.

- Reemplazar pensamientos negativos por positivos a través de experiencias encarnadas.
- Lo que a menudo se describe como debilidades también tienen sus fortalezas (ejemplos). Muchas de las creencias sobre nosotros mismos pueden reformularse o al menos podemos tener autocompasión y comprensión.
- Actividad artística: dibujos ondulados: múltiples perspectivas, múltiples historias, transformaciones
- Reflexión: ¿qué es importante para ti? Lo importante para nosotros es lo que somos. Encuentra 3 fortalezas/cualidades positivas que valoras de ti mismo. Escríbalas y dígalas en voz alta.
- Dibujar una imagen simbólica que te capture a ti mismo desde esta perspectiva (palabras abstractas/realistas/integradas).
- Visualización y aprendizaje incorporado en mí mismo con una mentalidad enriquecedora.
- Reflexiones y cierre

### **18.1.2022 Relaciones y límites**

- Presentaciones
- Orientar y centrar: temas en mis relaciones con los que quiero trabajar hoy. Comparte.
- Actividad artística: distancia/proximidad de formas y tipos de límites que representan mis relaciones. Reflexiona y comparte. Dibuja la imagen de nuevo: ¿cómo te gustaría que se vieran esas formas? Reflexionar: ¿qué se necesitaría para llegar allí?
- Aprendizaje incorporado: Reflexione sobre una experiencia reciente en una relación que se sintió incómoda o de la que luego se arrepintió. Siente el cuerpo y nota lo que está sucediendo internamente. Piensa en cómo te gustaría que se sintiera tu cuerpo y luego prueba esta nueva forma de estar en tu cuerpo: juega con el fortalecimiento, la permeabilidad, la flexibilidad.
- Entrenamiento de respuesta sí/no/tal vez en parejas: observe cómo se siente y cómo se moldea su cuerpo durante cada respuesta diferente.
- Visualización de seguir adelante con un sentido de agencia y conexión con mis necesidades.
- Reflexiones y cierre

### **25.1.2022 Estar en casa en mí mismo: seguridad, dignidad y pertenencia a un mundo transfóbico**

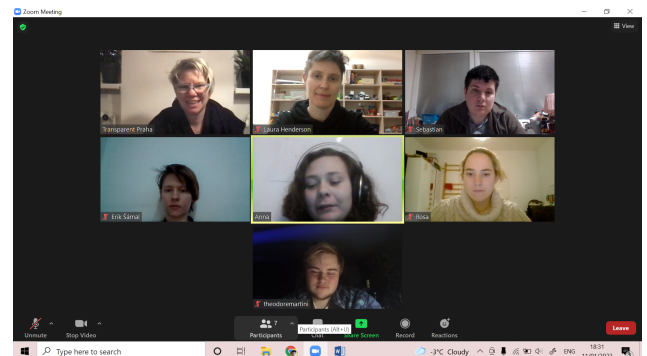
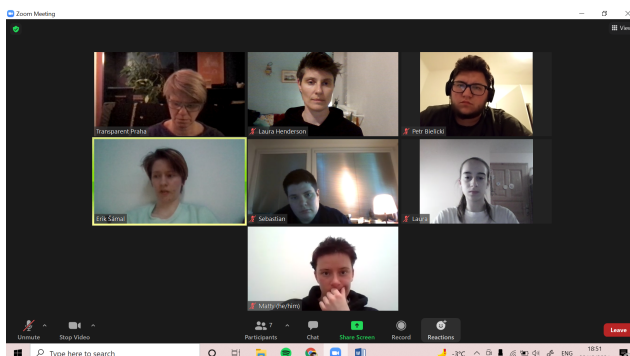
- Presentaciones
- Centrarse en la dignidad y la relación
- Psicoeducación: La somática y la neurociencia revelan que tenemos necesidades inherentes como humanos: seguridad, pertenencia y dignidad.



¿Qué hacemos cuando nuestras estructuras sociopolíticas niegan esto a ciertos grupos?

- Entonces, en lugar de esperar a que la sociedad nos dé esto, ¿cómo encontramos seguridad, dignidad y pertenencia?
  - Respetándonos a nosotros mismos, conociéndonos a nosotros mismos, honrando lo que sabemos de nosotros mismos y respetando nuestros límites, estando abiertos a compartirnos con los demás.
  - Aprendizaje encarnado: Encontrar seguridad, dignidad y pertenencia dentro de nosotros.
  - Exploración personal: Saber lo que nos gusta es el primer paso para conocernos a nosotros mismos. Piense en una experiencia que se sintió importante. ¿Qué es importante para mí? 5 veces por qué hacer ejercicio en pareja.
  - Psicoeducación: Aceptación radical: trabajar con la autocrítica como requisito previo para la seguridad y la dignidad en nosotros mismos.
  - Redacción reflexiva: Piensa en 3 críticas, generalmente sobre personas trans o personales hacia ti. Escriba 3 afirmaciones positivas que contrarresten estas críticas. Elige uno y compártelo con el grupo.
  - Práctica de resiliencia: Lidiando con las frustraciones de la identidad trans. ¿Qué puedo hacer incluso si siento que no estoy donde quiero estar y no puedo hacer nada al respecto? Trátame con respeto y cuidado.
  - Práctica de la resiliencia encarnada: aumentar la tolerancia a las frustraciones.
  - Dibuje una planta/árbol con imágenes/afirmaciones de seguridad, dignidad y conexión dibujadas como flores/ramas/hojas.
  - Reflexiones y cierre

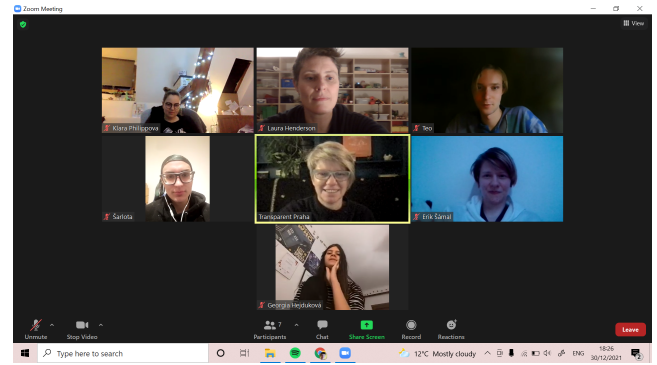
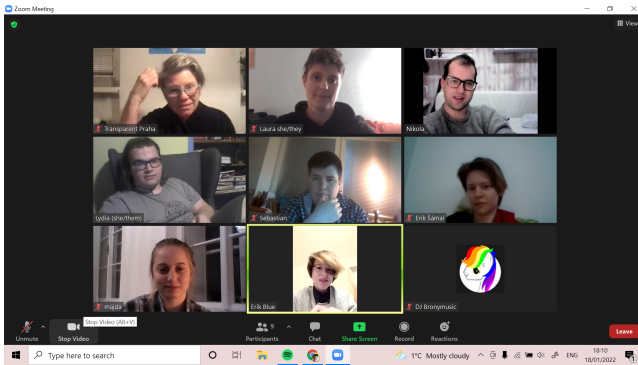
**Capturas de pantalla de talleres en línea** (fotos obtenidas con el consentimiento de los participantes)



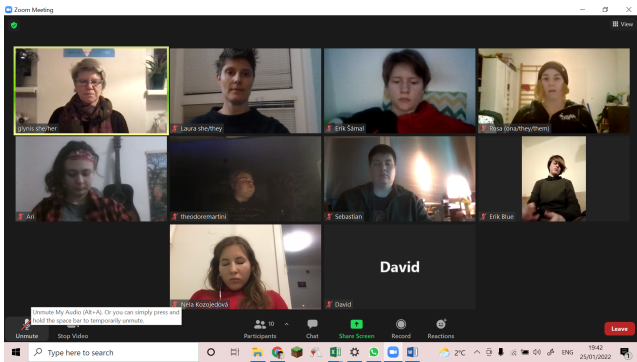
Captura de pantalla de los participantes - Taller 22.12.2021 y 30.12.2021



# INFORME DE GRUPOS DE AUTOAYUDA



Captura de pantalla de los participantes - Taller 11.2.2022 y 18.1.2022



Captura de pantalla de los participantes - Taller 25.1.2022



## 15. CONTENIDO EXTRA

Además de los resultados incluidos anteriormente y la posible continuación de los grupos de apoyo activados, existen resultados de acceso público del trabajo de los grupos en países individuales. Incluimos algunos de ellos a continuación: Libro producido por Lipa Net Mirada Local para descargar aquí:

<https://switchbarcelona.files.wordpress.com/2022/02/automiradas-transicionales-divulgaciocc81n-2.pdf>



Vídeo producido durante los grupos de autoayuda por Lipa Net Mirada Local (España) para descargar aquí:

[https://www.youtube.com/watch?v=8\\_9FgWd19Hw&t=1s](https://www.youtube.com/watch?v=8_9FgWd19Hw&t=1s)

Composición musical producida durante grupos de autoayuda por Lipa Net Mirada Local (España) para descargar aquí:

<https://www.youtube.com/watch?v=qvtmE1v1JXI>

<https://www.youtube.com/watch?v=yKhid3uVimw>

Se está lanzando un video para la promoción de los próximos grupos de autoayuda en el sitio web de Transparent (Chequia):

[www.jsmetransparent.cz](http://www.jsmetransparent.cz)