



Cofinanciado por la Unión Europea



Cambiamos desde que nacemos, cambian los cuerpos, las mentes, las miradas, las emociones. Cambiamos de escuela, de barrio, de país, de estilo alimenticio. Nuestra vida es una especie de peregrinación constante, somos seres en transición y todo cambio genera emociones, miedos, sueños, angustias, inseguridades y certezas.

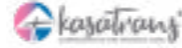
La autoestima y el autoconcepto son solo dos dimensiones que pueden verse afectadas según la manera cómo abordemos este peregrinaje de nuestros cuerpos y mentes; y la sociedad juega en esto un rol central, marcando estereotipos que pueden forzar a saltar de un estado a otro no siempre porque lo hayamos elegido, sino porque es lo que hay que hacer.

Un equipo del proyecto europeo SWITCH ha trabajado por medio año en la creación de un laboratorio personal aplicado desde la imagen y la psicología prosocial para aprender cuáles son las herramientas que nos hacen más fuertes, menos vulnerables a la presión social y más conscientes de lo que somos y de lo que necesitamos para ser felices.

Este libro no es una propuesta de autoayuda con personas Trans* sino un libro de autoconocimiento desde la mirada Trans*, Este libro trata de esto, de reflexionar sobre qué significa aceptarse, mirarse, quererse para atreverse a caminar hacia la alegría de vivir.



Colaboradores



AutoMiradas Transicionales - Switch Lab Barcelona

AutoMiradas Transicionales

Lab co-creativo y de autoconocimiento con personas Trans*

Raquel Banchio, Isabelle Arnaud, Lu Red, Pilar Escotorin (Coord.)

Proyecto Europeo Switch



Autores: Isabelle Arnaud - Raquel Banchio - Mikel Díaz - Vivi - Pilar Escotorin
Alén Fernández - Dayana Quintana - Lu Red

This book was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020). SWITCH Project: Supporting Wellbeing and Integration of Transgender victims in Care environments with Holistic approach. Project number 881635 SWITCH REC-RDAP-GBV-AG- 2019

<https://www.projectsswitch.eu/>

<https://switchbarcelona.wordpress.com/el-proyecto/>

The content of this book represents the views of the authors only and their sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains

Textos: Equipo Lab Switch Barcelona

Primera edición: febrero 2022

ISBN: 978-84-09-38402-0

Maquetación y diseño: Raquel Banchio

Fotografías: Equipo Lab Switch Barcelona y banco de imágenes Pexel.com (imágenes paisajes)

Foto Cubierta: Alén Fernández.

Revisión de textos: Isabel Arnaud Cisson, Lourdes Rojas de Echevarría, Elisabet Rodríguez, Federico Grünwald, Valeria Andrade.

Revisión Técnica: Pilar Escotorin Soza, Paula Lobos Sucarrat, Mara Santa.

Impresión y encuadernación: PCG SL - Producción y Creación Gráfica S.L, Barcelona.

Las personas con interés en recibir más información sobre este proyecto o la formación en este ámbito, puede contactarnos a través de nuestra web LIPA NET (Laboratori d'investigació Prosocial Aplicada) lipa-net.org

Cómo citar este libro: Banchio, R; Arnaud, I; Red, L.; Escotorin, P. (Coord.) (2022) Miradas Transicionales. Lab co-creativo de autoconocimiento con personas Trans*. Barcelona: Proyecto Europeo SWITCH.

Este libro se rige por la licencia de Creative Commons. Reconocimiento – NoComercial – SinObraDerivada (by-nc-nd). No se permite un uso comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas. Gracias por descargar este libro de acceso abierto. **No está autorizada la comercialización de este libro por ninguna vía, como tampoco su uso con fines comerciales de sus partes: fotografías, textos o música.**

La reproducción parcial de este material en redes sociales descontextualizando la Obra completa no está autorizada. Sí es posible utilizar el libro para fines educativos sin fines de lucro y de investigación.

CONTACTO: <https://switchbarcelona.wordpress.com>



AutoMiradas Transicionales

*Lab co-creativo de autoconocimiento con personas Trans**

Raquel Banchio, Isabel Arnaud, Lou Red, Pilar Escotorin (Coord.)

Autores:

Isabelle Arnaud, Raquel Banchio, Mikel Díaz, Vivi, Pilar Escotorin, Alén Fernández, Dayana Quintana, Lourdes Rojas de Echevarría (Lu Red)

Dedicatorias

A todas las personas en transición vital, que este libro les anime a ir dentro para salir fuera y les ilumine nuevas maneras de ver la vida y afrontar el cambio acogiendo la diversidad como una riqueza;

a todas las personas que, con humanidad, servicio, corazón, sabiduría y ética acompañan a quienes se encuentran transitando en distintas dimensiones del ser y momentos de la vida;

a todas las personas que tienen dificultades para aceptar las identidades de género diferentes a la suya y las diversidades de la humanidad, que este libro les ayude a cambiar su visión del mundo y les abra el camino al respeto que toda persona tiene derecho a gozar;

a todas las personas en tránsito hacia, formar y comprender, la amalgama de la conciliación entre ser y estar, en la convivencia del día a día;

a todas las personas que me han aportado su granito de arena para ser la persona que soy hoy en día;

a las personas con la hermosa vocación de enseñar, que se convierten en tierra fértil para propiciar el desarrollo de otros seres, gracias Paula;

a las familias, de nacimiento y a las que escogemos, que se encargan de crear un espacio seguro;

a mi familia resiliente y a ti Mariana por tu amor incondicional y apoyo intelectual;

a Natalia Aventín Ballarín, solo puedo decirte GRACIAS.

Agradecimientos

A todas las personas que han hecho posible este libro.

A **PERSEO** y la Asociación **PARADIGMA** por invitarnos como socios de este proyecto. Gracias a **Mario Campanino** por su rapidez, eficiencia y mirada de largo plazo en la gestión del proyecto.

Gracias a la **Zuzana Simonova** por haber ideado y escrito este proyecto maravilloso y a nuestro amigo y colaborador **Franco Gramegna** que nos ha enseñado los pasos necesarios para avanzar en los proyectos europeos con seguridad y eficiencia.

A nuestras colegas de PARADIGMA, **Eliana Moscano, Ilenia Sanzo y Stefania Giuliani**, siempre presentes y cercanas en el proceso. A los socios del proyecto la **Azienda Unitaria Sanitaria Locale de Reggio Emilia**, Italia, en quienes hemos visto convivir

vocación, innovación y empatía en la atención sanitaria; a nuestro equipo **LIPA NET-MIRADA LOCAL** siempre abiertos a darnos apoyo prosocial, técnico y administrativo. **Rosaura Delvalle, Robert Roche, Mayka Cirera, Marc Brundelius**; gracias sobre todo a **MIRADA LOCAL** y en particular a **Ignasi Roche** por facilitarnos tanto el trabajo, por hacer livianas las decisiones y sobre todo, por confiar en nuestro trabajo.

A la asociación **TRANSPARENT y NIMH** de la República checa, que han liderado el trabajo con grupos de autoconocimiento con personas Trans* desde una perspectiva cercana y precisa, dándonos pistas y claves de lectura.

Un especial gracias a **Pavla Dolezalova y Viktor Heumann** que nos abrieron las puertas de su trabajo con generosidad. Gracias a las compañeras del Hospital **Parc Tauli Ximena Goldberg y Carme Espelt** quienes han sido un pilar fundamental del proyecto

en Barcelona, gracias a ellas hemos podido destinar más energías a este LAB.

Un apartado especial para agradecer a **Rosa Almirall** de Trànsit y Kasa Trans* que ha seguido nuestro trabajo con interés, cercanía, apoyo y cariño, gracias por enseñarnos tanto y por inspirarnos para diseñar este LAB. Gracias a su equipo **Eiden Marin, Lina Mulero y Sore Vega** por entregar generosamente calidad profesional y humana en los webinars y formaciones. Gracias a **María José Hinojosa** del colectivo Gamá de Canarias, que nos apoyó en el diseño de esta experiencia desde su inicio y fue promotora activa de nuestro Lab en Canarias. Sin ella no tendríamos el super equipo que logramos construir. Gracias a **Nuria Asenjo** del Hospital Ramón y Cajal por su disposición constante.

Gracias a la **Paula Hoyos** de la Universidad Javeriana de Cali, por iluminarnos el camino con ideas e inspirarnos con sus programas. Gracias a la **escuela de enfermería de la Universidad Gimbernat** de

Sant Cugat y en su nombre, a **Cecilia Brando**, siempre cercana, interesada y disponible. Gracias por apoyarnos en este proyecto y en la transferencia del mismo en proyectos de investigación con sus estudiantes.

Y por último, lo más importante, **gracias a nuestro super equipo LAB, Isabel Arnaud, Mikel Díaz, Vivi Deníz, Alén Fernández, Dayana Quintana, Lu Red y Liam Belmar**. Gracias por creer en este proyecto, gracias por sumarse, por hacerlo vuestro, por crear, por abrirnos la mente, por enseñarnos tanto.

Gracias a vosotros este grupo, más que un espacio de autoconocimiento se transformó en una tribu, un espacio activo y creativo de trabajo conjunto, un espacio horizontal pro-social con mirada de largo plazo.

Sin dudas el mejor resultado de este proyecto es lo muy lejos hasta donde hemos llegado. ¡Gracias equipazo!

Pilar Escotorin y Raquel Banchio.



00

Introducción

- Encajar el cambio desde la mirada Trans*
- El Laboratorio Switch
- Beneficios del laboratorio
- Mundo Trans* e intersecciones
- ¿Quiénes somos?



01

Cambiar las cosas desde el principio

¿Te imaginas? y si trazar tu propio mapa. Estudiando la geografía, tu hábitat, allí, en algún lugar de este ¿universo? Todo eso, dibujando con naturalidad en “tu” ¿área? sí, si justo ahí, en frente, en la parcela del mundo y donde corresponde en este planeta, sí, ahí... en “tu” espacio con todes”.



02

Otras maneras de relacionarse con el pasado

Ese pasado presente que aborda, desborda y reborda pasajes de la historia entre la incomprensión y la represión; entre la bruma del tiempo, las transformaciones de los puntos de vista... cada cosa en su momento: cultura, tradición al servicio de costumbres que se imponen forzosamente sin razón ni reflexión.



03

Sacarse el disfraz

¿Cómo dar ese paso?... pues, un pie delante y otro detrás. Sigue la leyenda, caminante no hay camino, se hace camino al andar... las rodillas crujen a ratos, golpes del pasado, busco el bálsamo de la alegría, el mejor camino. Encuentro que desata los nudos ¿podría desatar los nudos de mis pensamientos?



04

Garabatear para definir mi persona

Los motivos educacionales son, en multitud de ocasiones, unos parámetros que se equivocan con nosotres. No me siento hombre, no me siento mujer, no me define el género, soy persona. Por eso ni se me ignora, ni se me omite, soy sujeto de derecho, sin mayor inclinación, con la misma esencia de ser un individuo de la especie humana.



05

Soltarme y ser la persona que quiero ser

Corresponde. Parece propio: “si soy persona y tengo un principio por extraño o singular que parezca, sigo siendo y existo”. Y el reflejo que otros ven, cada vez más definido, ya no hay distorsión y me dejo ver. Ahora solo queda educar para hacer comprender que la diferencia no es el problema.



06

Más allá de lo obvio

Me habla de la trampa de la mente, de sus juegos, de sus significados elaborados, pero en ocasiones tan inútiles para disfrutar la mera existencia; me habla del deber ser cimentado en estereotipos, y de la condición dual del ser humano. Un mismo elemento puede ser la cárcel y la libertad, puede ser contacto o aislamiento.



07

Hacerme amalgama con el entorno que habito

Las personas importantes de mi vida, de simpatía mutua, retazos de la vida vivida y las amo. Son mi "amalgama elegida" y sí, construyen mi mundo cada una de ellas, sin equipaje de celos u otros conflictos, poli-diversidad y respeto mutuo.



08

Haciendo equilibrios

Soy una equilibrista, me muevo por encima de la nada. Avanzo con los brazos extendidos a cada lado de mi cuerpo, respirando bajo control, sobre todo no caer, no perderme, seguir siendo yo misma y, en este océano a menudo hostil, hacer equilibrios.



09

¿Dónde encajar? ¿En la cisheteronormalidad?

He caminado, desde pequeña, los suburbios de las afueras, conocido a sus habitantes. Sí, la mayoría responden sin la agresividad que otros pretenden instaurar, bajo el paraguas de los miedos. Sigamos sonriendo a la paz y a la concordia; dar a conocer que nuestras formas no son ni mejor ni peor.



10

¿Has visto dónde hemos llegado?

Cada día más, no me callo y comparo la alegría de vivir, de escuchar, de ser tal y como soy... funciona. Comienzo a despertar del aletargamiento de haber actuado por la inercia de la servidumbre; he recuperado tiempo para el tiempo.

- Conclusiones:
¿Qué hemos aprendido?



11

Notas metodológicas y glosario

- Sobre el proceso de trabajo y autoconocimiento con Fotografía e imagen.
- Curriculum Vitales.
- Glosario.
- Para saber más.

00

Introducción

Al final del libro encontrarás un glosario específico con los conceptos clave de este libro.

Encajar el cambio desde la mirada Trans*

Pilar Escotorin Soza y Raquel Banchio Ribba

El cambio no siempre es fácil de aceptar, encajar o gestionar. La mente se adapta a lo que conoce, controla y le da seguridad. Todo aquello que amenace esta aparente estabilidad puede desestabilizar un sistema, sea a la propia persona, al grupo o a la sociedad. Ejemplos de esto sobran, amistades que se acaban cuando las personas cambian, parejas que deciden modificar de rumbo juntas o separadas, simplemente porque ya no son las mismas.

La vida es un tránsito donde nos desarrollamos e

inevitablemente cambiamos. Gracias a las neurociencias, hoy sabemos que la mente es capaz de adaptarse y aprender durante toda la vida; sin embargo, muchas personas pueden llegar a quedar atrapadas en estructuras de pensamiento rígidas cuando dejan de mirar la vida como se presenta y se afanan en hacer que la vida se adapte a su propia estructura de pensamiento considerada “normal”. Los prejuicios o la exclusión de las diferencias nacen precisamente de esta incapacidad de integrar en nuestra vida la aceptación de la diversidad.

Desde las evidencias científicas sobre los comportamientos prosociales sabemos que los comportamientos antisociales, como por ejemplo la exclusión, destruyen el tejido social, perjudican la salud mental de las personas y grupos, aumentan la soledad en la toma de decisiones y generan sistemas individualistas que suelen afectar en primer lugar a los colectivos más vulnerables y a las minorías y, en segundo lugar, al sistema completo donde

para sobrevivir hay que ser el más fuerte, aumentando con esto la competitividad, la homogeneidad, la anulación de las diferencias, la desconfianza generalizada y con ello, el riesgo de trastornos bio-psico-sociales incluso para las personas en posiciones más privilegiadas. La teoría de la interseccionalidad nos enseña que para que exista bienestar en una comunidad, ninguna de las fuentes de identidad de las personas debería ser causa de opresión y de esto aún hay mucho por aprender en el ámbito familiar, sanitario, educativo, social, laboral, político.

Cuando eres minoría aprendes recursos de supervivencia distintos de los que usa la mayoría: no es lo mismo ser pobre en un país rico, que rico en un país pobre; ser negro en un país donde el poder lo ostentan personas denominadas “blancas”, ser mujer en un ambiente

machista, ser creyente en un ambiente ateo (o al revés), ser XL en una tienda XS, ser persona no vidente en un mundo vidente, ser persona sin audición en un mundo que disfruta de la música, ser inmigrante en una nueva tierra, ser persona TRANS¹ en un mundo CIS².

Si como sociedad avanzáramos en celebrar todos los cuerpos y las diversidades, seríamos una sociedad no solo más inclusiva, sino también con más bienestar y seguramente más felices.

Nuestro equipo del proyecto europeo SWITCH ha trabajado durante medio año en la creación de un laboratorio personal aplicado desde la imagen y la psicología prosocial para aprender cuáles son las herramientas que nos hacen más fuertes, menos vulnerables a la presión

social y más conscientes de lo que somos y de lo que necesitamos para ser felices.

Este libro no es una propuesta de autoayuda para personas Trans* sino un libro de autoconocimiento desde la mirada Trans*, en tanto personas expertas en procesos de transición y cambio, hacia cualquier persona que se encuentre transitando de un estado a otro, mental o físico, y que necesite iluminar su camino con nuevas propuestas que le abran la mente para permitirse ser feliz y resignificar la propia historia y el cuerpo que la vida le ha regalado.

¹ Las personas Trans* son aquellas que no se identifican con el género que les asignaron al nacer. Dentro del paraguas de la palabra Trans* se engloba tanto a las personas Trans* binarias (hombres y mujeres Trans*), como a personas no binarias (Queer). Una explicación más detallada en el glosario.

² Las personas CIS son aquellas que se identifican con el género que le asignaron al nacer. Una explicación más detallada en el glosario.



El Laboratorio SWITCH

El laboratorio SWITCH fue un espacio co-creativo y participativo para personas Trans, a las que, más que invitarles a un taller de autoayuda, les hemos invitado a un Laboratorio de autoconocimiento proactivo para explorar como personas co-investigadoras un nuevo modelo de intervención aplicable y transferible*

En este modelo aplicamos el uso de la imagen y la **Fotografía Vivencial y Terapéutica** como potentes herramientas que facilitaron no sólo el autoconocimiento proactivo en los participantes, sino también el trabajo con la imagen y la fotografía ayudó a generar una cohesión de grupo casi inmediata y tremendamente fructífera en creatividad y participación; ejemplo de ello es este libro, como también la interrelación inspiradora y motivadora entre las personas participantes. Junto con la **Fotografía Vivencial**¹ y la imagen y **la Prosocialidad Aplicada**², fuimos construyendo en conjunto un modelo de autoconocimiento y de refuerzo de la calidad prosocial de las propias redes de apoyo.³

Diseñamos un espacio seguro ON-LINE, con reglas consensuadas, en el cual cada participante pudo expresar

sus emociones y vincularse en tanto persona experta en su vida y su contexto.

Los contenidos fueron contruidos y evaluados con las personas participantes, quienes aplicaron las herramientas en su vida privada y compartieron sus resultados, que fueron fantásticos, porque les permitió avanzar en sus procesos personales incorporando intencionadamente tanto la imagen como la fotografía, lo que les permitió diseñar y conectar con sus propios itinerarios, en donde las palabras y la cognición antes no habían llegado.

*“Gracias al trabajo con la imagen, he llegado mucho más rápido y profundo a lugares donde no había llegado antes con terapia”*⁴, afirmaba una de las participantes. *“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”^{*}, afirma un integrante del equipo.

El equipo valoró la propuesta de laboratorio: *“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”*^{*}

Sobre las herramientas de prosocialidad aplicada, las consideraron aplicables también a la relación entre personas Trans*: *“Gracias por enseñarme la prosocialidad. Quiero aplicarlo a mi día a día, quiero aplicarlo con el mundo y también en el colectivo Trans* porque necesitamos más prosocialidad. Hay muchas guerras entre las personas Trans*”*.

La prosocialidad aplicada parte de la base que cada persona es experta en su vida y en su contexto y esto llevado a un modelo de intervención generó un espacio

¹ Una explicación más detallada de Fotografía Vivencial y la imagen en el glosario.

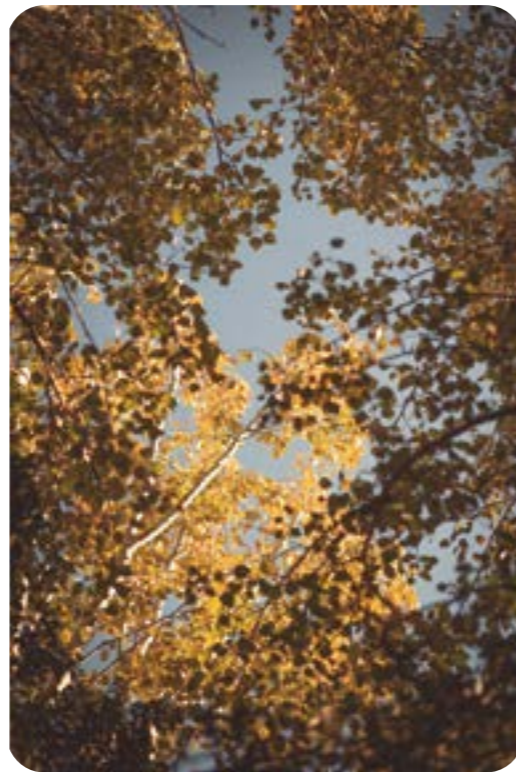
² Una explicación más detallada de la Prosocialidad Aplicada en el glosario.

³ <https://switchbarcelona.wordpress.com/proximamente/>

⁴ Usaremos asterisco* para indicar las citas textuales de participantes del Laboratorio

de trabajo horizontal, creativo y de autonomía en el que cada persona se sintió responsable del proceso (“*Valoro esto de que nos veis como co-investigadores*”*) y donde también se construyeron redes de apoyo de calidad prosocial, diseñando indicadores de comportamientos prosociales deseables y factibles a optimizar dentro del grupo, a modo de prueba piloto de lo que podría ser en un futuro una herramienta de intervención en los contextos en los cuales se desenvuelven.

“De repente hemos trazado en el mundo virtual una relación entre nosotros de aportación sincera y sin pretensiones a cambio. Eso me parece lo más bonito de la prosocialidad, porque nos abre a este mundo de manera más consciente en torno a ser personas y ser las personas que queremos ser y aprender a tener otra relación con nuestro pasado, porque efectivamente, no lo podemos cambiar. Pero 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” (Participante SWITCH LAB)



Beneficios del Laboratorio en la propia vida

Para quienes trabajamos en prosocialidad aplicada sabemos que la prosocialidad funciona, en muchos contextos, pero ha sido sorprendente constatar estos resultados en un proceso ON LINE de tan corta duración.

La prosocialidad aplicada tiene un poder transformador en la mirada de las personas, complementado con el trabajo de autoconocimiento a través de la Fotografía Vivencial y el uso de la imagen, que se evidenciaron como potentes y reveladoras herramientas que facilitan

y promueven el bienestar emocional en las personas, llegando a un resultado iluminador del que quisimos dar cuenta en este libro.

“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” (Participante SWITCH LAB)

Mundo Trans* e intersecciones

El trabajo en grupos de apoyo no siempre es una experiencia positiva para las personas Trans, porque definirse como persona Trans* no es en sí mismo una categoría homogénea y en muchas ocasiones estos grupos se transforman en un espacio de gestión no fácil, porque en ocasiones se pueden llegar a ignorar los matices que definen la identidad de cada persona.*

Todas las personas estamos atravesadas por intersecciones de elementos que constituyen todo lo que somos;

integramos muchas dimensiones que se entrecruzan de manera compleja, y, depende de cómo se combinen, pueden abrirse o cerrarse puertas.

La apariencia física, el género, la orientación sexual, la expresión de género, la identidad de género¹, la salud mental, la clase social, la religión, la edad, nuestra nacionalidad, la diversidad funcional, entre otras posibles intersecciones son rasgos que definen quiénes somos y cómo las demás personas nos tratan. Según desde dónde miremos el mundo o cómo nos miren, podemos entendernos (nos sentimos del mismo club) o entrar en conflicto (nos sentimos amenazados por la identidad del otro).

Este ha sido uno de los méritos de este laboratorio que logró articular una enorme diversidad cultural (*“Me ha gustado esta pluralidad cultural. Fue importante para mí. Ampliar y entender que el mundo es muy grande”*).

¹Definiciones de estos conceptos en el Glosario



¿Quiénes somos? Nuestro equipo

Nuestro equipo SWITCH LAB somos personas con edades desde los 27 a los 56 años, provenientes de puntos geográficos y culturas diferentes (Islas Canarias, Ávila, Barcelona, y también personas de Colombia, Escocia, Argentina y Chile). Esto dio al grupo riqueza y diversidad de experiencia y vivencias. La convocatoria-invitación se realizó a través de nuestros asociados Kasa Trans y Colectivo Gamá que fueron un apoyo fundamental en todo el proceso.*

Los requisitos para participar en el LAB fueron ser mayor de edad; tener ganas de encontrarse y auto-conocerse como persona; tener ganas de mejorar la propia vida y la de las demás personas; y tener ganas de conectar mejor con el mundo.

Desde ahí comenzamos una aventura en septiembre del 2021 con entrevistas individuales para plantear a cada participante en qué consistía el LAB, sus objetivos y metodología, su voluntariedad, y también, conocer a grandes rasgos el momento vital de cada persona.

Estas entrevistas personales fueron diálogos abiertos y profundos desde el minuto uno. Cada persona que entraba al equipo aportaba algo diferente y a medida que íbamos "incorporando fichajes" nos fascinaba aún más la diversidad del grupo, sus trayectorias, momentos vitales y preguntas.



En total, hicimos 7 sesiones online de dos horas (o más) de duración cada una, y también, 6 horas de sesiones de acompañamiento individuales para profundizar en aspectos más personales que iban surgiendo en el transcurso de las sesiones grupales, junto con tutorías para los proyectos personales que cada persona hacía con las fotos que iba tomando.

Finalizada la fase experiencial y de aplicación de los contenidos y herramientas en la propia vida, iniciamos un proceso aún más emocionante, que fue evaluar los resultados del trabajo y transformarnos en un equipo de investigación en toda regla.

Con nuestro equipo hemos evaluado la experiencia y sus beneficios en muchas sesiones técnicas. Pero también el grupo, poco a poco, se ha ido transformando en un espacio de apoyo social, emocional y de ayuda recíproca.

Para proteger este espacio como un lugar seguro y libre de violencia, se hicieron en conjunto algunas opciones metodológicas, como el crear un grupo de Whatsapp alternativo para compartir noticias o comentarios desde el activismo y contra la transfobia y resguardar así el espacio del LAB para procesos creativos, co-constructivos, de desarrollo personal, innovación y aprendizaje compartido (*“Me ha gustado mucho que en este espacio se cuidó el espacio desde la prosocialidad y se resguardó el grupo de Whatsapp del laboratorio”**)

Resumen
audiovisual del
LAB, incluye
testimonios.



“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”.*

Los 10 capítulos que siguen, han sido inspirados a partir de 21 frases dichas por los participantes en la primera sesión del Lab. Hemos concebido este libro de fotos como un álbum, siendo el diálogo entre imágenes y textos los que cuentan la historia.

Para que en esta historia todas las personas puedan encontrar inspiración en sus propios procesos de transición, y no solo la transición de género, sino todas las transiciones vitales que a lo largo de la vida experimenta cualquier ser humano.



01

CAMBIAR LAS COSAS DESDE EL PRINCIPIO



...allí...

Lu Red

En algún lugar del universo puede estar... sin esperar, simplemente giras... ¡zas! ahí delante, ese camino, subes una montaña y... bajas una plácida colina y en la vuelta, un entrante, su vereda sinuosa sin bandidos acechando, solo la tranquilidad.

En esa ciudad que tanto te gusta transitar, ah, sí... ese pueblecito donde todos se conocen y saludan sin esperar nada a cambio con una sonrisa.

En tu barrio ya no hay gente en la esquina esperando para volver la vista tras de ti cuando has pasado...

o aporreando tu puerta borrachos a los que temes porque son ellos los que no entienden que ser diferentes no les da “derechos” a traspasar los límites, “su libertad comienza y acaba donde empieza y acaba la mía”

Ahora... ¿Te imaginas que todo eso puedas dibujarlo en tu cuarto?

Y justo ahí trazarías las fronteras de tu intimidad y las de las demás personas que te rodean. Ya nadie podría traspasar esa línea imaginaria que acabas de colocar en tu pequeño mapa dentro de tu firmamento.

Ahí estaría el límite donde tu libertad comienza y dónde acaba ... ser libre de llevar el estilo interno y externo sin sufrir censura gestual, verbal, o brutal.

Ahora, que has imaginado esto, vayamos al final ¿cómo amarías ser de... anciane? Dedicale unos días, tal vez unos años a proyectar ¿cómo te gustaría llegar a la vejez? ¿Cuál será tu mochila invisible? ¿Y en su interior?

¿Qué llevará dentro? ¿De qué es el tejido que tramas? ¿Qué colores abandera tu causa?

Recuerda... puedes llevar el ancla cuando consideres viajar a otra parte, mudarte de amigos, familia, encontrar rumbos nuevos o si lo has considerado permanecer en el mismo lugar para ser y desarrollarse sin que nadie te coarte de estar en la vida.

Dibujar este mapa nos permitirá viajar por esta geografía y perimetrar las siluetas inclusivas. De “ser y estar” disfrutando de la vida.





02

**DESCUBRIR OTRAS MANERAS
DE CONECTARSE
Y RELACIONARSE CON
EL PASADO**



El tratamiento fotográfico al servicio de la reconquista del pasado.

Isabelle Arnaud Cisson

En la parte inferior de la foto, a la derecha, soy yo. Acabo de cumplir 5 años, estamos en junio de 1970. Mi segundo año de escuela está llegando a su fin y es el día de la fiesta de la escuela. Nuestra clase, para la ocasión, se disfraza de «petits rats de l'opéra».

Desde hace un par de semanas, mi madre me ha estado haciendo mi disfraz: un mono gris oscuro y una máscara de ratón blanca hecha de cartón.

Yo quiero llevar el mismo disfraz que mis compañeras, tutú de tul blanco y pompón a modo de diadema, pero eso me está prohibido porque soy, supuestamente... ¡un niño!



¿Pero por qué soy un niño? ¿Por qué tengo que ser un niño? ¿Quién lo decidió? Todas las respuestas me decepcionan, ninguna responde realmente a mis preguntas.

La frustración es intensa

Pasaron los años, acabé resignándome para evitar las humillaciones de mis padres y de mis compañeros, y en la adolescencia acabé asimilando, con gran dificultad, las normas y comportamientos del género que me fue impuesto.

Hoy, mi tarea es titánica: deconstruir estas actitudes y liberarme de estas reglas antinaturales, así como reconciliarme con mi pasado recuperando el lugar que debería haber sido el mío.

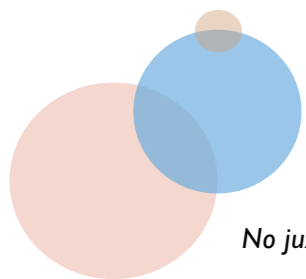
Este es el propósito de la siguiente foto:

Gracias a la magia de la tecnología, ahora ocupo el lugar privilegiado, justo al lado de mi maestra, pero no es un simple montaje, el ejercicio es más sutil:

Los problemas de socialización que experimenté desde el inicio de mi escolaridad, debido a mi diferencia, me causaron dificultades en la escuela. Era un niño turbulento y, por lo tanto, no estaba bien visto por mi maestra. No pude encontrar mi lugar ni en la escuela ni en casa. De hecho, la primera foto todavía me causa, después de más de cincuenta años, un profundo malestar.

La segunda imagen tiene un efecto exorcizante, como si me estuviera sacando de una pesadilla. Todo (re)toma sentido porque aquí estoy yo y experimento una paz inmensa. El efecto terapéutico es innegable ya que finalmente veo una manera de reconciliarme con mi pasado.





No juzgo, escucho sin pre“tensión”.

*No juzgo ya desde la confusión, cada vez
escucho y entiendo mejor.*

Mi pasado me ha formado en lo que soy hoy.

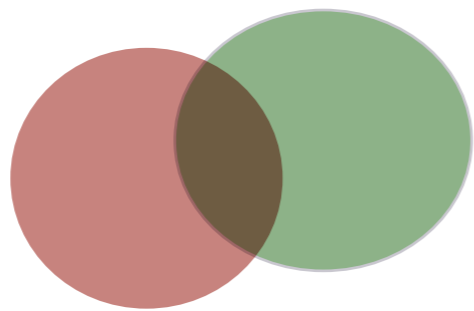
*Me acepto y me comprendo mejor, así como a
las personas que me han acompañado.*

Lu Red



03

Sacarse el disfraz



A vibrant blue-toned landscape with mountains and a ballerina. The scene is dominated by shades of blue, from deep cerulean to bright cyan. In the foreground, a ballerina in a white tutu stands on a small patch of ground, her arms raised. The background features a range of mountains under a sky filled with soft, white clouds. The overall mood is serene and ethereal.

Sin mentirme a mí mismo

Lu Red

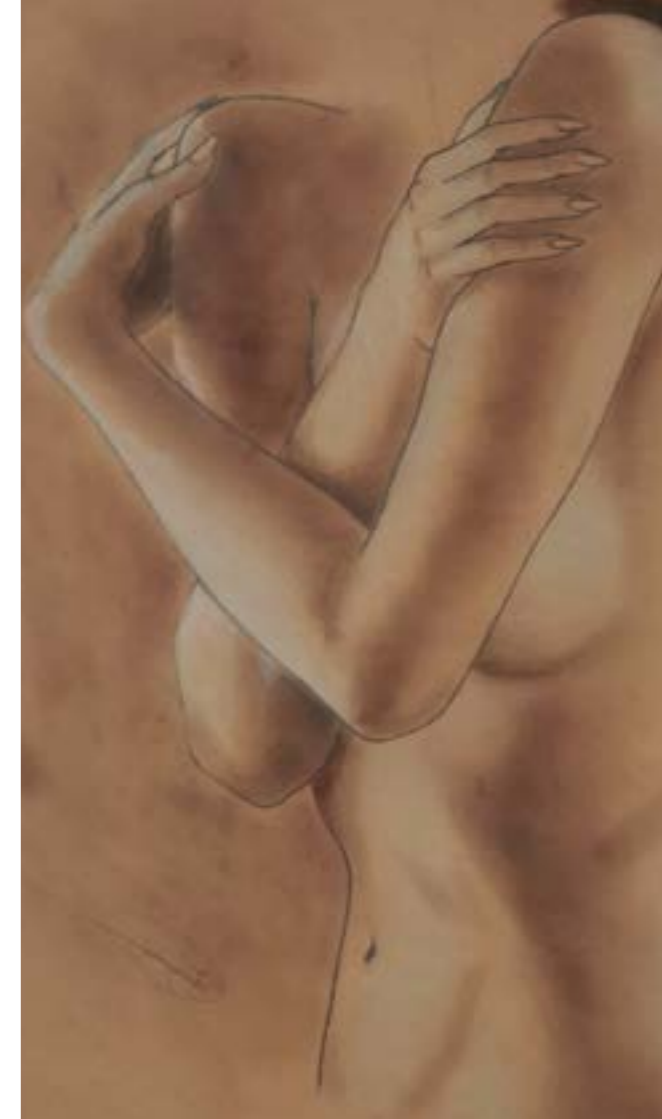
Subo a una nube diminuta, al deslizar mi pie sobre ella, logro alcanzar su tamaño y me imagino entrando en los conductos ...saludando a los neurotransmisores hechos un lío en medio de un tráfico inmenso... parados en una rotonda “sin sentido estricto”, libre de la decisión: no hay indicaciones “el tiempo...es nuestro” ¿puedo elegir por dónde sigo? ¿será... por aquí? me dejo llevar por otra fuerza magnética... o quizás ¿cuántica? y en una pausa,... nada eterno, logra conducirse de nuevo “mi piel, mi sonrisa” está ahí de nuevo.

Leyendo y escuchando con total simpatía y reflexión sobre los hechos, o saltando al mismo tiempo que se avanza poco a poco con la seguridad de estar haciendo lo que nuestro interior siente y expande.

Sin mentirme a mí mismo, hablando y hablando, compartiendo espacios de reflexión y puesta en común...ah vaya, ahí afuera hay gente diferente, como yo.

Sin la necesidad supremacista, de someter a otros para aliviar sus egos y sentirse por encima de los demás, ...¿asusta a sus mentes salir de ese círculo mono-tono interior?. O sin seguir a los fundamentalistas, dispuestos a uniformar para “parecer” todos iguales...y al final, miro en medio de una plaza llena de personas y me siento igual siendo diferente con las mismas dudas ¿y si somos verdaderamente mayoría los que no andamos en esos extremos?...

Ahora el mundo del revés aparece de nuevo ante mí con un reto: salir ahí afuera y sentirme masa sabiendo que hay alguna posibilidad: iguales y diferentes, tolerantes y dialogantes, nos gusta la alegría; y ese mundo sumergido en miedos se disipa y vuelvo a salir de la nube donde posé mi pie izquierdo, a mi tamaño, saboreando un pensamiento.



QUIERSE A DISFRAS

DAE

Disfrases: Disfrases que se van para disfrazar algo en el fin de que no sea conocido.

Verbo de misas que vive por las fiestas y eventos especialmente el carnaval.

• Simulacro para dar a entender algo distinto a lo que se ve.

Carnavales → Carnavales → no pensar disfraz 7 meses (Capurculla).

17 meses (Chalaca A) con temas amarillos

6 meses (Sanlúcar)

9 y venzo **BAICAROUT**

Levante el disfraz desde 40 años (Me lo puse)

Verbo de carnavales (disfraces) Disfrases Fabla → (Disfrases)

(Me vestir o me vestir?)

Yo quiero de travestir, coser, quitar el disfraz, necesito con una máscara, reconocer disfraces, quitar, quitar, reconocer, ver.

- Tímido e inseguro
- Mal humorado
- Mal pensado?
- Egoísta (solista)
- Caprichoso
- Ejecutivo
- No se quería
- Imbécil conductas (no es original)
- No disfrutaba de la vida
- No me respetaba
- No me quería

- No podía respirar
- Malas digestión
- No dormir
- Roles masculinos
- Disfrase de la vida
- also
- (No disfrutaba de la vida)
- Depresión Bubarr TCA
- lejos
- Dolor { travestir / me }



Yo después de mi transición

Ahora me miro al espejo y me reconozco, y no hablo solo de ver a Mikel con su barba, sus entradas... hablo de mis ojos, de mi sonrisa, de mis arrugas.

Ahora me bebo la vida con lo bueno y con lo malo, la recibo de otra manera, con los pies en el suelo, firme, seguro.

Soy yo, Mikel, sigo siendo tímido y venzo mi timidez gastando bromas (no gruñendo) Sigo siendo egoísta, pero lo que necesito ahora es dar para sentirme bien. Necesito ver a los demás bien para encontrarme bien, busco mi bienestar (egoísta) para disfrutar de los demás, sigo siendo un caprichoso porque no me quiero perder nada de la gente que me rodea, quiero vivir con ellos, vivirles...

He crecido, estoy creciendo, soy una persona en construcción... y ahora solo me disfrazo en carnavales, pero con la segunda acepción.



Yo después de mi transición

Mikel Díaz Andrino

Ahora me miro al espejo y me reconozco, y no hablo solo de ver a Mikel con su barba, sus entradas... hablo de mis ojos, de mi sonrisa, de mis arrugas.

Ahora me bebo la vida, con lo bueno y con lo malo, la recibo de otra manera, con los pies en el suelo, firme, seguro.

Soy yo, Mikel, sigo siendo tímido y venzo mi timidez gastando bromas (no gruñendo) Sigo siendo egoísta, pero lo que necesito ahora es dar para sentirme bien. Necesito ver a los demás bien para encontrarme bien, busco mi bienestar (egoísta) para disfrutar de los demás, sigo siendo un caprichoso porque no me quiero perder nada de la gente que me rodea, quiero vivir con ellos, vivirles...

He crecido, estoy creciendo, soy una persona en construcción... y ahora solo me disfrazo en carnavales, pero con la segunda acepción.

Sacarse el disfraz

Isabelle Arnaud Cisson

¿De qué disfraz estamos hablando?

¿Del traje y corbata o del vestidito, medias, tacones y peluca?

Mi baúl de disfraces estaba lleno de telas de tul de cortinas viejas o de telas de algodón de sábanas rotas, pelucas viejas con gomas sueltas, zapatos de tacón demasiado grandes para mi talla pequeña, restos de pintalabios y rubor.

Pero lo que era *disfraz* para mis padres, no era necesariamente disfraz para mí y *viceversa*.

Me hubiera gustado tanto poder usar accesorios que nuestra sociedad occidental moderna atribuye al género femenino y que me estaban prohibidos en el género

que me habían impuesto, con su *dresscode* demasiado limitado.

¡Tuvieron suerte, estos señores del siglo XVIII, de poder usar pelucas, tacones, encajes y maquillaje!

¡Las normas de género, en realidad, solo son normas culturales impuestas por la sociedad en la que vivimos!

Así que durante más de cincuenta años viví en un armario queapestaba a naftalina. Pero ahora que estoy fuera, no es para entrar en otro armario, otra prisión, la de la belleza femenina estereotipada.

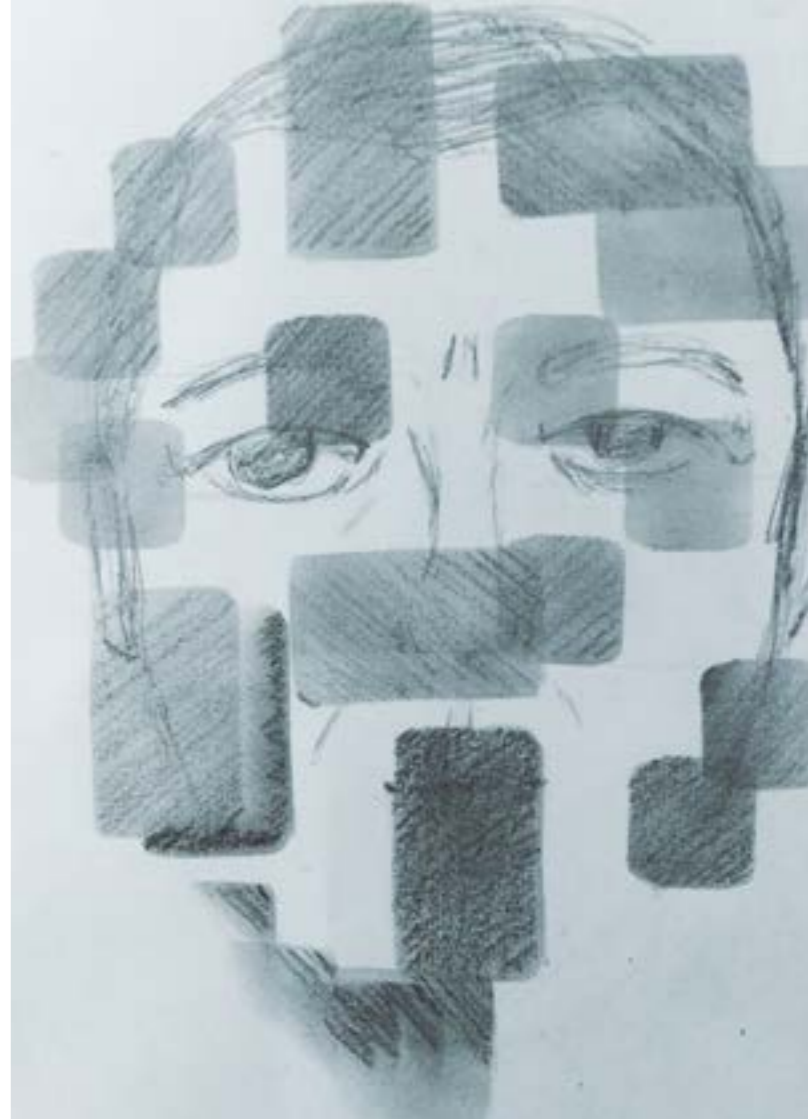
Quiero ser libre, libre de maquillarme o no, de usar tacones altos o planos, de llevar pantalones o falda, de usar peluca o lucir mi calvicie... ¿Y por qué la calvicie femenina no sería el *must* de la feminidad?

Sueño con una sociedad en la cual no tengamos que modificar nuestros cuerpos para vivir plenamente nuestra identidad, donde todos se vistan como quieran y se llamen como quieran sin pedir permiso a nadie, donde todos sean libres, libres... ¡De verdad!



04

GARABATEAR PARA DEFINIR MI PERSONA





Marta estaba en la
ventana reflexionando, mientras
se fumaba un cigarrillo.
Allí se dio cuenta que no
podía estar encerrada y se
puso sus zapatitas y se arrojó.
Todo cambió en un instante, ~~pero~~
ahí en la playa ~~para~~ hablando

con sus miedos y su paz

Dayana Quintana Falcón



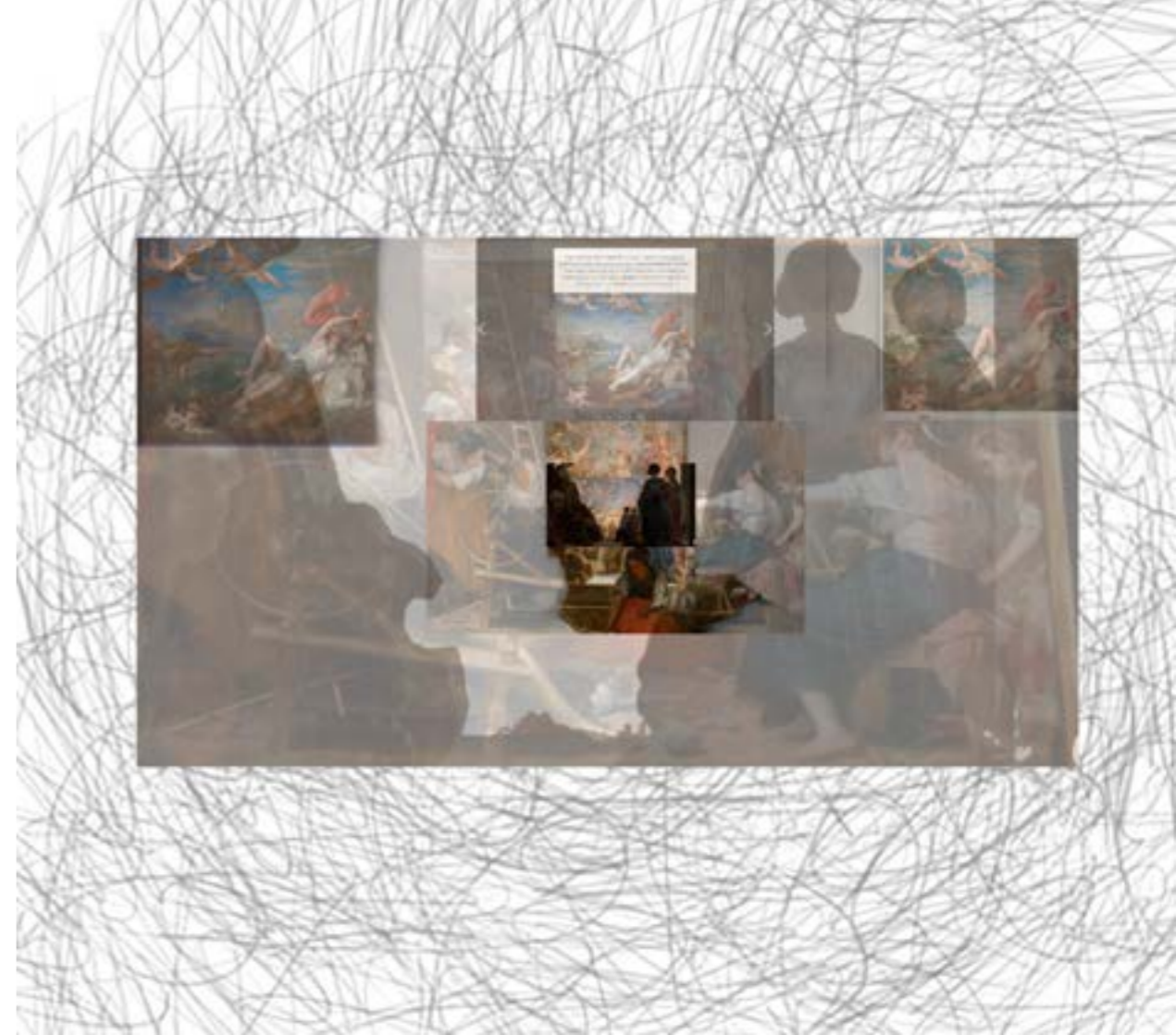


¿Por qué debo caer en el margen fuera del marco normativo?

¿Cuál es mi marco? Marcos premarcos, condiciones, limitaciones, precipitadas conclusiones sobre los márgenes normativos excluyentes irracionales, dictatoriales, inquisidores, discriminadores.

Soy de la especie humana y parte integrante de la naturaleza.

Lu Red



05

Soltarme para ser la persona que soy

Ya luego es sencillo, pero ese abismo entre el marco y la frontera de los márgenes es... incalculable; presiona, condiciona, establece unos límites y parámetros que desbordan los sentimientos, los sentidos, la sensibilidad, el sexo... ¿cómo es que es tan difícil ampliar las casillas de una hojita clasificadora?

No se trata de "si a mi me importa o no" sino de ¿qué sucede cuando me muestro ante personas reticentes a aceptarlo? ¿cómo busco la forma de traspasar esa energía? Intensa demoledora de quien mira con desprecio, con asco, con aires de abatirme a la primera de cambio simplemente por ser diferente.

Lu Red





06

**MÁS
ALLÁ DE
LO OBVIO**



Lo que reflejan la imagen y lenguaje

Alén Fernández

“Escoged la primera imagen que os llame la atención”.¹

El lenguaje nos permite significar, darle sentido al mundo abstracto, construir, transformar y reflejar nuestro universo interior, mutar con él o servirnos de su estructura que, si bien, dicha estructura puede ser apoyo y red para alcanzar virtudes de la vida, también esta estructura puede convertirse en los barrotes de una cárcel. Nuestra elaborada comunicación, con tal nivel

de complejidad y con tanto por aún ser descifrado... el lenguaje, la más sofisticada herramienta que nos permite compartir el universo interno y recibir el externo... no se desarrolla en soledad, requiere de ‘un otro’, requiere del intercambio para que los significados cobren vida para un grupo.

Las virtudes del lenguaje son tantas, sin embargo, como cualquier herramienta o tecnología desarrollada por nuestra compleja y asombrosa especie, tiene su talón de Aquiles y requiere de sumo cuidado, conciencia e intención benévola e inocente para ser utilizada en pro del servicio, la compasión, la educación y cualquier asunto edificante para el ser humano.

Aunque la lengua nos preceda en siglos... ni lo antiguo de la lengua, ni los conceptos ya elaborados son, en mi opinión, suficiente argumento para olvidar dos funciones

fundamentales del lenguaje: permitir el encuentro entre las personas, puesto que si no hay encuentro este no se desarrolla; y su condición per se de reflejar la experiencia humana a lo largo de la historia. Al igual que el ser humano, el lenguaje ha vivido transiciones durante la historia y las civilizaciones; lo vemos cada vez que la Real Academia Española actualiza su léxico con términos que se ganan ‘el derecho a existir’ en el diccionario, como ha ocurrido con las palabras: “teletrabajo” o “teletrabajador”, “cubrebocas” a propósito del COVID; u otras como “poliamor”, “cisgénero” y “transgénero”.

El problema es que, si olvidamos que el lenguaje es nuestra herramienta y que nos refleja, podemos quedar presos de estructuras de pensamiento que definen al mundo como inflexible y rígido; y en vez de construir espacios seguros, anulamos la creatividad, las posibilidades se sesgan y la plasticidad con la que nacemos para adaptarnos y evolucionar se marchita. Como quien sufre al no encajar en



¹ Instrucción dada el primer día del LAB

un estereotipo; como quien construye una jaula para protegerse, se siente seguro allí y luego olvida cómo salir según sus necesidades van evolucionando. El problema es caer víctimas de nuestro propio invento y no ir más allá de lo obvio.

Todo esto se relaciona con la desafiante experiencia que ha sido para mí la comunicación con las demás personas a lo largo de mi vida, y con aquello que manifestó mi inconsciente (inconsciente en términos de V. Frankl) a través de la imagen que escogí en el laboratorio.

Al final, el asunto no se trata de comprender solamente qué dicen las palabras, sino desde dónde se están presentando, y es en ese punto, donde la interacción y el cambio de paradigma hacen la diferencia, pues el lenguaje

² Reflexión del autor respecto al lenguaje inclusivo.

por sí mismo no puede hacer nada, más que reflejar.

Lenguaje Inclusivo: un caos que asusta y la incertidumbre del relativismo

“Ves, ese es el problema del lenguaje.”²

Hace unos días, hablando con Mariana (mi compañera), debatíamos sobre el significado de la congruencia y la coherencia, dicha discusión terminó inmersa en subjetividades que relativizaban sus significados. Insistí en que ya habíamos pasado a hablar sobre algo distinto; porque estaba bien cuestionar, criticar y quizás replantear algunas ideas, pero que, en últimas la congruencia y la coherencia iban de la mano con una lógica entre el actuar y el pensar que incluso permitiría pronosticar una línea secuencial en un orden que podría ser, de todo, menos contradictorio... De igual manera, esto aplicaría

a los conceptos de mujer y hombre; en ocasiones no son suficientes para representar lo no binario y, por eso mismo, es necesario hacer distinciones.

Para este caos que acecha al acercarse al relativismo y determinar cuál es el punto en el que un objeto conceptual pierde su esencia, hablé de la psicología de la Gestalt, que expone que todo es más que la suma de sus partes. En este sentido, ¿cuántas partes podemos abstraer de una figura para que esta pierda su esencia?

Quizás, si lográsemos interiorizar la dualidad del lenguaje, en tanto parece insuficiente y ambiguo a la hora de transmitir la experiencia humana, que difícilmente puede ser generalizada, podríamos situarnos en una posición contemplativa, que acepta y observa el producto de la misma subjetividad, hallando perfectamente natural que a lo largo de la historia ha sido necesario crear nuevas categorías cuando las existentes sencillamente ya no

³ Ver glosario

representan una única forma de sentir o percibir el mundo. ***He ahí la razón de ser del lenguaje inclusivo.***

Debo admitir que no he sido un gran fan o promotor del lenguaje inclusivo y a decir verdad, no tengo ninguna razón en especial para no serlo, tampoco he sido un detractor o crítico de él, diría más bien que no he sido su usuario y que tampoco lo he sentido representante de mi tránsito; sin embargo, a lo largo del laboratorio realmente he podido comprenderlo y utilizarlo por empatía cognitiva.³

Algunas, algunos y algunes, sienten esa necesidad de la “e”, algunos sentimos que se puede echar mano con lo que hay en el castellano para hablar sin género. Sin embargo, impera sobre todas las posturas y preferencias la capacidad de observar de manera neutra: el lenguaje ha cambiado junto al ser humano y lo sigue haciendo, es su naturaleza. Poco sentido tiene estar a favor o en

contra del curso del río o de la lluvia que cae, pero sí tiene sentido ampliar el abanico de representaciones que se insertan a través del lenguaje porque ahí están esas formas de existir más allá del reconocimiento o desconocimiento por parte 'un otro'.

Así que, ante la incertidumbre de caer en lo relativo, pensaría que ampliar el lenguaje es la salida a que no se relativice el significado de aquello que ya damos por sentado. Es importante renombrar la experiencia interna humana, así como se nombra específicamente la fisiología, las plantas, los animales, los elementos químicos, etc... pues de la misma manera debería poder nombrarse con igual urgencia y, sin tanto revuelo, aquello que responde a la experiencia de existir; por lo menos con el fin de tener un lenguaje que abarque de manera fiel las realidades humanas y que su uso esté impulsado por la acción prosocial además de la tolerancia y la libertad de expresión.



Cuando la ayuda no es ayuda: altruismo vs prosocialidad

Alén Fernández

“Lo hago porque quiero que estés bien, esa es mi forma de querer”

-Mamá, ¿será que algún día voy a dejar de sentir que soy tu peor enemigo en el camino de querer ayudarte? ¿Cómo hago que entiendas que siempre estoy de tu lado? ¿Por qué cuando quiero ayudarte lo recibes como todo lo contrario?

-Yo llego aquí sintiendo que hago las cosas bien y me encuentro con una montaña de advertencias, de alertas, de ideas tuyas que me advierten que debo cuidarme de ir a fallar en algún detalle acerca de lo que estoy emprendiendo... y solo termino dudando de mi forma de hacer las cosas.

-Lo siento mamá, quizás ayudo más agradeciéndote por el detalle que tuviste hoy conmigo, regalándote un cumplido y un abrazo en la mañana cuando te mostraste entusiasmada por tu nuevo proyecto.

Quizás ayudo más preguntándote si necesitas algo en lugar de suponer que hay algún peligro del que yo deba advertirte...

Justo de eso hablábamos hoy, de la prosocialidad. Gracias mamá.

Autorretratos ausentes

“La imagen va por dentro”

...Amor, sabes que buscando a qué tomarle foto he empezado a ver que en el mundo hay tanto de lo que me pierdo por estar aquí todo el día encerrado en mi cabeza pensando. Cada tanto recuerdo que estoy haciendo un ejercicio de tomar fotos mías o del exterior y me detengo a observar... finalmente no tomo las fotos, pero mira que caigo en cuenta como me cuesta contemplar... y ni te cuento tomarme fotos a mí mismo... El otro día lo hice... y me sentí mal, nada me gustaba, fue extraño, aún lo sigo intentando, parecía haber mucho sufrimiento y ni sé por qué.

Buscando la imagen fuera, encontré un mundo dentro. Me tenía un poco olvidado.

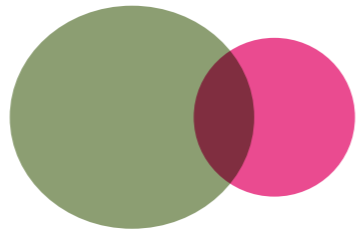
La acción

“Amor, nos vamos a la playa”

...Amor, ¿recuerdas que hace días te hablaba de que últimamente le he encontrado mucho valor a contemplar lo que está a mi alrededor con el ejercicio de las fotos? Tuve un impulso de ver más allá, de cambiar de contexto, de parar el ritmo mental, de disfrutar de aquel sentimiento de despreocupación del que parece que huyo constantemente. ¡Tenemos tiquetes para la playa!

En un gesto de amor propio decidí regalarme este viaje, solo puedo decir que el impulso llegó después de contemplar, contemplarme y sentir todo el amor que merecemos recibir de nosotros mismos.

07



**Hacerme
amalgama con
el entorno que
habito**





“Ha sido uno de los días que más estables he estado con diferencia. El amor exterior que he estado recibiendo todo este tiempo, ahora me está empezando a generar seguridad y valor a mí misma”

“Agotada. Adoro irme a la cama creyendo nuevamente en la utopía. Ese nirvana en el que me acompañan seres maravillosos, que hacen que sucedan cosas maravillosas. No es fácil el mundo del arte...”

“Viene mi abuela, ella me dará lo que necesito.”

*“Aquí estoy mentalmente, y física. Despertarme, coger las cosas que había preparado y salir corriendo que llego tarde para mi día de desconectar. **Últimamente me siento ligera, desde el día que me confesé...***

Mi abuela tenía razón, ¿qué le voy a hacer?

*Los miedos no sirven de nada, más que para llenarnos de limitaciones. **Al crear mi camino, influyo al entorno... Tengo más fuerza interior de la que a veces pienso.***

Vivi

Aprender a respirar cada estímulo que aparece...



Las personas importantes de mi vida, ellas son mis gajitos de vida, de simpatía mutua de la vida vivida y compartida. Y las amo, **son mi “amalgama elegida” y sí, construyen mi mundo cada una de ellas**, gajos apreciados y esenciales, sin posesión, conforman mi vida, mis compañeros de viaje sin equipaje de celos u otros conflictos, poli-diversidad y respeto mutuo.

Son gajitos de la naranja, saboreo de ocho a diez, según la temporada **...la distancia espeluznante hace sentirnos cerca** y llamarnos cuando de forma inesperada llega el momento.

Son los algodones donde hemos plantado las semillas invisibles que arrojan al ser interior, 28 gramos de alma soplan en cada uno, la llama del día a día.

Son esos instantes en que somos masa y consideramos al que está al lado.

Lu Red

La desconsideración de la autoestima, cada día se habla más de esto, sin embargo hay un trasfondo a revisar.

Lu Red

Las raíces y anclas en torno a la consideración de uno mismo, saber de las raíces y anclas de nuestro ADN, de nuestra sociedad, de nuestra política diaria, necesitan una revisión profunda para llegar a desarraigar cada una de estas dependencias que hacen que otra persona piense en las posesiones sobre otro. Y no en la paridad en la convivencia.

La convivencia y apertura, ¿te imaginas el día en que la convivencia no esté ligada a asumir roles establecidos por cuestión demográfica o política y los seres humanos logremos expresar nuestros atractivos bioeléctricos sin necesidad de ser etiquetados, cegados por este motivo

y la declaración de los derechos humanos llegue a ser una realidad palpable?

¿Te imaginas que llegue a ser lo cotidiano, lo natural? Mmm ¡ya siento la bioelectricidad incrementándose!

Las posesiones y su trascendencia, la sumisión y sus aspectos múltiples; no puedo dejar de ser mujer cuando todavía nos afecta tanto la diferencia entre hombres y mujeres; donde en muchas parejas se mimetizan a las tradiciones heteropatriarcales, me explota la cabeza, ver, sentir esas imitaciones de roles...

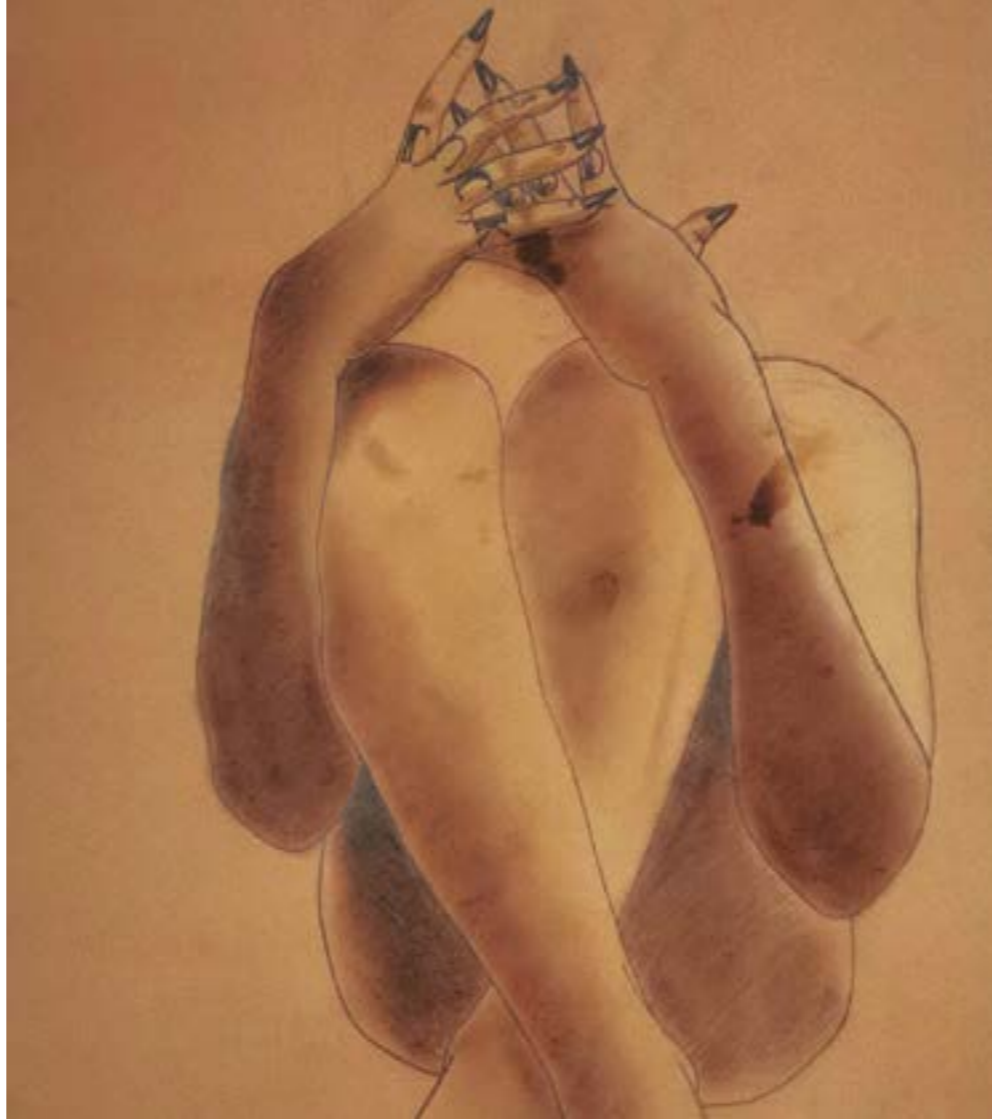
¿Cómo ser alguien para alguien sin subyugarse? El reto y el ansiado respeto nace primero por nuestra propia autoestima y así sí, podríamos partir de una base sin posesiones ¿quizás?



08

Haciendo equilibrios

Isabelle Arnaud Cisson



Estoy sola, nadie me mira, nadie me ve. Mi cuerpo desnudo, frente al espejo, no me provoca ni atracción ni rechazo.

Desde mi nacimiento he aprendido a aceptarlo como es y a respetarlo. Ni orgullo, ni vergüenza.

Tengo un pene entre las piernas y, sin embargo, soy mujer.

Es así. Soy simplemente yo, como me hizo la naturaleza y no me importan las etiquetas.

Cuando estoy sola conmigo misma, ser una mujer transgénero no significa nada.

Sin embargo, no vivo sola en el mundo y en cuanto ya no estoy sola, me enfrento a la mirada del Otro, de mi pareja, de mi madre, de mi hermano, de mi mejor amiga, de mi colega de trabajo, de mi vecina, de mi panadero, del desconocido que me encuentro por la calle,...

Ser mujer transgénero de repente cobra significado: no soy una mujer nacida con genitales femeninos, no soy una mujer

REAL, soy LA diferente, soy una curiosidad, estoy equivocada, soy una equivocación.

La vergüenza y la culpa me asaltan porque mis prejuicios no son menores que los tuyos.

En cuanto ya no estoy sola, me adapto a la mirada del Otro, no solo para que se reconozca mi identidad, sino también para calmar mis propios demonios. Usar mil y un artificios para borrar mejor las huellas de mi pubertad masculina y parar las características físicas, la vestimenta y los gestos del género femenino.



No es cierto que una persona con una apariencia y un comportamiento deliberadamente masculinos pueda ser aceptada como mujer transgénero.

La persona transgénero lamentablemente debe adaptarse a las normas de nuestra sociedad construida sobre un inmutable binarismo masculino/femenino si no quiere ser rechazada.

Esto implica con demasiada frecuencia recurrir a modificaciones corporales, llegando incluso a realizar

operaciones quirúrgicas, a menudo irreversibles, que modifican fundamentalmente a la persona, su vida social y su vida personal, a riesgo de poner en peligro, entre otras cosas, su salud y su sexualidad.



Soy una equilibrista, me muevo por encima de la nada. Avanzo con los brazos extendidos a cada lado de mi cuerpo, respirando bajo control, sobre todo no caer, no perderme, seguir siendo yo misma y, en este océano a menudo hostil, *hacer equilibrios*.



Entre marcos y premarcos entre márgenes visitados y adquiridos, surgen vuelos de placer prohibido sin las consecuencias planteadas por los dogmas restrictivos ¿qué queda fuera de lo normativo?

Sigo sin pisar, prácticamente pasando de puntillas para no perturbar ni el aire que respiro, aceptando y nutriendo el espacio en que habito, integrándome sin pretensiones.

Lu Red



¡ABRAZA LA DISIDENCIA!

Vivi

Romper un espacio tan normativo con toda nuestra presencia. No sólo somos artistas independientes que se están buscando las castañas de cualquier manera, sin un puto duro por cierto... Sino que encima somos unas luchadoras natas, con toda nuestra disidencia nos enfrentamos con servicios¹ a lo normativo.

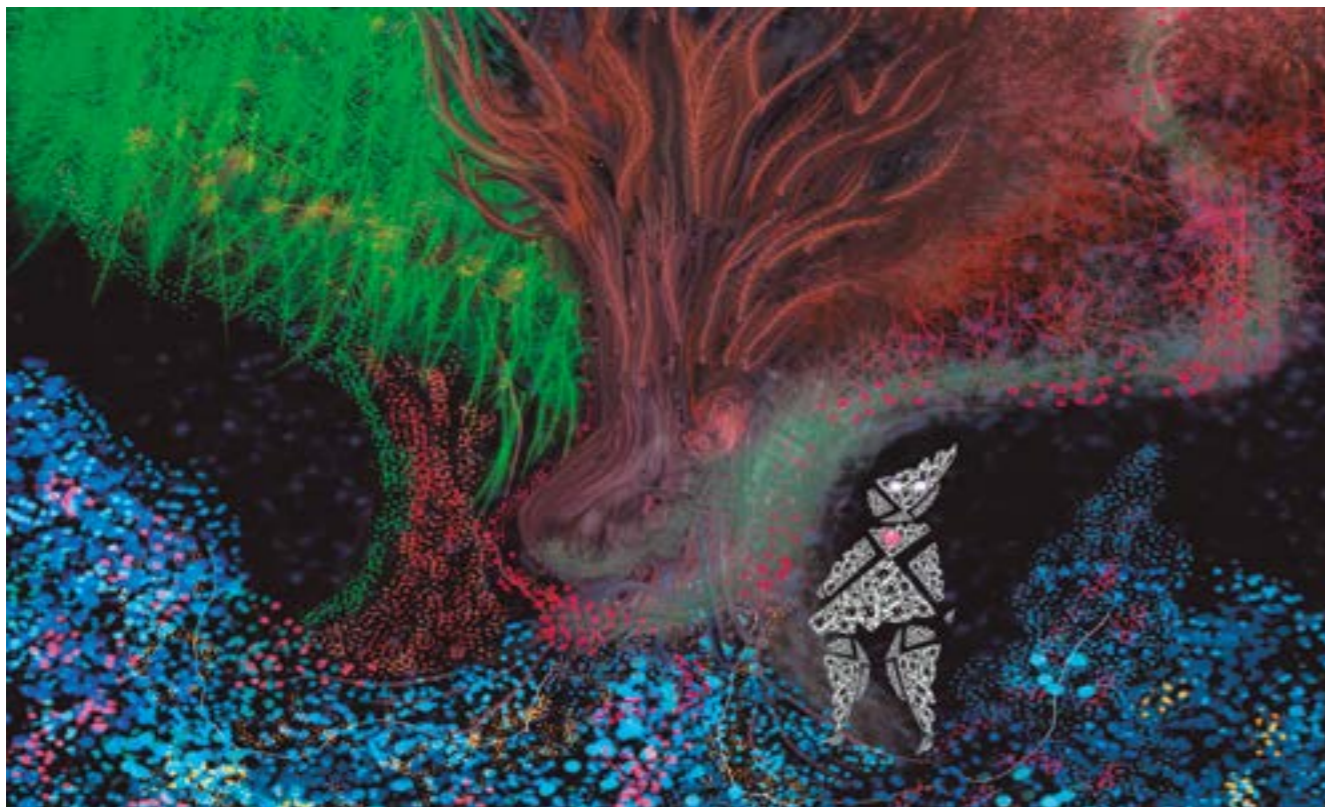
¡Hermana abraza a tus hormonas!

Cántale a la disforia cuando se quiera manifestar. Recuérdale que nuestras “*cuerpas*”² bien mutadas no entran en ningún estándar de belleza impuesta.

¹ Nota de la autora: Los servicios, en nuestra comunidad se refiere al acto de lucir un buen vestuario para un evento. En los ballrooms, antiguamente se reunían nuestras hermanas para mostrarse en los suburbios, desfiles con categorías y temáticas. Así recrearon la escena de Vogue y demás influencias en la cultura pop mainstream actual. Ejemplo: “Esta noche servimos fantasía SEÑORAS EN BENICASSIM”

² Nota de las editoras: La palabra “cuerpa”, así como “útera” son ejemplos de lenguaje feminista intencionado de resistencia que utilizan algunas personas para denunciar el patriarcado en el lenguaje. La propuesta de quienes usan este lenguaje es repensar el concepto de lo “corpóreo” y afianzar el compromiso para comunicar al mundo que el lenguaje es una vía de reapropiación y autocuidado en suma a las luchas por el derecho a decidir.





Equilibrio y conciliación

Lu Red

Hay razones sociales por las que resulta muy complicado encajar cuando eres diferente y deseas ser igual, pero ese igual no contiene el coste de dejar de ser una misma.

Es un ejercicio constante de convivencia, etapas de explicación excesiva. Tanto, que lleva al cuestionamiento permanente y etapas de negación de mi propio ser.

A medida que comprendo, dejo de enfadarme y veo con mayor claridad los matices sutiles y anclados de

tal manera que “parecen más imposibles”, pero la bondad en una mano y el equilibrio constante ayudan a la conciliación.

Queda tanto por hacer y trabajar interna y externamente que la lucha de titanes es cansina, aunque como toda lucha se consigue a base de conocimiento, explicaciones... y cohesión social de estructuras donde conocernos, amistarnos y poner los puntos de vista en común por el bien común.

Gracias a textos como “El género en disputa” de Judith Butler, comencé a entender la importancia del lenguaje en la estructura interna del ser humano y ahora sigo el proceso de desaprendizaje y consecución del neutro Queer.

De un insulto al empoderamiento.

10

¿HAS VISTO DÓNDE HEMOS LLEGADO?

DESCUBRIENDO OTRAS MANERAS DE SENTIR EL TRÁNSITO...

¿Te das cuenta
que estás siendo
la persona **que**
siempre has
querido ser?

Transition,

Isabelle Arnaud Cisson

para flauta travesera y piano

Fue compuesta durante el mes de diciembre de 2021 por Isabelle ARNAUD CISSON en el marco del laboratorio SWITCH y dedicada a Mikel DIAZ ANDRINO, flautista y co-miembro del laboratorio SWITCH.

Esta pieza de cuatro minutos ilustra las principales etapas en la construcción de la identidad de género de la compositora.

La pieza está estructurada en dos partes. La primera parte (compases 1 a 52) representa la pre-transición y la segunda parte (compases 53 a 90), el cambio de

identidad. Cada una comienza con una breve introducción de dos compases al piano.

Cada parte incluye un tema principal (A1 y B1), que generará el material melódico y armónico de la parte en la que se encuentre. Inmediatamente después de su exposición, cada uno de estos dos temas se repite en una octava más baja en una intensidad suave.



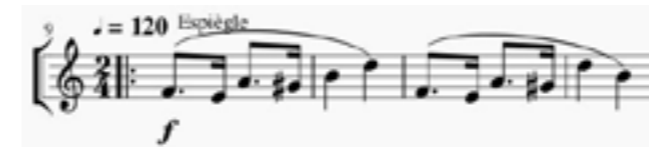
1era parte:

Tema A1

Este primer tema está construido a partir del dead-name¹ de la música. Tiene un carácter tranquilo, con un ritmo lento y regular. Este tema se quiere lo más

neutral posible sin ninguna emoción en particular. No expresa ningún sentimiento específico.

Le sigue el tema A2 más rápido con un carácter lúdico y jovial, que simboliza la despreocupación de la primera infancia. Esta infancia en la que el ser aún no es



consciente de su identidad y todo lo que eso implicará como normas y limitaciones.

Tema A2

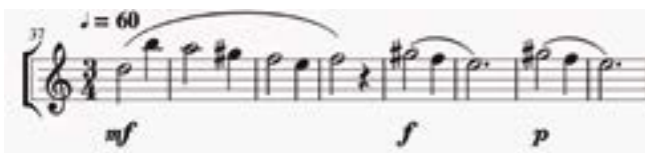
El tercer tema A3 es de carácter doloroso, debido principalmente a la insistencia de la segunda aumentada descendente sol#-fa que desde antes del siglo XVII simboliza la tristeza y el lamento. Este tema representa el período de tormento y malestar en el que se estaba

encerrada la música, que vivía dentro de las normas de un género que no le correspondía.

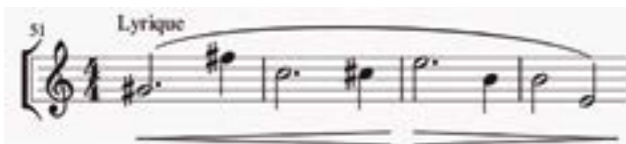


¹ Ver glosario

Tema A3



La transición, a cappella, sobre las notas del arpeggio de Mi mayor, expuesto tres veces en un ritmo cada vez más lento, prepara la segunda parte de la obra. Estas tres notas (MI – SOL# – Si) son las únicas notas comunes entre los temas A1 y B1. comunes entre los temas A1 y B1.

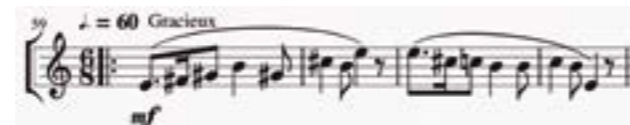


1-Ritmo trocaico: una nota larga seguida de una nota corta.

2nda parte:

Tema B1

Este tema está construido sobre el nombre ISABELLE. Es decididamente femenino, suave y tierno. Su inicio sobre una séptima menor le confiere un aspecto lírico. Su ritmo trocaico¹ recuerda al del tema A2 y del tema



A3. Esto debe verse como una señal de que Isabelle siempre ha estado presente, desde que nació.

Tema B2

Este tema está construido sobre dos motivos, uno ascendente y el segundo descendente.

Siempre de carácter muy femenino, el ritmo de siciliana le da un carácter elegante y la alternancia de las notas DO y DO# cargan este tema de sensualidad. Este tema ilustra a Isabelle, como realmente es.

La obra finaliza con el acorde de Mi Mayor, las tres notas comunes a toda la pieza musical. La esencia misma de la persona y su permanencia en el curso de su vida.

El cambio de identidad al registro civil y las modificaciones corporales y expresión de género no alteran su alma de ninguna manera. En definitiva, la transición a un nuevo estado sólo sirve para darse a (re)conocer a los demás.

Transition

Pour flûte traversière

Isabelle ARNAUD-CISSON



Escucha Transition



Conclusión: ¿Qué hemos aprendido?

El autoconocimiento a través de las imágenes ayudó a las personas del equipo a abordar y reconciliarse con el dolor vivido en la infancia y adolescencia, demostrando que la imagen – con una facilitación adecuada - puede ayudar a reconocer y hablar sobre el propio proceso de transición.

El trabajo con la imagen ayudó a celebrar la existencia huyendo de la victimización sin caer tampoco en una realidad “mágica”. Los autorretratos a su vez, han ayudado a sanar una automirada culpabilizante y limitante.

Después del proceso, las personas 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, a través de la Fotografía Vivencial, y la Prosocialidad Aplicada, quedó validada la experiencia y la aportación de la imagen a las personas Trans* como una herramienta valiosa y aplicable en procesos de autoconocimiento; sin embargo, somos conscientes de que es una tarea pendiente el generar más evidencias científicas que nos permitan transferir la metodología a otras tipologías de grupos, por ejemplo no europeos, donde las personas Trans* muchas veces en situación de pobreza y con falta de oportunidades, viven aún más la vulnerabilidad y más violencia estructural.

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 y les dio herramientas de comunicación y relación para valorar sus diferencias respecto a qué significar ser Trans*. 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 de su círculo cercano.

Este libro es una propuesta de presentar de manera cualitativa los resultados del proceso, para aportar nuevas maneras de acompañar no solo a las personas Trans* sino a cualquier grupo de personas diversas que esté en procesos de cambio.



11

Notas Metodológicas

Por el formato de este libro, no es posible reproducir en detalle las fichas de trabajo realizadas durante la fase experiencial. Sin embargo, ofrecemos una síntesis de lo trabajado en las sesiones para facilitar la lectura de los resultados. Para facilitar la comprensión, presentamos los contenidos agrupados en dos ámbitos: fotografía y prosocialidad, sin embargo las sesiones se realizaron de manera alternada.

A continuación compartimos unos apuntes referentes a la metodología y resultados de las tres sesiones que hicimos en el Lab utilizando la imagen y la fotografía como herramientas de autoconocimiento.

De todo este material de imagen y fotografía, más todo lo generado tanto en las sesiones focalizadas en Prosocialidad y las experiencias vividas de todos los diálogos y descubrimientos personales como grupales, ha surgido este libro. Esta es la fuente visible. Luego, está todo aquello que hemos experimentado y construido como grupo y que seguramente nos mantendrá vinculados más allá del Lab. Mucho más allá.

Se realizaron 7 sesiones en total, según detalle:

Sesiones 1, 2 y 3: Autoconocimiento a través de la fotografía y la imagen.

Sesiones 4 y 5: Prosocialidad aplicada.

Sesiones 6 y 7: Presentación de trabajos finales y conclusiones.

Sesión 1: Mirarnos

A la derecha las fotocartas de Covisage©¹ elegidas por cada persona durante la primera sesión del Lab.

Una vez elegida la fotocarta cada persona se presentaba al resto del grupo explicando algo de ella misma, representado en la imagen.

Esta dinámica abrió un espacio seguro en el cual cada persona expresó lo que sentía respecto a la imagen escogida. Fue interesante constatar cómo trabajar con imágenes, aún estando en videoconferencia, facilitó vincular a las personas entre sí, cohesionando el grupo desde el primer momento.

La imagen invita y promueve a las personas a expresarse, empatizar con las demás y también a darse cuenta, en

lo personal, de lo que hay más allá de lo que se ve a simple vista en una imagen. La imagen permite visualizar las propias estructuras de pensamiento y aumentar la metacognición de las propias emociones.

Es ahí donde las personas encuentran esa nueva perspectiva de sí mismas, que en realidad siempre está ahí, solo que muchas veces no se ve. Y ese es el momento inspirador, íntimo y revelador que las personas experimentan cuando entran en contacto con la imagen como puerta hacia adentro.



Imágenes seleccionadas por los participantes el primer día del LAB.

Fotocartas Método Covisage©

Sesión 2: Conectarnos I

En la segunda sesión se trabajó por parejas, creando narrativas con las fotos que los participantes habían estado tomando durante la semana, en su día a día.

Este intercambio de experiencias y co-creatividad facilitó la empatía mutua, mientras que la toma de fotografías diarias conectó a las personas participantes con su realidad desde una nueva y posibilitadora perspectiva que enriqueció la auto mirada que cada uno tenía de sí mismo.

Este mirar la propia realidad desde otro lugar y compartirla con las personas participantes ayudó a trabajar, explorar y actualizar creencias, y con ello, la propia auto mirada.

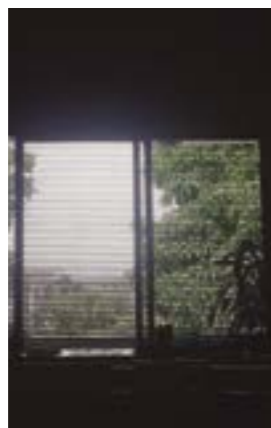
Acabada la sesión se preguntaba a las personas ¿Qué nuevas posibilidades aportaba esta actualización de creencias en su auto mirada y en su vivencia cotidiana?

A partir de esta sesión y lo que en ella salió a relucir, hubo personas que realizaron pequeños proyectos personales que les ayudaron a re-mirar ciertos aspectos del pasado que todavía no habían podido abordar. O simplemente pudieron hablar sobre ello y compartirlo en el grupo, lo cual fue liberador.





Despertar



Construir



Jugar



Ilusión



**Dos estados
constantes**

Al despertar, aparecen dos estados constantes, como dos caminos, uno llevaba a contruir, 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 permite volar, y no elegir ninguno es lo mismo que elegir perderse. Es inevitable huir hacia tu felicidad.



Me levanto con miedo a mi soledad, pero me doy cuenta de la utopía. De la paz que me da conectar con mi yo interior.

Sesión 3: Conectarnos II

El autoconocimiento emocional también tuvo un espacio importante dentro del LAB. A través de la realización de el Diario Emocional Visual.

Para ello se facilitó una galería de imágenes con paisajes. Cada día los participantes elegían una imagen de un paisaje que represente la emoción sentida y luego se tomaban un autorretrato expresando esa emoción, contenida, ese paisaje interno y emocional. formando así un díptico.

El hecho de autorretratarse cada día, facilitó a las personas participantes tomar conciencia de sus estados emocionales y cómo estos influían en su carácter y obviamente en sus pensamientos y acciones.

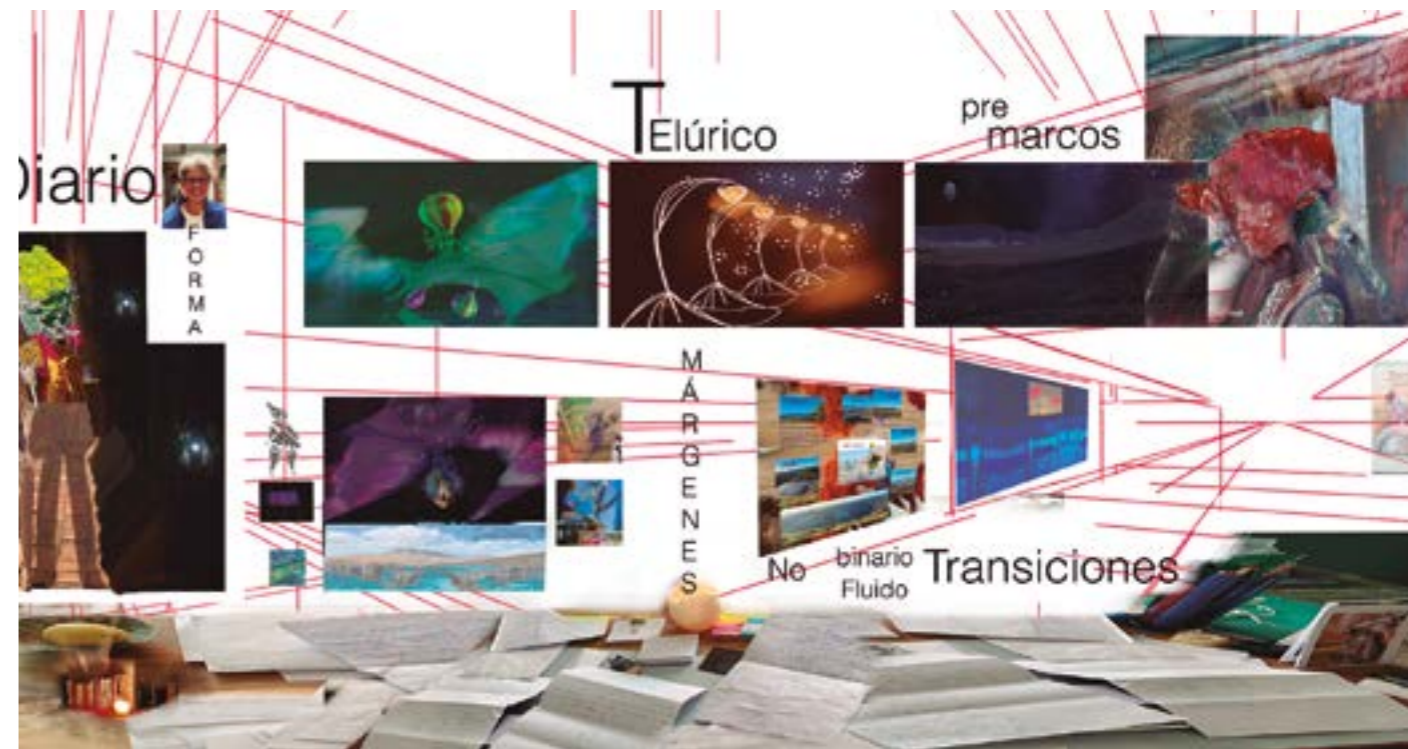
Si, por ejemplo, la imagen elegida era una tormenta eléctrica, se les invitaba a conectar con esta emoción procurando llevarla a un estado emocional que sintieran más adecuado para su bienestar.

El resultado fue revelador para algunas, ya que consideraban que tenían una tendencia emocional concreta pero las imágenes le revelaban otra cara de ellos mismos.

Para otras personas, este ejercicio fue la oportunidad perfecta porque cada día tenían un momento para auto-mirarse y reflexionar sobre lo que veían de sí mismos.

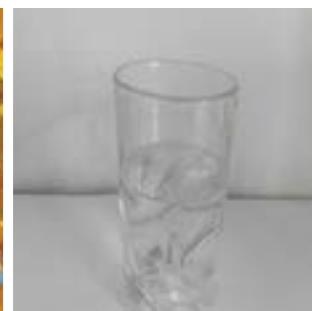
Al finalizar el diario emocional y visual se les preguntaba ¿Qué facilitaba en ellos esta manera de mirarse? qué les aportaba este ejercicio de conectar con las emociones y tomar conciencia de cómo éstas podían influir en su sentido del bienestar.

A continuación algunos diarios emocionales.

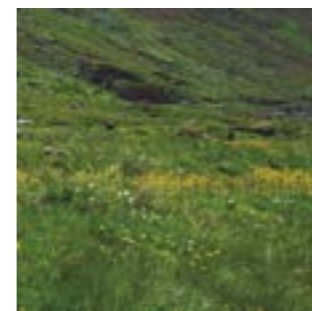
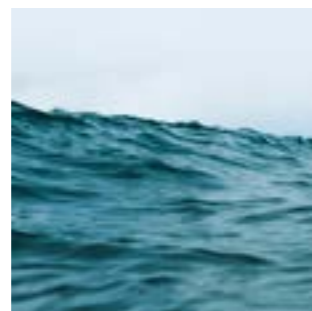




martes



miércoles



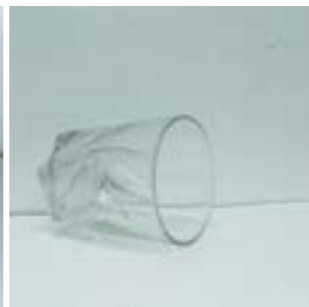
jueves



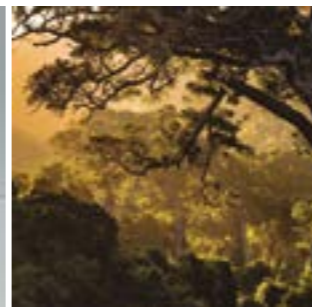
viernes



sábado



domingo



lunes

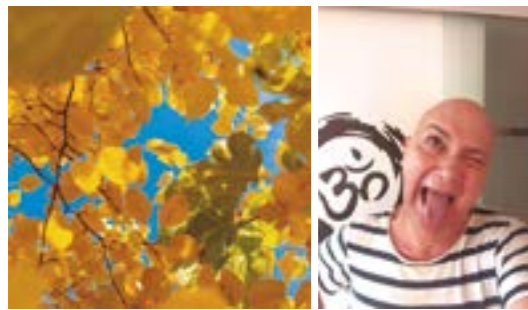


martes

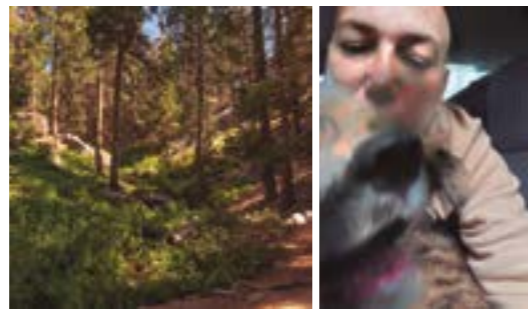


miércoles





miércoles



jueves



viernes



sábado



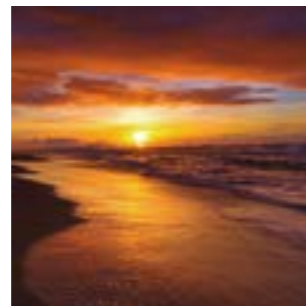
domingo



lunes



martes



miércoles



jueves



viernes



sábado



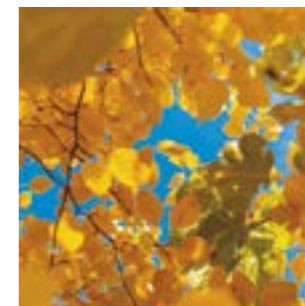
domingo



lunes



martes

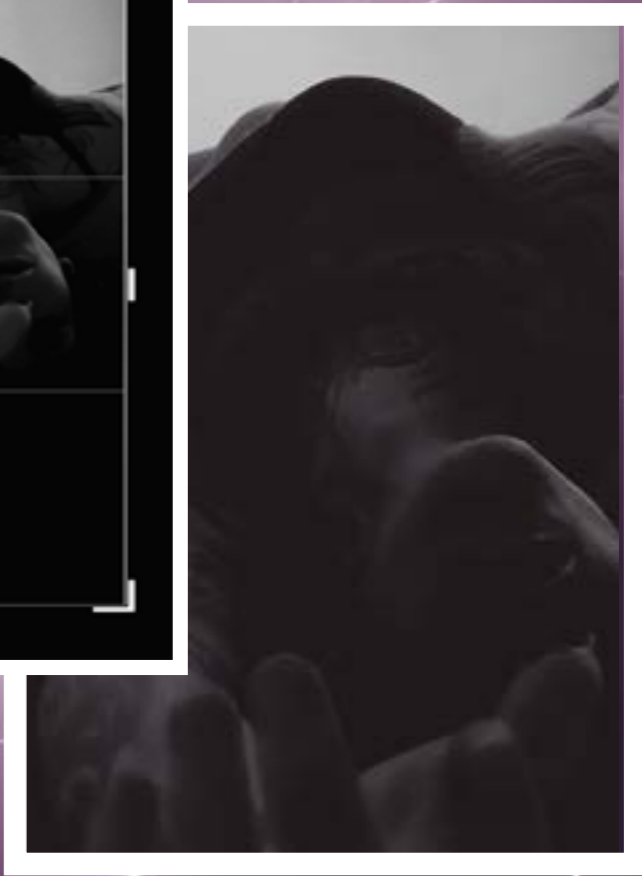


miércoles











Sábado 9 de octubre

Las ricas curas de sueño. Vivan las mañanas de los sábados, los desayunos tempranos y las vueltas a la cama.

Desde acá, mi nido lleno de pluma... Abrazo mi descanso.

Pero esta vez, quien tiene buen despertar no tiene una buena noche.

La ganas intensas por evadirme, el capricho contaminó mi experiencia.

Los fantasmas se alimentaron del alcohol mal gestionado y me transformaron en lo que no quiero ser. Mañana será otro día.

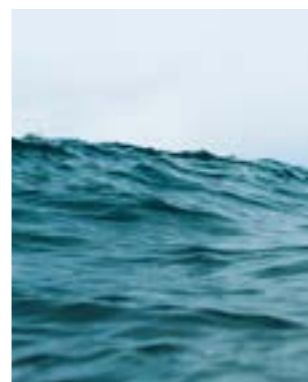


Domingo 10 de octubre

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

Suficiente castigo y culpa. Cuando las oscuridades inundan mi ser, ridículamente siempre hay una pequeña voz que reafirma que no soy solo esa parte.

Tengo mucha luz para estas pequeña sombras que a veces quieren hacerse notar.



Lunes 11 de octubre

En calma, renaciendo entre reconocimiento por fin. Seguiré sin pensar, a ver qué pasa.

Hay todo un camino por recorrer. Hoy termino mi día con la sensación de que quiero seguir apostando por lo que hago, aunque no den los frutos de un sistema capitalista feroz.

Estoy en el camino, acompañado de seres de luz que reafirman mi existencia y mi esfuerzo.

Cae un vino antes de dormir.



Martes 12 de octubre

Puto día de la colonización, no celebramos nada. Como me cuesta disfrutar de un festivo y darme la licencia interna de tener mis días de goce.

Mi difícil relación con la auto-exigencia y saber gozar de la vida...

¡Hay que hacerlo también, coño! Viene mi abuela, ella me dará lo que necesito.

Y tras varios meses sin poder decirlo, me confesé...



Viernes 13 de 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/Elle también lo está de mí.

Agotada. Adoro irme a la cama creyendo nuevamente en la utopía. Ese nirvana en el que me acompañan seres maravillosos, que hacen que sucedan cosas maravillosas.

No es fácil el mundo del arte... y menos si eres trans.

No tienes trabajo a menos que algunos, con una posición más privilegiada te quieran para su TFG¹. Mi utopía no es un TFG, es ocupar un lugar de poder sin que la T me determine.

¹ Trabajo final de grado



Jueves 14 de octubre

Buenos días con alegría familia queer.

¿cuándo fue la última vez que escribieron en un papel?

¿seguimos creyendo en nuestro propósito?

Fuerza y vulnerabilidad.

Ha sido uno de los días que más estables he tenido con diferencia.

El amor exterior que he estado recibiendo todo este tiempo, ahora me está empezando a generar seguridad y valor a mí misma.

Aprender a respirar cada estímulo que aparece...

Buenas noches familia, respiro en paz.

Viernes 15 de octubre

Ese día, cuando no te ha dado tiempo ni de mirarte al espejo, llegas a las 23:00 a tu casa y piensas “¿en serio he tenido esta cara todo el día?”

Pues así hemos estado hoy. Ni tiempo para escuchar mis sentimientos ni mis emociones. Hoy he performado robot y no ha estado tan mal.

*Silenciar de forma inconsciente lo emocional me sirve para resetear. **NO PHOTO TODAY!***



Sábado 16 de Octubre

12:30

Aquí estoy mental y físicamente. Despertarme, coger las cosas que había preparado y salir corriendo, que llego tarde para mi día de desconectar. Últimamente me siento ligera, desde el día que me confesé...

Mi abuela tenía razón, ¿qué le voy a hacer? Los miedos no sirven de nada, más que para llenarnos de limitaciones. Al crear mi camino, influyo al entorno... Tengo más fuerza interior de la que a veces pienso.

21:00

La risa sigue permanente desde que cerramos la puerta por la mañana. Estiraré más esta sensación, aunque tenga miedo de cómo reaccionaré con el alcohol...

Estuvo interesante el debate que se creó hoy. Hay personas que nacen con una luz interior y llaman la atención sin quererlo.

Aquellas que sientan que lo tienen, sean conscientes de que tenéis un poder que, si lo utilizan bien, tendrán en vuestra mano la oportunidad de iluminar al resto con vuestra presencia. Nosotras lo tenemos, aunque a veces no queramos que todo el mundo nos esté mirando por cómo somos o cómo nos expresamos.

A seguir brillando, familia.

Sesión 4: Expresarnos

Presentación trabajo final - Conclusión

Para que cada participante tuviese el tiempo idóneo y pudiese expresar a través de su trabajo final todo lo vivenciado, realizamos 2 sesiones conclusivas de fotografía en la cual cada persona presentó un trabajo final

y representativo del proceso personal que 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 veían, a tomar conciencia real de todo el camino recorrido durante sus transiciones, incluso a ver nuevos matices de éstas.







Sesiones prosocialidad aplicada

Se presentó la prosocialidad aplicada a la vida y se trabajaron algunos elementos de la comunicación prosocial como la metacognición 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 un participante del LAB, estudiante de psicología que ayudó a afinar y justificar los ítems 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 ítems 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

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. Más datos de la metodología pueden obtenerse en los libros de Acceso Abierto que proponemos en la Bibliografía.



Curriculums vitales

Isabelle Arnaud Cisson

Musicóloga, Profesora Catedrática en Francia. Durante su carrera ha sido directora de varios institutos en los cuales ha acompañado a estudiantes transgéneros. Activista transgénero, ponente en debates y charlas para los derechos de las personas Trans*. isa.arnaud.cisson@gmail.com

Lu Red

Dirección de arte cinematográfico. Observadora de tendencias de las industrias creativas. www.linkedin.com/in/lourdes-rojas-de-echevarria-24706227/

Raquel Banchio

Fotógrafa, facilitadora especializada en terapéutica de la imagen y fotografía terapéutica y participativa. Formadora, consultora y trainer en el uso de la imagen como medio de autoconocimiento. www.linkedin.com/in/raquelbanchio/
[@raquel.banchio](http://www.miradentro.es)
www.fotografiavivencial.com

Dayana Quintana Falcón

Artista gráfica y observadora de las diferencias. Coach de imagen personal [@instagram.com/dayana_qf/](https://www.instagram.com/dayana_qf/)

Mikel Díaz Andrino

Madre, maestro de educación primaria, apasionado de las diferencias y de la educación emocional que construye aprendizajes; músico, catador de vida, amante del chocolate blanco, persona en construcción. mikel.diaand@educa.jcyl.es

Pilar Escotorin

Doctora en Psicología de la Comunicación. Coach Prosocial. Periodista. Profesora universitaria. [@pilarescotorin](https://www.instagram.com/pilarescotorin) [@miradaprosocial](https://www.instagram.com/miradaprosocial) lipa-net.org
pilarescotorin.com
<https://www.linkedin.com/in/pilarescotorin/>

Alén Fernández

Estudiante de Psicología y Nutrición y Dietética. Universidad Javeriana Cali, Colombia. Su mirada a las personas es desde la psicología clínica con enfoque humanista. Monitor de investigación y voluntario en proyectos de diversidad sexual y género 1111@javerianacali.edu.co; [@alendelsol](https://www.instagram.com/alendelsol)

Vivi Deníz

Artista. Graduada en Bellas Artes, especializada en performances, instalaciones y transdisciplinariedad. Activista Queer por los derechos de las personas trans*. Ponente de charlas de género e identidades disidentes. <https://www.instagram.com/viviendeniz/>

GLOSARIO

Cisgénero

Persona cuya identidad de género se alinea con las expectativas culturales asignadas al nacer, las cuales fueron basadas en su sexo biológico.

Es un término opuesto a Transgénero. La palabra cisgénero está compuesta por el prefijo de origen latino cis- y por el vocablo género. El prefijo cis- significa: 'de este lado', 'de aquí'. Es antónimo al prefijo de origen latino trans- 'a través', 'más allá', 'de un lado a otro'.

Deadname:

Nombre que se asignó a una persona Trans* al nacer y que ya no se corresponde con su identidad, motivo por el cual se vuelve obsoleto. Deadname, significa "nombre

muerto". Las personas Trans* suelen cambiar su nombre, legalmente o no, para que se corresponda con lo que les identifica realmente. Llamar a una persona Trans* por su deadname es una falta de respeto y constituye un acto transfóbico.

Empatía cognitiva:

A diferencia de la empatía emocional, más conocida, la empatía cognitiva es el ejercicio de comprender por qué la otra persona piensa como piensa. No requiere sentir las emociones de la otra persona, sino que es un ejercicio consciente de intentar alinearse cognitivamente con la otra persona para comprender cómo ve el mundo.

Expresión de género:

La manifestación externa del género de una persona, que puede o no reflejar su identidad de género interna basada en expectativas tradicionales. La expresión de género incorpora cómo se comporta una persona, su

vestimenta, accesorios, arreglo personal, patrones de voz/habla y gestos de conversación, y características físicas.

Fotografía Vivencial y terapéutica:

Fotografía Vivencial y terapéutica es utilizar la fotografía como herramienta facilitadora para conectar con el presente y con las emociones que éste genera en la persona y desde allí ampliar la automirada, actualizando el autoconcepto que la persona tiene de sí misma.

Género no binario o gender queer:

Término paraguas que engloba a las personas Trans* que no se identifican dentro del binarismo de género, es decir, que no caen bajo las expectativas culturales ni como mujer ni como hombre, por lo que su género no se corresponde con ninguna de estas dos identidades.

Las personas no binarias son extremadamente diversas en términos de sus identidades y pueden ser fluidas o fijas en términos de su género.

Hombre Trans*:

Término paraguas que se refiere a las personas que, aunque se les asignó otro género al nacer (basándose en su sexo) se identifican dentro del género masculino.

Identidad de género:

El sentir interno de una persona respecto a cómo se identifica en relación a su género, ya sea como mujer, hombre, ambos, ninguno o cualquier otra identidad.

Interseccionalidades:

El término lo acuñó en 1989 Kimberlé Williams Crenshaw, académica y profesora estadounidense especializada en el campo de la teoría crítica de la raza. Su autora define la interseccionalidad como “el fenómeno por el cual cada individuo sufre opresión u ostenta privilegio en base a su pertenencia a múltiples categorías sociales”. Hoy en día lo aplica el movimiento feminista para prevenir que haya mujeres marginadas dentro del mismo colectivo, precisamente porque no todas las mujeres están atravesadas por las mismas intersecciones (mujer blanca de clase alta, mujeres afroamericanas pobres, por ejemplo). Además la interseccionalidad es una herramienta para el análisis, el trabajo de abogacía y la elaboración de políticas, que aborda múltiples discriminaciones y ayuda a entender la manera en que conjuntos diferentes de identidades influyen sobre el acceso que se pueda tener a derechos y oportunidades.

Lenguaje inclusivo:

Si bien no existe consenso entre la opinión pública y Si bien no existe consenso respecto al llamado lenguaje inclusivo, se ha ido afianzando en la práctica comunicativa de algunos colectivos como una vía de expresión que se usa para visibilizar a las personas no binarias en tanto pronombres personales (elle, nosotres) o adjetivos (todes). La idea de estos colectivos es visualizar que existen categorías que no responden al binarismo (femenino-masculino). El debate de este tema puede ser muy emocional y encendido entre las personas defensoras de la lengua, sus normas y sus recursos; y quienes defienden el derecho de usar el lenguaje para construir nuevas realidades, reflejar la cultura y acoger la sensibilidad de las personas en situación de minoría, como serían las personas no binarias. En este caso, el lenguaje inclusivo busca visualizar en el género gramatical (aplicado a las palabras), el género como constructo

sociocultural (roles, comportamientos, actividades y atributos que una sociedad determinada en una época determinada considera apropiados para los seres humanos de cada sexo) y el sexo biológico (rasgo biológico de los seres vivos).

Método Covisage:

Es un método visual, no invasivo, que se utiliza para promover procesos creativos, facilitar situaciones de cambio, generar puntos de vista mas posibilitadores, expresar cualquier situación, idea, pensamiento o emoción de forma fácil y segura, tanto individual como grupalmente.

Mujer Trans*:

Término paraguas que se refiere a las personas que,

aunque se les asignó otro género al nacer (basándose en su sexo) se identifican dentro del género femenino.

Orientación sexual:

Espectro que se relaciona con la atracción sexual duradera hacia otras personas que puede coincidir, o no, con la atracción emocional y romántica. Suele estar basada en el género y se difiere de la conducta sexual. Hay múltiples orientaciones sexuales, siendo ejemplo la heterosexualidad, la homosexualidad, la bisexualidad o la asexualidad.

Prosocialidad aplicada:

Los comportamientos prosociales se refieren a aquellas acciones de ayuda, realizadas para beneficiar a alguien de manera gratuita. Se actúa de manera prosocial porque «el otro» tiene una necesidad. Se diferencia de la colaboración (yo te doy esto y tú a cambio, esto otro)

y del canje (te doy esto a cambio de esto otro), aunque pueden ser modelos complementarios. La prosocialidad es prima hermana del altruismo, pero no son la misma cosa. La prosocialidad habita en el terreno del «otro» y no es importante qué motivaciones tenía la persona para ayudar. El foco está puesto en que el comportamiento final sea realmente efectivo, que el receptor de la ayuda esté satisfecho y que esta ayuda haya sido gratuita. La prosocialidad aplicada es un modelo que aplica la Red LIPA NET (Laboratorio de Investigación Prosocial Aplicada), donde se propone una definición aplicada que se adapta a cada contexto específico donde el criterio esencial es siempre la persona receptora de la ayuda.

Incorporar la realidad del otro en la definición misma de prosocialidad evita el riesgo de llegar a tolerar como prosociales acciones que más que beneficiar, incluso, perjudiquen, subvaloren o generen dependencia. La

Prosocialidad aplicada es un enfoque práctico-teórico. Además de la satisfacción del receptor, como criterio de calidad principal, una acción de ayuda prosocial busca salvaguardar la identidad, autonomía, autoestima y creatividad del receptor y de las personas implicadas (el autor de la acción o posibles terceros implicados).

Sexo:

Término biológico que reúne un conjunto de características (como los niveles hormonales, sus cromosomas, los genitales internos y externos o las características sexuales secundarias) que divide una especie en macho, hembra, o intersexual.

Trans* (con asterisco)

Es un término paraguas, general e inclusivo, que abarca a todas las personas cuya identidad de género difiere de las expectativas culturales asignadas al nacer basadas

en su sexo. El asterisco hace hincapié en la diversidad, sin reducir ni uniformar la multiplicidad de vivencias, experiencias internas, formas de nombrarse y de concebir el cuerpo, que van más allá de las normas sociales binarias impuestas.

Transgénero, transexual, género fluido, no binario, agénero, son términos que tienen en común que son auto elegidos por las propias personas, por lo que no son términos equivalentes ni intercambiables.

Transfobia:

La transfobia es el rechazo a las personas Trans* por no ajustarse a los roles sociales de género tradicionales. Se manifiesta por violencia, aversión, odio, miedo, hostilidad, desconfianza, malestar o no aceptación de las personas Trans*. Existen dos formas de transfobia: la transfobia “institucional” y la transfobia “relacional”,

directa o indirecta. La transfobia se puede expresar de manera obvia o sutil. También se puede expresar a través de creencias y prejuicios. Los jóvenes pueden sufrir bullying y rechazo por parte de sus familias. Los adultos son ridiculizados, acosados, incluido el uso de un género erróneo, burlas, amenazas de violencia; negación de asistencia sanitaria; discriminación en el trabajo. Asedio por grupos políticos o religiosos que se oponen a leyes sobre sus derechos. Discriminación por parte de algunas personas dentro del colectivo LGBT y algún sector del feminismo (TERF).

Para saber más:

Sobre el uso de la imagen para facilitar el autoconocimiento en las personas.

Barthes, R. (2009) La cámara lúcida. Paidós: Buenos Aires
Berger, J. (2015) Modos de ver. Gustavo Gill SL: Barcelona
Weiser, J. (1999) Phototherapy Techniques. Judy Weiser and Photo Threrapy Centre: Vancouver

Sobre Prosocialidad aplicada

Roche Olivar, R. (Ed.) (2010). Prosocialidad: Nuevos desafíos: métodos y pautas para la optimización creativa del entorno. Ciudad Nueva: Buenos Aires.

Roche Olivar, R. y Escotorin.Soja, P. (2021). La optimización prosocial: un camino seguro para la educación y el bienestar emocional.ta Internacional de Educación Emocional y Bienestar, 1(1), 85-118.

Disponible en
<https://riieb.iberomexico.com/index.php/riieb/article/view/8/11>

Prosocialidad aplicada material de acceso abierto

<https://lipa-net.org/listado-de-publicaciones-por-ano/>

Proyecto SWITCH Barcelona
<https://switchbarcelona.wordpress.com/>

Proyecto SWITCH internacional
<https://www.projectswitch.eu/>

Sitios web de interés:

www.miradentro.es

www.fotografiavivencial.es

<https://www.instituto8.org/covisage/>

<https://switchbarcelona.wordpress.com/>

Proyecto SWITCH internacional <https://www.projectswitch.eu/>

Prosocialidad aplicada material de acceso abierto

<https://lipa-net.org/listado-de-publicaciones-por-ano/>

Proyecto SWITCH Barcelona

