

2020  
**MANUAL  
PARA  
GRUPOS  
COMPAR-T**

**GRUPOS  
COMPAR-T**

ELABORADO POR  
**LINX ARANGO SCHMITT  
PAU GONZALEZ  
THEO ELNECAVE  
JEREMIH SOBENIS**

DISEÑO POR  
**PAU GONZÁLEZ**

## SOBRE EL PROYECTO

La Organización Mundial de la Salud (OMS) subrayó hoy que la amenaza del COVID-19 y el confinamiento están causando un fuerte impacto psicológico en las sociedades que debe atenderse con "medidas imaginativas".

El aislamiento, el distanciamiento físico, el cierre de escuelas y lugares de trabajo, son desafíos que nos afectan, y es natural sentir estrés, ansiedad, miedo y soledad en estos momentos", subrayó este jueves (25.03.2020) al respecto en una rueda de prensa el jefe de la OMS para Europa, Hans Kluge.

FECHA DE PROPUESTA

**MAYO  
2020**

Desde el año 2019 la organización Hombres Trans Panamá ha realizado varias reuniones presenciales en espacios LGBTQI+-friendly llamadas "Compar-T" en donde se reunieron grupos de personas dentro y fuera de la comunidad LGBTQI+ para generar espacios productivos donde se pueda sensibilizar a personas no LGBTQI+ y realizar dentro de un espacio respetuoso preguntas para comprender un poco más sobre personas trans.

El presente proyecto es realizado con el apoyo de la empresa DELL Panamá, los cuales nos proporcionan acceso a la plataforma Zoom, con la intención de poder continuar las reuniones presenciales de manera virtual.

Nosotros, los Hombres Trans de Panamá queremos responder a la necesidad de crear espacios seguros donde los participantes guiados por un moderador con un co-moderador, puedan compartir y aprender, aún durante la situación de pandemia desarrollando conocimientos para poder ser agentes multiplicadores del mensaje de que al final, todos somos seres humanos, la importancia de la empatía, ponerse en los zapatos del otro y respetar para poder convivir en comunidad.

**CONSTRUIR  
COMPARTIR**

# DESCRIPCIÓN Y PERFIL DEL PROYECTO

FECHA DE EJECUCIÓN  
MESES DE JUNIO A  
DICIEMBRE 2020

## JUSTIFICACIÓN

En estos momentos vivimos una pandemia a nivel mundial que nos afecta en todos los aspectos de la vida cotidiana. Las pérdidas a nivel económico, los datos estadísticos de los casos a nivel mundial, la desinformación y el temor a un futuro incierto, ansiedad y estrés, y los efectos del confinamiento son factores que afectan la salud mental de las personas.

Como indica la OMS, es momento de preservar la salud mental creando estrategias innovadoras y creativas. Por ello, surge la necesidad de implementar, fortalecer y dar continuidad a los proyectos ya establecidos para crear espacios de aprendizaje seguros a través de plataformas en línea con el objetivo de compartir y aprender.

### Beneficiarios

Todas las personas interesadxs que quieran aprender y apoyar a la comunidad trans a nivel regional.

### Coordinación del Proyecto

Equipo de coordinadores conformado por miembros de Junta Directiva de HTP quienes desarrollan el material a utilizar en las sesiones y coordinan con moderadores voluntarios. La empresa **Dell Panamá** que proporciona la plataforma de zoom para las sesiones. La organización **Hombres Trans Panamá** responsable de la divulgación del proyecto en la población.

### Modalidad del Proyecto de Capacitación

Virtual a través de la plataforma zoom proporcionada por la empresa **Dell Panamá**.

### Fechas Tentativas de Ejecución

Meses de junio a diciembre 2020.



DIVERSIDAD

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Proporcionar un espacio seguro y dinámico para compartir y aprender. Conectar a las personas que desconocen del tema trans para sensibilizar a la población.

## OBJETIVOS GENERALES

Lograr que más personas aliadas que escuchen testimonios y experiencias de las realidades que viven las personas trans y puedan ser agentes multiplicadores del mensaje de respeto a los derechos humanos de todas las personas.

## DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES

**EL PROYECTO ESTÁ ESTRUCTURADO EN UNA SESIÓN QUINCENAL, CADA UNA CON UNA DURACIÓN DE UNA HORA Y TREINTA MINUTOS.**



**SENTIR**

# REGLAS

## **Bienvenida a lxs participantes**

Es necesario indicar la importancia de esta actividad, y el hecho de que ellos ellas ellos hayan decidido participar como una oportunidad de aprender y conocer un poco más sobre las personas trans y las realidades que vivimos. Cada sesión debe empezar con una ronda de integración y un repaso de las reglas del espacio. En la ronda de integración se comparte el nombre y pronombres de cada persona explicando la importancia de por qué preguntar los pronombres y respetar los pronombres de cada persona.

Explicar dinámica y reglas:

**La participación de cada participante será de manera voluntaria, las intervenciones deben ser de entre 5 y 7 minutos y se le dará prioridad a las personas que no hayan participado anteriormente.**

**La conversación será moderada por dos moderadores del grupo de hombres trans quienes se asegurarán que todos los participantes compartan desde el marco del respeto. En caso que alguien continúe con un comportamiento después de que los moderadores le llamen la atención verbalmente una vez podrá ser eliminado de la actividad.**

## **Segundo punto:**

### **Guías de Comportamiento**

Es de mucha importancia poder leer en conjunto las guías de comportamiento durante las sesiones. Cabe indicar aquí que estas guías están diseñadas para garantizar que las sesiones se den en un entorno seguro y confiable para los/las participantes. Los principios de participación plena son los siguientes:

- **Estar presente**
  - Esto significa escucharme y escuchar a los demás
  - Estar presente y respetar al grupo
  - Hablar en primera persona
  - Auto-regulación (de mi tiempo y de mi juez interno)
- **Confidencialidad**
  - Respetar la confidencialidad de lo que se hace y dice en las sesiones
  - No tomar fotos de la sesión, al final de la actividad se preguntara quienes están dispuestos a salir en una foto de grupo.
- **Se vale saber y se vale no saber**
- **No hay respuestas correctas o incorrectas**
- **Se vale cambiar de opinión**
- **Pueden co-existir ideas y posiciones diferentes. No entrar en debate directo con otrx participante.**

se abre un espacio de 5 minutos para preguntas y respuestas de los participantes, inquietudes y comentarios que tengan a bien compartir en el grupo. Después de discutir las reglas se cerrara la sesión.

### **Cierre de la sesión de reglas:**

Tomar unos minutos para reflexionar acerca del proyecto que vamos a iniciar, invitar a los participantes a sumarse a esta experiencia desde una postura abierta al aprendizaje a la escucha activa y al compartir, se finaliza recordando la hora y fecha de la siguiente sesión.

# EXPERIENCIA

(KICK-OFF PRIDE)  
ESTEREOTIPOS DE  
GENERO (TODOS)

# SESIÓN 1

Los estereotipos de género determinan el rol social de hombres y mujeres y, en los peores casos, generan discriminación y desigualdad.

El objetivo es transmitir que no hay una sola manera de ser hombre y no hay una sola manera de ser mujer y que tampoco hay que ser uno o el otro.

El espectro de la diversidad es amplio.

1. Bienvenida 10 min
2. Recordar las reglas y normas 10 min
3. Presentarse (Nombre, Pronombre, País) 5 min
4. Se pregunta , Que es ser hombre, mujer? 10 min
5. Actividad de sortear imagenes basadas en género. Hablar de cómo tendemos a hacer estas decisiones. 20 min

¿las personas trans sienten más o menos presión por cumplir con los estereotipos de género? 10-15 min

¿Como afectan los estereotipos de género a las personas no binaries? 10-15 min

¿Cómo sería un mundo sin género? ¿En un mundo así existirían las personas trans? 20 min

¿Qué es la masculinidad tóxica? ¿Existe la feminidad tóxica también?



CAMBIO S

(PRIDE)  
EXPERIENCIAS DE  
FAMILIARES,  
PAREJAS Y AMIGOS  
DE PERSONAS  
TRANS

## SESIÓN 2

Primero se realizará una dinámica para evidenciar los beneficios del apoyo social; luego se procederá con la siguiente introducción;

La mayoría de las investigaciones sobre la salud mental en individuos trans han mostrado un alta tendencia a sufrir ansiedad, depresión y suicidios las cuales se relacionan con: la pérdida de amigos y familiares, dificultad para acceder, procedimientos médicos, disputas en el ambiente familiar, acoso en la escuela, violencia física y psicológica, ausencia de apoyo del núcleo familiar, discriminación y estigmatización que experimentan a lo largo de su vida.

Muchos miembros de la población trans no disfrutan de apoyo por parte de sus familiares, dado que estas mantienen una conceptualización preconcebida del género, lo que va en contra de sus costumbres y lo ven como una afectación al desarrollo de la familia. Como resultado de esto, los procesos que deben afrontar los individuos trans pueden llegar a desencadenar crisis emocionales en toda la familia, al contemplar la identificación del género de sus hijos como inapropiada, lo que termina finalmente afectando de manera directa la decisión del individuo de evidenciar su verdadera identidad de género.

## PROCEDIMIENTO

El apoyo social es un factor de protección para los problemas psicológicos y actúa de dos maneras diferentes. La primera es que con un efecto positivo en la salud y el bienestar de la persona, independientemente de si tiene malestar o no. La segunda es un efecto de amortiguación.

Todo lo anterior nos lleva a pensar que las personas que se encuentran en una situación vulnerable y tienen apoyo social son capaces de sobrellevar mejor el sufrimiento y presentan menos malestares, que aquellas que no lo tienen.

### Zona de preguntas a familia/amigos:

¿Cómo se sintió cuando su ser querido le comentó que es trans?

¿Qué hace usted para apoyarlo? ¿Le escucha cuando se siente sin ánimos o tiene algún problema?

¿Cómo ha cambiado su relación desde que le comentó que es trans?

¿Ha usted notado un crecimiento personal de su ser querido trans desde que "salió del closet"?

¿Usted ha sentido un cambio en sí mismo desde que su hijo/pareja etc "salió del closet"?

### Zona de preguntas a trans:

¿Cómo se sintió cuando le comentó a su ser querido que es trans?

¿Cómo su ser querido lo apoya ante situaciones difíciles?

¿Cómo ha cambiado su relación desde que le comentó que es trans?

¿Ha tenido usted un crecimiento personal desde que "salió del closet"?

### Zona de preguntas generales:

¿Cree usted que el apoyo social ha sido de gran impacto en su vida? (pregunta abierta a todos)

## SESIÓN 3

### OBJETIVOS

El propósito de esta convivencia es el de compartir historias, deahogar preocupaciones, y compartir ideas de como mejorar nuestro ambiente laboral personal.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Abrir el dialogo y tener conversaciones sobre el trato, preocupaciones y vulnerabilidades que enfrentan las personas trans en el ambiente laboral.
2. Abrir el piso a contar anécdotas breves, tanto buenas, como malas sobre el ambiente laboral.
3. intercambio de Ideas, tips y estrategias que han dado resultado para otros integrantes dentro de la conversación.
4. Hablar de empresas inclusivas que conocemos y cómo es el proceso de aplicación. Qué pasos se pueden tomar para convertir una empresa en un lugar inclusivo?

### PROCEDIMIENTO

#### 1. Introduccion:

Luego de cursar nuestros años formativos en la escuela, el siguiente ambiente donde uno pasa gran parte de nuestro día, es en el trabajo.

Eso dicho, es de vital importancia que todos los integrantes dentro de cualquier espacio laboral sean respetados y tratados con dignidad. Un buen ambiente de trabajo promueve no solo un un espacio mental mas saludable, sino que esto trae consigo tambien un mejor desempeño en las labores del día.

#### 2. Exposicion del tema a discutir:

- Miedo e incertidumbre a aplicar a un trabajo.
- Miedo e incertidumbre sobre si salir del closet una vez que ha sido contratado.
- Miedo, incertidumbre y mal trato de las personas transgenero en el ambiente laboral. (Discriminacion, acoso, falta de apoyo, y en fin, un terrible ambiente laboral.)
- Trato abusivo y discriminatorio sin fin dentro del lugar de trabajo, sin tener otros recursos a razon de depender de ese sueldo.

#### 3. Compar-T de historias:

- De ser posible me gustaría que Melvin contara su historia (otros voluntarios bienvenidos).
- Theo/Pau? u otro voluntario para hablar sobre mis experiencias laborales, que han sido positivas.

#### 4. Abrir el tema al grupo:

- actividad para realizar en breakout rooms si el grupo fuera muy grande. Sino, entonces compartir en el main room de Zoom.

#### 5. Marco legal y tips a utilizar en ambiente laboral.

Desarrollar estrategias y soluciones para esta situacion tan importante.



HABLAR SOBRE LA ACTUAL PANDEMIA (COVID-19), CÓMO SE SIENTEN Y LAS NUEVAS DIFICULTADES QUE SE PRESENTAN A LAS PERSONAS TRANSGENERO.

## SESIÓN 4 (PAU)

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Ofrecer un espacio amigable para dialogar acerca de pandemia
- Compartir Retos y Oportunidades
- Reconocer el papel que juegan las personas y organizaciones aliadas

### PROCEDIMIENTO

1. Bienvenida
2. Recordar las normas y reglas
3. Presentación (Nombre, Pronombre, País)
4. Personas levantan la mano y comparten experiencias de como han sido estos últimos 3 meses. (5 minutos por persona) 30 min. max
5. Personas comparten ideas específicas de como reducir la discriminación, en tiempos de pandemia y de no pandemia. (¿Que medidas podrían incluir las instituciones públicas? ¿Qué medidas podrían tomar empresas privadas? ¿Qué medidas pueden tomar individuos?)
6. Espacio de preguntas y comentarios de personas aliadas
7. Cada persona mencione una acción que tomara para que panamá se convierta en un país más inclusivo.



# CONECTAR