

Abrazando quien soy

Una guía de apoyo para expresar mi identidad **trans** o **no binaria**

Por Lucy Ibañez, Mati Svec, Victor Canessa, Arturo Morante, Johana Moromisato



IT GETS
BETTER
PERÚ

Con el apoyo de



Abrazando quien soy ~ Una guía de apoyo para expresar mi identidad trans o no binaria

AUTORES DE LA GUÍA Lucy Ibañez, Mati Svec, Victor Canessa, Arturo Morante, Johana Moromisato

REVISIÓN Y EDICIÓN DE TEXTO Lucy Ibañez

COORDINACIÓN DE LA PUBLICACIÓN Bruno Bencich

ASISTENTE DE COORDINACIÓN Ornella Alencastre

DISEÑO DE PORTADA Y DIAGRAMACIÓN Andrea Lau

EDICIÓN

SIETE LUCES d/b/a IT GETS BETTER PERÚ
Mz B-15, El Cuadro, Chaclacayo – Lima, Perú

1a. Edición, febrero 2024

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°: 2024-01556

Esta publicación está disponible en www.itgetsbetterperu.org

Los contenidos de la presente guía pueden ser utilizados total o parcialmente siempre y cuando se cite correctamente la fuente.

Esta publicación ha sido posible gracias al apoyo de una fundación y de la Embajada de los Estados Unidos en el Perú. Los contenidos son responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente reflejan las opiniones de los financistas ni de It Gets Better Perú.

NOTA

Notarás en esta guía que utilizamos la “x” para referirnos a diferentes palabras que usualmente tienen género masculino o femenino. Por ejemplo, “todxs” en vez de “todos o todas”. Esto lo utilizamos porque queremos que el género no se limite a una expresión en masculino ni femenino, ya que las personas pueden identificar su género de formas no binarias (es decir no solo en femenino y masculino). Utilizar la “x” nos ayuda a visibilizar la diversidad del género en nuestro lenguaje.

Conecta con nosotrxs



Índice

| | |
|--|--------------------|
| ¿Para quién es esta guía? | 4 |
| ¿Qué encontrarás en esta guía? | 4 |
| Capítulo 1: Conceptos importantes | 5 |
| 1.1. ¿Qué es el género y por qué es importante hablar de él? | 6 |
| 1.2. ¿Qué significa transgénero y las identidades no binarias? | 8 |
| 1.3. ¿Qué significa expresar la identidad como persona trans o no binaria? | 10 |
| Capítulo 2: Autoconocimiento | 12 |
| 2.1. Cómo conocer más mi identidad y expresión de género | 13 |
| 2.2. Preguntas de auto-exploración | 15 |
| Capítulo 3: Camino a la autoaceptación | 18 |
| 3.1. Reconociendo mi voz interior | 19 |
| 3.2. Ejercicios de autoaceptación | 21 |
| 3.3. Autocuidado constante | 23 |
| Capítulo 4: Preparándome para expresar mi identidad | 25 |
| 4.1. ¿Cómo saber si es el momento adecuado para mí? | 26 |
| 4.2. ¿Con quién comenzar? | 30 |
| Capítulo 5: Afirmando y expresando mi identidad | 34 |
| 5.1. El proceso de transición de género | 35 |
| 5.1.1. Transición física | 36 |
| 5.1.2. Transición social | 39 |
| 5.2. Las emociones en el proceso de transición | 41 |
| Referencias bibliográficas | 44 |

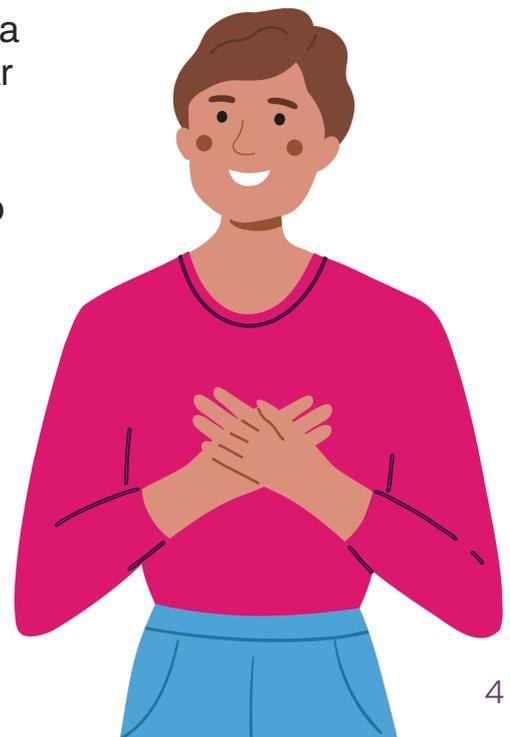
¿Para quién es esta guía?

La expresión de la identidad para muchas personas transgénero y no binarias abre un camino hacia la autenticidad, no obstante, puede ser también un trayecto que implica diferentes experiencias retadoras. Esta guía está dirigida a **jóvenes y adultxs que están cuestionando su identidad y/o expresión de género o a personas trans y no binarias que ya tienen claridad de ello y que desean contar con herramientas para poder comunicar su identidad a otras personas.**

¿Qué encontrarás en esta guía?

Con este material, dispondrás de información que te será útil para afrontar los desafíos asociados con la expresión de tu identidad de género. Aquí, **explorarás conceptos clave sobre género y encontrarás recursos que te ayudarán a comprender mejor tu propia identidad a través de ejercicios de autoconocimiento.** Estos ejercicios resultarán valiosos si estás en el proceso de entenderte a ti mismx.

Adicionalmente, obtendrás comprensión sobre la autoaceptación, un proceso que conlleva cultivar la aceptación de uno mismx, trascendiendo los prejuicios externos. **Reconocer tu propio valor será fundamental para abordar cualquier reto que se presente.** También podrás informarte sobre los procesos de transición y descubrirás herramientas que te proporcionarán facilidades para compartir abiertamente tu identidad.



CAPÍTULO

1

Conceptos importantes

1.1. ¿Qué es el género y por qué es importante hablar de él?

Es posible que ya hayas escuchado los términos género, sexo biológico e identidad de género. Sin embargo, si no estás familiarizadx con ellos, sería ideal comprender estos conceptos claramente para conocerte mejor. Esto resulta especialmente importante si estás considerando comunicar tu identidad a otras personas.

- El concepto de **género** abarca los roles, características y oportunidades que la sociedad asigna como adecuados para hombres, mujeres, niños, niñas y personas con identidades no binarias. Además, el género se moldea a través de las interacciones sociales y puede ser un reflejo de la distribución de poder en dichas relaciones. No es algo fijo, cambia con el contexto y el tiempo.⁽¹⁾
- El **sexo** se refiere a las características biológicas de una persona, determinadas al nacer según aspectos como los genitales, cromosomas, entre otros. La mayoría de las personas son clasificadas como masculinas o femeninas, y esta clasificación se refleja en sus certificados de nacimiento. Sin embargo, cuando la anatomía sexual y reproductiva de alguien no coincide con las definiciones típicas de femenino o masculino, se les puede describir como intersexual.⁽²⁾
- La **identidad de género** es la concepción que una persona tiene de sí misma como masculina, femenina, una mezcla de ambos o ninguna de las dos. Implica cómo las personas se perciben a sí mismas.⁽³⁾
- La **expresión de género** se refiere a las prendas de vestir, los comportamientos, y los gestos que se asocian a un género en particular. Una persona puede adoptar una apariencia que encaje con la identidad que le pertenece, pero eso no es siempre necesario. Hay personas que no cumplen con las representaciones tradicionales sobre cómo se ve una mujer o un hombre, y eso no invalida en absoluto su identidad.⁽²⁾

Lamentablemente, en muchas ocasiones el género se ha usado de manera inapropiada para influir en la vida de las personas desde su nacimiento, imponiendo expectativas restrictivas en roles y comportamientos. Por ejemplo, se espera que los niños deben de jugar con carritos y vistan de azul, mientras que las niñas deben jugar con muñecas y usar ropa rosada. En la adultez, persisten las expectativas de que los hombres sean dominantes y actúen de manera impulsiva, mientras que se espera que las mujeres adopten un rol pasivo y enfocado en las emociones. No obstante, esta visión binaria no aborda la complejidad real del género.

A lo largo del tiempo, la sociedad ha establecido reglas sobre cómo deben ser las personas según su género, pero estas reglas a menudo benefician a los grupos más dominantes. Aunque muchas veces aceptamos estas reglas sin cuestionarlas, hay personas en todo el mundo que desafían estas normas al identificarse de maneras que no encajan en las categorías tradicionales o al actuar de maneras diferentes a lo que se espera de personas femeninas o masculinas. **Hoy en día, entendemos que el género es un constructo social; así que muchas personas se sienten orgullosas de vivir su identidad libremente y de mostrarla de la manera que les resulte más cómoda.**

A continuación, encontrarás aquí parte de la amplia diversidad de experiencias que existen más allá de esta dicotomía de la masculinidad y feminidad.



1.2. Las identidades trans y no binarias

El término "trans" tiene su origen en la palabra latina "trans", que significa "a través de". En este contexto, "transgénero" se traduce como "a través del género". La realidad es que al hablar de género, podemos percibir una amplia gama de matices; **el género es un concepto dinámico**. Podemos ilustrar esto con una analogía utilizando las letras del abecedario. Imaginemos que las dos opciones del género binario son las letras A y Z. No obstante, el concepto transgénero nos revela un conjunto completo de letras con las cuales podemos identificarnos: algunas personas pueden sentirse más cercanas a la letra A, otras a la Z, y quizás algunas se encuentren en algún punto intermedio, como las letras M o N o quizá hasta fuera del abecedario. Este ejercicio nos permite apreciar un concepto más amplio y flexible del género.⁽⁴⁾



- **Modalidad de género** → Se refiere a la relación entre el sexo asignado al nacer y la identidad de género. Si hay concordancia, se utiliza el término "cisgénero"; en el caso contrario, se conoce como "transgénero".⁽⁵⁾

El universo de identidades que existen fuera de la experiencia cisgénero y binaria es tan amplia como la multitud de vivencias únicas dentro de la humanidad. Aun así, hay ciertas identidades que han recibido mayor atención con el paso del tiempo, que se ha traducido en que sus comunidades se hayan visibilizado cada vez más.



A continuación encontrarás algunas de las identidades más conocidas, pero recuerda que hay muchas más que encajan con las experiencias de otras personas. Estos términos sólo representan una fracción de la gran diversidad que existe dentro de la comunidad⁽⁶⁾.

- **Transmasculinidad** → Se refiere a cualquier persona que se le asignó un sexo femenino al nacer, y se identifica con la masculinidad. Esto incluye a los hombres transgénero, pero también a cualquier persona que no necesariamente se identifica como un hombre pero que se siente predominantemente masculinx.
- **Transfeminidad** → Se refiere a cualquier persona que se le asignó un sexo masculino al nacer, y se identifica con la feminidad. Esto incluye a las mujeres transgénero, pero también a cualquier persona que no necesariamente se identifica como una mujer pero que se siente predominantemente femeninx.
- **Género No Binario** → Se refiere a cualquier persona que se identifica fuera de la binariedad del género, ya sea porque no se identifica ni como hombre ni mujer, o porque solo se identifica parcialmente como unx.
- **Género Queer** → Se refiere a cualquier persona que no se identifica como cisgénero ni heterosexual, y que existe fuera de la binariedad.
- **Agénero** → Se refiere a cualquier persona que no se identifica con un género, ya sea porque se encuentran en un equilibrio dentro de la binariedad o si rechazan la identificación con un género.
- **Bigénero** → Se refiere a cualquier persona que se identifica con más de un género. Esto puede darse al mismo tiempo o en diferentes momentos, y puede tratarse de géneros binarios o no binarios.
- **Género Fluido** → Se refiere a cualquier persona cuya identidad fluctúa entre múltiples géneros, de acuerdo a la situación o espontáneamente.

Es fundamental tener en cuenta que para algunas personas, algunos de estos términos pueden ser nuevos, o la distinción entre ellos quizás no sea inicialmente clara. Puede que no comprendas algunos de ellos, especialmente si es la primera vez que los escuchas. Sin embargo, **lo más crucial en este proceso de aprendizaje es reconocer que cada uno de estos términos puede tener un significado valioso para la experiencia de alguien, y es fundamental respetar cómo esa persona desea ser referida.**

1.3. ¿Qué significa expresar la identidad como persona trans o no binaria?

La experiencia de compartir la propia identidad trans o no binaria, a veces conocida como "salir del closet", puede ser un proceso que desencadena diversas sensaciones. Por ejemplo, el sentimiento de liberación al encontrar que finalmente la persona puede vivir abiertamente con la identidad que la representa y puede comunicarla a otras personas. Sin embargo, también puede implicar retos particulares. **A diferencia de la orientación sexual, cuando se expresa la identidad de género, el proceso puede implicar cambios en el cuerpo, ropa, o nombre los cuales serán notorios para otras personas.** Mientras que una persona que tiene una orientación sexual que no es heterosexual puede optar por no revelar su orientación a ciertas personas si prefiere no hacerlo, para una persona trans puede ser más difícil ocultar la transición que está experimentando ya que los cambios que puede estar haciendo serán visibles.

Para afrontar estos retos, en esta guía podrás contar con diferentes recursos que te ayudan a aprender más sobre ti y cómo manejar situaciones retadoras. En el siguiente capítulo encontrarás recursos para conocer más sobre tu propio género si estás en proceso de cuestionarlo, y en el [capítulo 3](#) podrás aplicar ejercicios que te ayudarán a reconocer tu valor personal.

Por otro lado, algo que suele ser una fuente de preocupación para personas de la comunidad trans y no binaria es la falta de aceptación por parte de algunas personas en el entorno o el posible distanciamiento de algunas de ellas al saber sobre su identidad. Para ayudarte en este punto, en el [capítulo 4](#) encontrarás recursos para evaluar cuál podría ser el momento más adecuado para ti para expresarla.

Es fundamental recordar que comunicar la identidad **es una decisión profundamente personal e íntima**, solo la persona involucrada decide si está lista para dar ese paso.

CAPÍTULO

2

Autoconocimiento

2.1. Cómo conocer más mi identidad y expresión de género

Si estás considerando compartir tu identidad de género, es útil explorar tus propios sentimientos primero. Reflexionar sobre quién eres y cómo te identificas puede facilitar el proceso de expresar tu yo auténtico. Con esta comprensión, te sentirás más preparadx para comunicar este aspecto cuando decidas hacerlo.

La identidad de género es única para cada ser humano.

Hay algunxs que reconocen su identidad desde muy temprana edad, y hay otrxs que lo van descubriendo en el camino, y ambas son experiencias totalmente válidas. No es una obligación tener todas las respuestas claras y de inmediato. Es más, muchas personas plantean la exploración y autoconocimiento del propio género, como un proceso continuo, donde las experiencias y vivencias que vamos atravesando nos ayudarán a entender más sobre nosotrxs mismxs, con qué nos sentimos cómodxs, con qué no, etc.

Muchas personas comienzan a cuestionar su identidad de género porque reconocen una sensación de incomodidad o angustia ya que su identidad de género difiere de su sexo asignado al nacer.

Tradicionalmente, se ha utilizado (y en algunos lugares, se continúa usando) el término “disforia de género” para hacer referencia a esta experiencia. Dicho concepto puede ser controversial puesto que se percibe como un término patologizante y que solo se enfoca en el malestar y sufrimiento que experimentan las personas transgénero y no binarias, continuando con la idea de que las personas con dichas identidades tienen una vida de sufrimiento, el cual no necesariamente es así, sin embargo, para algunas personas es importante utilizarlo cuando están experimentando sufrimiento relacionado a no poder vivir su identidad de género de acuerdo a cómo lo desean.⁽⁷⁾⁽⁸⁾

¿Cómo clarificar mi identidad de género? Esta puede ser una pregunta un poco compleja de responder, ya que como mencionamos anteriormente, no existe una manera específica para saber qué género eres, ni tampoco una serie de criterios universales que debes de cumplir para poder ser de un género en específico.

Pongámoslo así

Si le preguntamos a una persona cisgénero (es decir, una persona cuyo género está conforme con el sexo asignado al nacer) que nos explique cómo sabe y puede estar seguro que ese es su identidad de género, es probable que no sepa cómo responder más que “simplemente lo sabe/siente”. Y es más sencillo cuando no existe una discrepancia entre la experiencia interna con la externa (corporalidad, apariencia, etc.).

Sin embargo, **para las personas transgénero y no binarias, puede ser más complejo el proceso de entender y afirmar su propia identidad**, pues atraviesan por un proceso donde se autocuestionan, se hacen preguntas, reflexionan, se educan sobre temas de género, exploran, afirman o descartan, etc. Es por ello que es importante que, como persona con identidad fuera de lo cisgénero, puedas brindarte tolerancia y comprensión si aun no tienes tan clara tu identidad de género. Es un camino en el que unx mismo irá encontrando sus propias respuestas a su propio ritmo.⁽⁷⁾

ELLA



ÉL



ELLE



2.2. Preguntas de auto-exploración

A continuación, te compartimos algunas preguntas que pueden ayudarte para empezar o continuar en el proceso de exploración y entendimiento de tu propia identidad de género:⁽⁸⁾⁽⁹⁾

- *¿Cómo me siento cuando alguien usa pronombres (él, ella) o palabras de determinado género (“señor”/ “señora” o “chico”/”chica”) para referirse a mí?*
- *¿Cómo me siento con las categorías tradicionales de masculino o femenino? ¿Quizá siento que mi identidad va más allá de esas categorías?. Es posible que el pronombre “elle” u otros pronombres relacionados al género no binario sea algo con lo que me identifico más.*
- *¿Cómo me siento usando ropa tradicionalmente de cierto género? (p. ej. vestidos o trajes)*
- *¿Cómo me siento con respecto a ciertas características físicas de mi sexo asignado al nacer, como vello facial o tejido mamario?*
- *Si me imagino a mi mismx en el futuro, ¿cómo me veo?*
- *¿Hay partes de mi cuerpo, palabras o maneras en que las personas me tratan que se sienten agradables o desagradables?*
- *¿Percibo que mi cuerpo no logra representar mi identidad o la manera en que me siento?*

Recuerda que es posible que en estos momentos no encuentres respuestas claras, el objetivo de estas preguntas no es que encuentres una respuesta definitiva, sino que vayas aprendiendo más de ti.

Hasta un “no sé” ya es un paso valioso en el camino del autoconocimiento.

Y si deseas continuar explorando y aprendiendo de esta parte de tu identidad, aquí te dejamos algunas actividades que puedes hacer por tu cuenta para continuar recorriendo este camino:⁽⁸⁾

- Tener un **diario** donde puedas escribir sobre cómo te sientes.
- Leer **libros o artículos**; o mirar **videos en YouTube** o publicaciones en otras redes sociales, de personas trans o no binaries donde comparten sus propias experiencias. Aunque no todas las experiencias sean iguales, puede ayudar escuchar otros testimonios para ir entendiéndonos más a nosotrxs mismxs. En nuestro sitio web, itgetsbetterperu.org, podrás encontrar este tipo de material.
- Conversar con **personas de la comunidad**. Poder escuchar, hacer preguntas y dialogar directamente con otras personas que han atravesado lo que tú estás experimentando ahora, puede ayudarnos a seguir conociendo y comprendiendo nuestra propia identidad. Puede ser de manera presencial (grupos de apoyo, eventos, reuniones sociales) o virtual (redes sociales, foros).
- Si te sientes cómodx, puedes ir explorando con **prendas de vestir, accesorios, peinados, nombres, pronombres**, etc. Puede ser desde tu propia privacidad, en plataformas virtuales (foros, redes sociales, videojuegos), o con personas o en espacios donde te sientas segurx.



¿Tengo que presentar mi género de alguna manera en particular?

¡No! La manera en que podemos expresar nuestro género también es bastante diversa. No existe una manera específica en que unx debe lucir por ser de cierto género, unx mismx elige la forma en que desea expresarlo y mostrarlo.

La expresión de género es la forma en que las personas expresan su identidad de género, ya sea a través de su nombre, su vestimenta, su comportamiento, sus intereses y sus afinidades, y puede estar más inclinada a lo tradicionalmente femenino, lo masculino o andrógina (una combinación de ambas). Es fundamental esclarecer que **la expresión de género no está suscrita determinadamente a una orientación sexual específica ni define la identidad de género de una persona**. En cambio, constituye un elemento adicional que contribuye a la formación de las identidades.⁽⁷⁾

Por ejemplo, podemos observar que existen muchísimas mujeres (cis o trans), que se identifican con el género femenino, pero que su expresión es mucho más variada: algunas la manifiestan de manera tradicionalmente femenina, otras de forma más tradicionalmente masculina y otras que lo muestran de manera más fluida o andrógina. Asimismo ocurre con los hombres y personas no binaries.

Recordemos que en cada periodo a lo largo de la historia y en cada cultura alrededor del mundo, se han encontrado diferentes presiones sociales sobre cómo debería lucir y actuar una persona dependiendo su sexo biológico. Pero lo que se mantiene constante en todos estos, es que son construcciones sociales (es decir, a partir de las características del contexto y cómo la sociedad pensaba en aquella época) y que son de carácter dinámico, por lo que van cambiando y evolucionando.⁽¹¹⁾

Así que no, **no es una obligación tuya deber lucir y actuar de una manera determinada por la identidad de género que poseas. Más que una obligación, es una decisión libre y autónoma de cómo tu deseas mostrarte al mundo.**

CAPÍTULO

3

Camino a la autoaceptación

3.1. Reconociendo mi voz interior

Uno de los principales desafíos al reconocer tu identidad puede estar vinculado con la aceptación de uno mismx. Como se ha mencionado, **reconocer tu identidad puede brindarte emociones agradables y una experiencia de autenticidad; sin embargo, también puede generar emociones y pensamientos en los que aparecen ideas de rechazo hacia unx mismx.**

Los seres humanos mantenemos un diálogo interno constante sobre diversos aspectos de la vida, como las características que poseemos, la vida que llevamos, la ropa que usamos, nuestra forma de ser, sentir, expresarse y actuar, entre otros. En sí mismo, esa voz interior que se desarrolla en tu mente se compone de una serie de ideas y juicios, es decir, pensamientos que pueden ser tanto positivos como negativos sobre ti y lo que vives, incluyendo lo que se refiere a tu identidad. Por ello, si notas que te resulta más difícil aceptarte en ese aspecto, lo más probable es que estés lidiando con ideas negativas relacionadas con este punto.⁽¹²⁾



La razón que explica la aparición de esa voz más crítica, como se etiquetará en esta guía de ahora en adelante, está relacionada con algunos factores que se expondrán a continuación. Es importante comprender este punto específico para que sepas que no eres responsable de ello y que no solo ocurre en tu mente sin causa alguna, pues recuerda que las personas o medios con los que estamos en constante interacción influyen en las ideas que podamos tener sobre las personas transgénero, no binarias o la diversidad de género de manera general.

Estas ideas puede ser causadas por lo siguiente:⁽¹²⁾

- **Falta de información o acceso a ella sobre género e identidad de género.** La cantidad, pero, sobre todo, la calidad de los datos que se tengas sobre las identidades o modalidades de género influirá en la forma de pensar estos aspectos.
- **Mitos sobre lo que significa ser una persona trans o no binaria,** su futuro y el tipo de relaciones que se podrán establecer a lo largo de la vida. Muchas ideas provienen de la desinformación y el prejuicio que se esparcen del “boca a boca”, “del creer saber” y del “yo opino”.
- Haber vivido experiencias en las que se han escuchado ideas equivocadas sobre qué es ser una persona trans y no binaria, y **los roles y comportamientos en función del género asignado al nacer**, así como en las que se han presenciado actos y tratos inadecuados a personas que forman parte de la diversidad.
- **Circunstancias de crecimiento difíciles y dolorosas**, inclusive traumáticas, como el bullying y la invalidación frecuente y repetitiva, lo cual conlleva a pensarse de manera negativa y a sentir emociones como vergüenza, ansiedad y desesperanza sobre unx mismx.



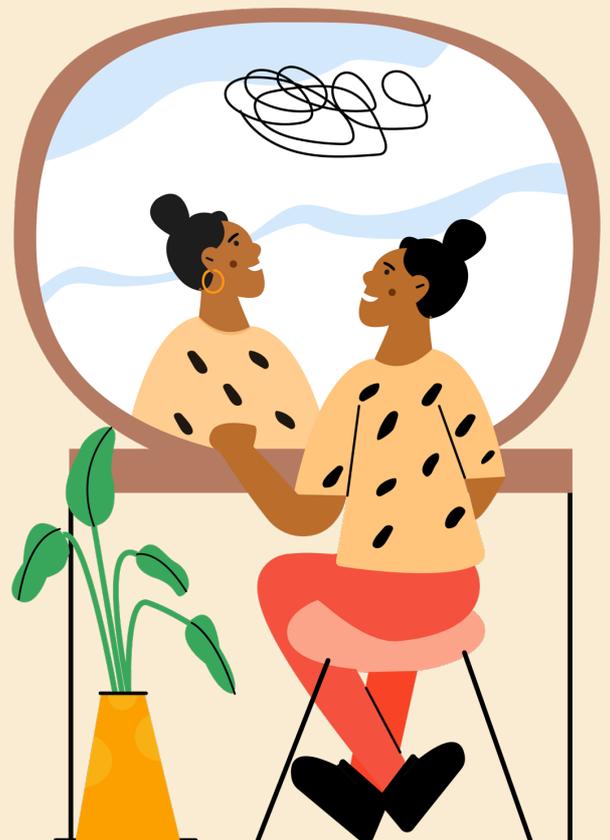
A pesar de ello, es valioso que sepas que tienes un rol importante para ir trabajando en tener un diálogo más amable y comprensivo contigo mismx, ¡claro que es posible de alcanzar! Si bien, hasta esta etapa puede que no hayas tenido el control de la información que has obtenido ni de las experiencias de vida que han ido ocurriendo, ahora puedes abrirte a la posibilidad de ir desarrollando algunas habilidades que te permitan trabajar en tu aceptación y, con ello, afirmar positivamente tu identidad de género con el tiempo.

3.2. Ejercicios de autoaceptación

La autoaceptación es un proceso, por ello para alcanzarla será fundamental practicar de manera frecuente ciertas acciones que te acerquen cada vez más a aceptarte a ti mismx. A continuación encontrarás algunas alternativas que pueden ayudarte en este trayecto:

1. Si en este momento no cuentas con suficiente información sobre distintas identidades y modalidades de género, o esta es sesgada, **recoge información de fuentes confiables que te permita tener un panorama más amplio y preciso de lo que en realidad significa ser una persona trans o no binaria**. Intenta ir de a pocos, pues lo que se ha estudiado sobre el tema desde las ciencias sociales y de la salud puede ser un mundo nuevo y diferente al que has estado expuestx. ¡La información es tu principal aliada para dejar atrás ideas negativas!

2. **Reconoce esas ideas que surgen en ese diálogo interno que mantienes contigo mismx y descríbelas como lo que son realmente, solo pensamientos u opiniones**. Estate al tanto de cuando aparecen y cuando estas surjan, no las rechaces o evites automáticamente, más bien, identifícalas y nómbralas como lo que son, solo pensamientos negativos. Lo cierto es que cuando no “etiquetamos” lo que pasa por nuestra mente, esto que se produce en ella se percibe como un hecho cuando realmente no lo es.⁽¹³⁾ Este es un ejemplo de cómo nombrarlo: *“acaba de aparecer en mi mente un pensamiento de que ser trans es malo y ese es un pensamiento (o solo es una opinión) y no tengo que creer que eso es una realidad sobre mí”*.



- 3. Genera un diálogo más amable, comprensivo y empoderador sobre ti.** Intenta pensar otras posibles formas de repensar tu identidad de género y vivencia personal. No se trata solo de ser positivo, se trata en realidad de poder darte cuenta e internalizar que existen múltiples formas de pensar y de creer en ti. Puede ser de mucha ayuda al iniciar este proceso imaginarte a ti conversando con una persona que quieres mucho y deseas que esté bien, así es posible que el resultado de ver y plantear nuevas perspectivas sea uno que se caracterice por la calidez y respeto en el mensaje.⁽¹²⁾ Asimismo, puede ser recomendable alejarte de palabras que refieran absolutos como “todos”, “siempre”, “ninguno”, “nunca”, las cuales suelen aparecer en los momentos en los que podemos ser más críticxs con nosotrxs mismxs.⁽¹³⁾

Por ejemplo, se puede pasar del pensamiento “nadie me aceptará por ser una persona no binaria” a estas alternativas “no es cierto que nadie me aceptará por ser una persona no binaria, sí contaré con personas que lo harán y me querrán como soy” o “puedo ser queridx por quien soy, además, las muestras de cariño y aceptación más importantes y significativas son las que yo puedo darme”.

- 4. Identifica pensamientos que te despierten emociones más agradables y que sean motivadores, y dedícales tiempo.** Sé intencional y actúa en base a ellos: “voy a poder manejarlo”, “lo que piense de mí mismx es lo más importante”, “está bien pedir ayuda y probar nuevas cosas”, “es válido sentir lo que siento y aun así lo intentaré”, etc.⁽¹²⁾

Si en este momento es más difícil realizar estos ejercicios de forma mental, no dudes en escribir. Este es un recurso que nos permite organizar nuestras ideas para poder identificarlas, entenderlas, reformularse y encontrar nuevas formas para relacionarte contigo mismx.

También, trae a la mente cada cierto tiempo que la autoaceptación es un proceso muy humano, que todas las personas atraviesan y se desarrolla a la largo de la vida y sobre múltiples aspectos y que, por lo tanto, no tendría que ser perfecto o rápido, así que procura tener mucha paciencia y consideración con tu propio camino. Eso sí, como dicen: “la práctica hace al maestrx y la constancia al sabix”, por lo cual, fortalecer estas herramientas ayudarán a que puedas crear un espacio seguro personal en el que podrás desarrollarte y crecer con mayor bienestar.



3.3. Autocuidado constante

Parte del proceso de autoaceptación de una persona implica atender al cuidado básico de unx mismx. Incluir en tu rutina nuevos hábitos o actividades que permitan atender necesidades físicas y emocionales serán clave. A continuación, encontrarás algunas ideas a tener en cuenta y que ayudarán a proteger lo más valioso que existe en el mundo, tú mismx y tu bienestar:

1. **Procura mantener hábitos saludables en tu día a día:** duerme el tiempo que necesitas, aliméntate a tus horas y de forma balanceada, realiza actividad física (desde salir a caminar hasta realizar algún deporte que te guste), sigue las indicaciones de tu médico si estás pasando por una dificultad de salud, ordena tu espacio de descanso o trabajo y cuida tu aseo y arreglo personal. En general, todas estas acciones pueden ayudarte a disminuir los factores de vulnerabilidad relacionados a experiencias emocionales desagradables y crónicas.⁽¹³⁾
2. **Organiza tu día según las actividades que debes realizar, priorizando aquellas que son las más importantes y sería mejor terminar, y aquellas que puedes dejar para luego.** A veces vivimos en un ritmo de vida muy acelerado y con varios pendientes, por lo cual puede ser útil tener una agenda balanceada en la que tengas planificado que harás y centrarte en una actividad o tarea a la vez.⁽¹³⁾
3. **Haz ejercicios de relajación, meditación o conciencia plena.** Cualquiera de estas opciones puede generar momentos en los que tu sistema nervioso, responsable de la activación y regulación emocional, pueda pasar del estado de alerta o angustia a estados más calmos y de reposo.⁽¹³⁾



4. **Evita estar expuestx a información que te lastima o sobrecarga.** Las redes sociales y los buscadores de información son herramientas y espacios tecnológicos que facilitan muchas de nuestras interacciones y que permiten encontrar datos interesantes. Sin embargo, parte del contenido que ves puede producir que sientas malestar (frustración, cólera, ansiedad o tristeza intensas, etc.) como, por ejemplo, videos o publicaciones en los que se realizan comentarios transfóbicos o que incluyen prejuicios sobre la comunidad LGBTQ+. Por ello, lo más efectivo para cuidar de tu salud mental y emocional puede ser limitar o evitar este tipo de contenido.⁽¹⁴⁾



5. **Realiza acciones que te conecten con tus propios valores, que son como faros que se encuentran en el mar y guían a los barcos.** Todas las personas tienen intereses que son importantes para ellas. Dedicar tiempo y espacio a actividades vinculadas a lo que te resulta valioso en esta vida es también una forma de desarrollarte y vivir con mayor plenitud. Por ejemplo, si para ti es valioso estar en contacto con la naturaleza, realizar un paseo por alguna zona con verdes puede ser fuente de satisfacción y alegría.⁽¹³⁾
6. **Cuida tus relaciones.** Mantén contacto regular con tu comunidad y red de soporte, esta puede ser fuente de apoyo, distracción y disfrute, permitiéndote sentir emociones más agradables con mayor frecuencia. (15) Puedes también tomar distancia de aquellas personas que constantemente están sobrepasando tus límites o generando en ti preocupación, dolor o rechazo si así lo consideras necesario para proteger tu salud emocional y mental.⁽¹⁶⁾
7. Si sientes que tus emociones pueden estar interfiriendo en tus actividades diarias y que el malestar es significativo y elevado, pues los retos de esta etapa están siendo difíciles de afrontar, **busca ayuda profesional con un especialista en salud mental (psicólogx o psiquiatra) cuyo enfoque sea afirmativo de la identidad de género diversa.**⁽¹⁴⁾

CAPÍTULO

4

Preparándome para expresar mi identidad

4.1. ¿Cómo saber si es el momento adecuado para mí?

Como cualquier proceso, expresar tu identidad es una decisión personal y que no se realiza de la noche a la mañana, ni tan solo en un momento o lugar en específico. Probablemente, puede ser una experiencia que se desenvuelve en varias etapas de la vida, con diferentes personas y en distintos tiempos con cada una de ellas, en la cual también se pueden presentar preguntas, dudas y emociones, siendo todas ellas válidas y en cierta medida hasta esperables.

Una de las preguntas más frecuentes respecto a este tema es “¿cómo sé si llegó el momento más adecuado para expresar mi identidad?”. En definitiva, es una pregunta que puede implicar varios desafíos, pues **no existe un solo momento y este no tiene que ser perfecto o ideal, pero eso sí, en la medida de lo posible, es importante que sea seguro**. A pesar de que la información sobre lo que significa la diversidad de género está creciendo, aún existen muchos prejuicios entre las personas. Por esta razón será importante evaluar si el entorno en el que vives puede reaccionar de una forma en la que ponga en riesgo tu bienestar si les expresas tu identidad. Si esto es una posibilidad en tu caso, será preferible esperar un poco más antes de revelarla, especialmente si hay posibilidades de enfrentar violencia o poner en riesgo tu vida.

En caso tengas dudas de la percepción que tiene tu círculo sobre las personas trans o binarias, puedes comenzar a tomar atención al tipo de pensamientos que estas personas tienen respecto a la comunidad. Aunque pueda resultar incómodo posponer el proceso de expresar tu identidad, recuerda que esto no significa que nunca lo harás; simplemente, **se trata de elegir el mejor momento para ti**. También puedes evaluar la posibilidad de buscar otros ambientes o comunidades en el futuro que sean más acogedores.

Otro aspecto relevante para tomar la decisión de comunicar tu identidad es que quizá estés pensando en pasar por un proceso de transición. Esto también dependerá de ti y de cuándo sientas la comodidad para hacerlo.

Puedes expresar tu identidad antes, durante o después de tu proceso de transición. Algunas personas prefieren compartir sus planes y cambios desde el principio, mientras que otras pueden esperar hasta que se sientan más seguras en su identidad de género para recién comunicarla.

Para continuar reflexionando y preparándote para elegir el mejor momento para ti, las siguientes preguntas podrán ayudarte al imaginar cómo te sentirías comunicando tu identidad a ciertas personas.

1. ¿Qué emoción siento con la idea de expresar mi identidad con “_____”?

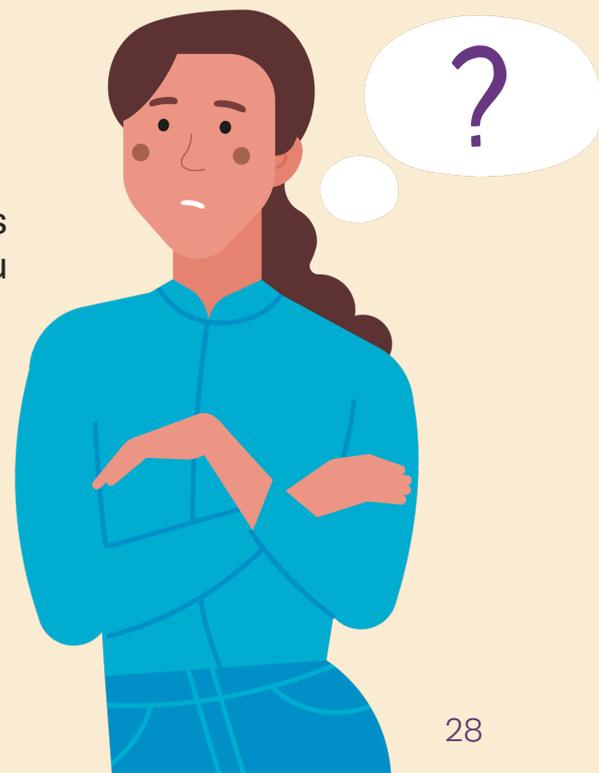
Todas y cada una de las emociones son válidas y forman parte de la experiencia humana que surge del revelar un aspecto que hasta ese momento ha sido vivido de forma privada. **Emociones agradables y desagradables pueden aparecer y está bien.** Procura identificarlas y con qué ideas se relacionan.

2. ¿Comprendo con claridad cuál es mi identidad de género o aún tengo dudas?

Recuerda que es comprensible que tengas preguntas sobre el tema y que lleve algo de tiempo el poder resolverlas y asimilarlas. **Es información nueva sobre ti y estás ante un mundo nuevo que descubrir, así que es preferible tomarte el tiempo que requieras para clarificarla.** Si tú te comprendes, te sentirás más segurx y será más fácil comunicar tu identidad de género a los demás (no es una obligación para ninguna persona explicar su identidad de género, sin embargo, puede ayudar el estar preparadxs para responder preguntas si así lo deseas).

3. ¿Me acepto a mí mismx como persona trans o no binaria?

La autoaceptación es un habilidad que suele requerir trabajo continuo y tiempo para desarrollarse, sin embargo, cuando esto pasa es un factor protector que influye positivamente en tu accionar frente a desafíos y retos, así como para tener una mejor salud mental y conexión contigo mismx.



4. ¿Cuál o cuáles son las razones que me motivan a expresar mi identidad?

Cada quien encuentra en sí mismx las respuestas sobre el para qué dar el paso de comunicar su identidad de género, **algunas personas pueden mencionar que hacerlo lxs lleva conectar con valores muy importantes para ellxs, como la libertad o autenticidad.** Realizarte esta pregunta puede ayudarte a identificar si es que existe un factor que puede estar originando que te sientas presionadx a tomar esa decisión de forma apresurada sin sentirte listx y preparadx.

5. ¿Cuento con las herramientas en este momento para poder afrontar los posibles retos que puedan aparecer?

Algunos desafíos pueden ir desde la falta de comprensión de algunas personas de tu entorno hasta situaciones de mayor riesgo tanto físico como emocional. Por eso es importante reconocer si cuentas con los recursos y herramientas necesarias para abordar las problemáticas que puedan surgir.

Recuerda lo siguiente sobre este último punto:

- Cada vida es distinta y solo tú sabes cuáles son tus circunstancias y los riesgos que supone expresar tu identidad en el ambiente en donde estás. **Lo más importante es tu seguridad.**
- Al reconocer cuales son tus recursos y herramientas puedes también estar más consciente de cómo afrontar ciertos momentos. Si de repente consideras que faltan cultivar algunas habilidades antes de comunicar tu identidad, **puedes tomarte el tiempo para hacerlo.**
- También puede existir la posibilidad de que los resultados de comunicar tu identidad sean más favorables de los que tú crees. **Evalúa detenidamente la situación.**

Todas estas interrogantes pueden ayudarte a esclarecer si ha llegado el momento de salir del clóset con ciertas personas en un momento en particular. No dudes en formulártelas, siendo muy paciente contigo mismx y con tu proceso. Existen muchos caminos y cada paso que des puede acercarte a esa meta tan valiosa para ti.

4.2. ¿Con quién comenzar?

Tras haber concluido que deseas expresar tu identidad, es recomendable que reflexiones cómo y con quién hacerlo. **Diferentes personas tendrán diferentes reacciones, y no todxs comprenden qué implica ser transgénero o una binarix. Incluso quienes son más cercanxs a ti, como familiares o amistades, no necesariamente se han educado sobre el valor de la diversidad.**⁽¹⁷⁾

Lamentablemente, la discriminación hacia las identidades trans y no binarias todavía es una realidad; incluso personas que pertenecen o son aliadxs de la comunidad LGBTQ+ no están libres de cometer estos actos o albergar estas creencias. Este fenómeno ha sido conocido por muchos años como “transfobia”, pero el término “fobia” implica que estas personas tienen miedo hacia la diversidad de género, cuando en realidad no lo es. En los años recientes, se ha adoptado al concepto alternativo de “transmisia”, que hace referencia específicamente al discurso de discriminación hacia las personas trans en lugar de la definición que erróneamente lo describe como un temor.⁽¹⁸⁾

Por lo tanto, **antes de tomar este paso tan importante, trata de imaginarte qué personas serían más receptivas o con quiénes te sentirías más cómodx compartiendo sobre ti.** Considera que posiblemente habrá diferencias dependiendo del tipo de relación o dinámica que has desarrollado con cada persona. A continuación, te presentamos algunas particularidades que usualmente se presentan en cada grupo:



- Familia** → En la mayoría de casos, tu familia te ha conocido desde tu nacimiento con el género que se te fue asignado, y es posible que no hayan admitido la posibilidad de pensar sobre ti de una manera diferente. **Contarles directamente sobre tu identidad, o visiblemente expresarla a través de tu apariencia física, podría ser algo repentino para ellxs – quizá necesiten tiempo para asimilar esta noticia, o les ayudará que dialogues sobre tu experiencia con ellxs. Incluso antes de expresarte libremente con ellxs, reflexiona sobre sus posturas o comentarios sobre la comunidad LGBTQ+ o la inconformidad con el género binario – ¿cómo crees que reaccionarían ante esta noticia sobre ti?** Aunque comúnmente creemos que la expresión es un conducto directo hacia la aceptación, nuestros seres queridxs pueden haber crecido expuestxs a ideas extremas y conservadores sobre las personas transgénero, y por lo tanto, quizás no reaccionen con una actitud de comprensión o empatía. Recuerda que, aunque tu familia sea cercana a ti, no estás obligadx a contarles algo que podría ponerte en riesgo ante ellxs – y esto podría incluir riesgos hacia tu integridad física, como también el riesgo a que te nieguen el acceso a recursos como vivienda o alimento. Si crees que esto sería un riesgo posible para ti, una opción es apuntar hacia independizarte económicamente antes de compartir este aspecto tan importante de tu identidad.
- Amistades** → Muchas personas trans o no binarias prefieren expresar su identidad por primera vez con sus amistades más cercanas. **Siéntete libre de evaluar con qué amigxs te sentirías más cómodx, ya sea porque sabes quienes apoyan vocalmente a la comunidad o tal vez te han brindado previamente un espacio seguro para expresarte libremente en otras etapas de tu vida.** Asegúrate de conversar abiertamente con tus amigxs sobre qué tanta privacidad te gustaría conservar sobre tu identidad.

Si te sientes listx para que tu identidad sea algo público, ¡entonces hazles saber! Pero si todavía prefieres expresarte exclusivamente dentro de ciertos círculos de amistades, tú tienes el derecho de pedirles que no comenten sobre este aspecto de tu identidad en otros espacios. Si crees que algún amigx no respetará este pedido, quizás podrías reconsiderar qué tan seguro es compartir tu identidad con ellx, especialmente si esta persona también está presente en contextos en los cuales todavía no estás preparadx para expresarte.



- **Colegio** → **Compartir sobre tu identidad en tu institución educativa puede permitirte que te expreses libremente con tus amistades o docentes de confianza.** En algunos casos, si es que te enfrentas con discriminación o acoso por parte de algún compañerx, revelar tu identidad puede facilitar que las autoridades te faciliten el apoyo apropiado. Sin embargo, considera cuáles son las actitudes de profesores y el personal administrativo ante la diversidad sexual y de género. Es posible que el personal del colegio pueda revelar sobre tu identidad a tus padres o cuidadores, y esto puede resultar en un conflicto si es que tú no habías compartido esto en tu contexto familiar.
- **Universidad, instituto o trabajo** → Es posible que, en tu centro de estudios o trabajo, conozcas a personas que se convertirán en amistades cercanas, y por lo tanto, querrás compartir sobre ti con ellxs. O también, expresarte abiertamente como una persona transgénero puede contribuir a que tus pronombres sean reconocidos oficialmente o que recibas el apoyo de las autoridades, entre otros beneficios. Sea cual sea tu motivación, es importante que evalúes cuál será el grado de soporte por parte del centro. **Investiga si cuentan con políticas de diversidad e inclusión, que pueden incluir el uso de pronombres y nombre social en los documentos oficiales, así como medidas protocolares ante casos de discriminación dentro del centro.** Adicionalmente, averigua cómo han abordado estos casos en el pasado, puesto que, si su trayectoria hace referencia a una ausencia de protección, expresar tu identidad podría suponer un riesgo para tu permanencia en el centro o incluso tu seguridad.
- **Redes sociales** → Las redes sociales ofrecen información y recursos que pueden servirte para expandir tu conocimiento sobre la comunidad transgénero, o incluso brindarte acceso a otras personas que forman parte de esta comunidad. Aun así, recuerda que este es un espacio en el que, si es que todavía no estás listx para mostrarte visiblemente como una **persona transgénero, tienes que tener cuidado en particular. Más allá de tus perfiles privados, a los cuales tú puedes controlar quién tiene acceso, tus comentarios o fotos públicas pueden ser vistas por cualquier otra persona.** Por lo tanto, si es que te refieres a ti mismx con ciertos pronombres o publicas una foto en que aparentas una expresión de género no-conforme, es una posibilidad que esto podría llegar a personas con quienes no estás preparadx para conversar sobre tu identidad. Esto es aún más importante si tus familiares no conocen sobre tu identidad y no estabas listx para lidiar con las consecuencias implicadas dentro de ello.



Recuerda que, si te das cuenta de que no estás listx para expresar tu identidad, muchas personas trans o no binarias se expresan abiertamente en ciertos espacios, mientras que en otros contextos con mayores riesgos, deciden temporalmente mantener su identidad en privado. Aunque crear una distancia entre tu identidad y otras personas cercanas a ti puede resultar incómodo, **tu seguridad y bienestar es una prioridad que siempre debes tener en cuenta.**

CAPÍTULO

5

Afirmando y expresando mi identidad

5.1. El proceso de transición de género

A nivel general, la transición se define como un proceso de cambio, en uno o varios niveles, que algunas personas trans o no binarias eligen emprender para tener una vida más acorde a lo que les resulta valioso e importante para sí mismas en relación a su identidad y expresión de género. Teniendo en consideración que esto último es muy variable y diferente para cada ser humano, habrá muchas posturas y concepciones sobre este proceso y lo que implica, todas ellas válidas y comprensibles según los deseos y necesidades particulares de cada quien.⁽¹⁹⁾

La transición o proceso de afirmación de género es el período durante el cual una persona comienza a vivir de acuerdo con su identidad de género en lugar del género que se le asignó al nacer. Aunque no todas las personas transgénero o no binarias atraviesan un proceso de transición, muchas lo hacen en algún momento de sus vidas. **La transición de género se ve diferente para cada persona y puede incluir o no cambios en la vestimenta, apariencia, nombre o pronombres que la gente utiliza para referirse a ellos (como "ella", "él" o "elle")**. Algunas personas pueden cambiar documentos de identificación para reflejar su género, mientras que otras pueden someterse a terapia hormonal u otros procedimientos médicos para modificar características físicas y lograr que su cuerpo refleje mejor el género con el que se identifican.⁽¹⁹⁾

La transición puede contribuir a que muchas personas transgénero lleven vidas saludables y plenas. No hay un conjunto específico de pasos necesarios para "completar" una transición; **es cuestión de lo que cada persona considera adecuado**.⁽²⁰⁾



5.1.1. Transición física

Este proceso comúnmente se encuentra asociada a procedimientos médicos, ya que este tipo de transición se caracteriza por la realización de una serie de modificaciones que pueden desarrollarse en el cuerpo y sistema hormonal, haciéndose indispensable el acompañamiento de lxs especialistas en esas áreas para poder concretarlos de forma segura, apropiada y acorde a las condiciones físicas y de salud de cada persona.⁽¹⁹⁾

Ejemplos de estos procedimientos, pueden ser los siguientes:⁽¹⁹⁾

- **No quirúrgicos** para la eliminación del vello corporal o facial.
- **Terapia de la voz**, que puede implicar entrenamiento vocal o intervenciones quirúrgicas específicas.
- **Terapia hormonal.**
- **Procedimientos quirúrgicos** que permitan alcanzar la apariencia, forma física y características deseadas acorde a la identidad de género.

Estos pueden ser los más conocidos y habituales, sin que ello signifique que son los únicos existentes.

De hecho, con el avance de la ciencia y las áreas relacionadas a la salud de las personas que forman parte de la diversidad, **los procedimientos médicos en la actualidad se han ampliado y diversificado para poder responder a los requerimientos de algunas personas trans y no binarias, permitiendo así potenciar su calidad de vida y bienestar a partir de su implementación.**





Es importante tener en cuenta que algunos de estos pueden tomar meses o años para poder concluirse. Asimismo, pueden generar efectos en distintas áreas que van más allá de la parte física y hormonal, como son la emocional y la social. Es decir, no será lo mismo pasar por intervenciones para la remoción de la vello corporal y facial y el someterse a intervenciones de reasignación genital en lo que respecta al tiempo y dinero invertidos, así como en lo relacionado a los tiempos de recuperación y efectos físicos y psicológicos que se pueden producir, ya que estos pueden diferir sustancialmente entre ambos procedimientos. Por ello, será importante reflexionar para poder tomar la decisión más adecuada para ti, tomando en cuenta tanto tus ideales personales como información confiable que viene de la mano de especialistas en el tema.

Sin duda alguna, **la experiencia de muchas personas puede ser favorable y emprender estos cambios puede conllevar el sentir mayor seguridad y libertad para expresarse, sin embargo, para otras la vivencia puede ser diferente y se necesitará de un acompañamiento especializado** como el soporte desde el área de psicología, pues es natural que, para cualquier cambio, exista un periodo de adaptación. Es por esa razón que, por ética y para asegurar la calidad en las intervenciones a realizarse, profesionales pueden recomendarte tener un acompañamiento con un profesional en salud mental acreditadx y expertx en diversidad sexual y de género, cuyo enfoque sea afirmativo. No olvides que el ser partícipe de un proceso psicológico puede ser beneficioso y representa un paso favorable para cultivar tu autocuidado y es un apoyo valioso en la superación de distintos retos que pueden aparecer en el camino.

Recuerda que no todas las personas trans y no binarias sienten la necesidad de iniciar todos o alguno de estos procedimientos, y eso está bien. No te sientas obligadx a tener que cumplir con estándares sociales y concepciones de lo que significa ser una persona transmasculina, transfemenina o no binaria con los cuales no te identificas. Las personas trans o no binarias no le deben a nadie una expresión de género asociada a la feminidad, masculinidad o a lo andrógino. En muchas ocasiones, puede presentarse presión por parte del entorno cercano o por unx mismx para calzar con algunas características y roles asociados a la feminidad, masculinidad o a identidades no binarias, generando con ello experiencias emocionales desagradables al no ajustarse a ellos, influyendo marcadamente en la autoestima y toma de decisiones. Por tal motivo, es recomendable ahondar en las razones que te motivan a querer iniciar el proceso de transición física.

Es importante tener en cuenta estas ideas claves con respecto a la transición física:

- **El cuerpo es un tema que nos atraviesa a todxs, sin embargo, la experiencia y relación con este puede ser un punto de reflexión importante para algunas personas trans y no binarias en algún momento determinado de sus vidas**, ya que se encuentra relacionado a cómo cada unx vivencia su identidad y corporalidad. Es válido tener dudas y reflexionar si los procedimientos relacionados a este tipo de transición son los adecuados para ti y responden a tus necesidades particulares, por eso, tómate el tiempo que sea necesario y busca asesoramiento de especialistas.
- A diferencia de otros tipos de transición, que pueden ser igual de importantes y valiosos, la transición física puede implicar efectos en la salud en general, por lo cual, **los procedimientos deben cumplir con criterios de calidad necesarios para certificar su efectividad y seguridad**. Por esta razón, es importante asistir a consultas médicas con especialistas en el tema acreditados que, además de ayudarte a resolver dudas y obtener información validada científicamente, puedan evaluarte y establecer un plan de acción acorde a tus necesidades particularidades. Evita automedicarte o realizar intervenciones caseras que puedan ponerte en riesgo.
- Puedes tomar en cuenta la alternativa de conversar al respecto con personas que sean significativas en tu vida y cuya opinión confías. Esto puede ser de ayuda para encontrar apoyo, comprensión y aclarar ideas. Sin embargo, es importante que recuerdes que **la decisión es enteramente tuya, independientemente de las ideas que se hablen o las recomendaciones que se te brinden**.



5.1.2. Transición social⁽²¹⁾⁽²²⁾

Dentro del proceso de transición también se toman en consideración los cambios que se realizan dentro de la esfera social, es decir, aquellos aspectos que son comunicados, observados o percibidos por el resto. Estos pueden ser:

- **El nombre** → La mayoría de nombres se encuentran relacionados a un género en específico (p. ej. Juan/Juana, Mario/Maria, etc.) por lo que muchxs personas trans y no binarias pueden sentirse incómodxs con el nombre que les fue otorgado al nacer. Es por ello que **elegir un nombre que mejor te represente y ser llamadx así por lxs otrxs, puede ser muy afirmativo**. La elección del nombre es relativa y personal. Hay personas que pueden escoger cambiarlo a un nombre similar al que solían usar (en diminutivo o cambiando el género), otrxs que deciden por uno completamente distinto o también lxs que lo mantienen por ser uno de género neutro o unisex, y todos son válidos. Lo importante es que sea uno con el que te sientas representadx, cómodx y segurx.
- **Pronombres (él, ella, elle, etc.)** → Al igual que el nombre, unx mismx también tiene la libertad de poder reconocer y comunicar a lxs otrxs sobre los pronombres con los que desea ser llamadx. **Podemos encontrar que nos sentimos cómodxs siendo llamadx con solo pronombres femeninos (ella), masculinos (él), neutros (elle), o también con pronombres neutros y femeninos (elle/ella), neutrales y masculinos (elle/él) o con todos los anteriores o con ninguno de los mencionados**. Puedes indagar también sobre otros pronombres que consideres te representen mejor (en el idioma anglosajón se puede encontrar mayor variedad de pronombres aunque algunos quizá no han sido trasladados al castellano).



5.2. Las emociones en el proceso de transición

Al considerar una transición, los recursos a los que tienes acceso, así como el apoyo que tienes a tu disposición, pueden influir en cómo te sentirás durante este proceso. **Si bien puedes experimentar alegría y satisfacción, a veces puede presentarse ansiedad, cólera, tristeza por diferentes razones.** Por ejemplo, quizá una mujer trans podría sentir tristeza al encontrar que aunque ya inició su proceso de transición, un aspecto físico de su cuerpo todavía no refleja su identidad femenina. **Por ello será importante reflexionar sobre cómo te sientes durante tu propio proceso.**⁽²³⁾

Las siguientes preguntas pueden ayudarte a clarificar cómo te estás sintiendo.

- *Si tuviera que ponerle nombre a cómo me siento, ¿cómo lo llamaría?*
- *¿Esto es algo que he sentido antes? ¿En qué momento?*
- *¿Me gusta o me disgusta lo que siento? ¿Me gustaría experimentarlo de nuevo?*
- *¿Esta emoción está relacionada con cómo me veo a mí mismx?*
- *¿Esta emoción me está ayudando en mi transición? ¿De qué manera?*
- *¿Me gustaría conversar sobre lo que siento con alguien? ¿Con qué personas?*
- *¿Algún evento ha contribuido a que me sienta así? ¿O alguna persona?*
- *Si no me agrada cómo me siento, ¿qué necesitaría para sentirme mejor?*
- *Si es que dejo de prestar atención a cómo me siento, ¿qué podría ocurrir?*

Como en cualquier experiencia nueva, es posible que no sepas cómo te sentirás, y quizás te encuentres con emociones no tan agradables. Hay que recordar que estas emociones son válidas, y tienes el derecho de sentirte de esa manera; pero también, son temporales, y darte el espacio para vivirlas plenamente te permitirá avanzar hacia nuevas etapas y emociones en tu transición. Después de todo, **cualquier proceso de transición, sea legal, médico o social, tiene como propósito la autoaceptación.** Y muchas personas transgénero y no binarias descubren que la autoaceptación es acompañada por emociones agradables, como la tranquilidad y la alegría.⁽⁹⁾

Adicionalmente, recuerda que no tienes que sentirte de alguna manera en particular tras haber alcanzado tus objetivos en la transición. Aunque está comprobado que una gran mayoría de personas transgénero reportan una mejora significativa en su bienestar, eso no significa que el proceso acaba ahí. Quizás el resultado no es lo que tú esperabas, y todavía te encuentras con emociones retadoras. O quizás, **aunque te sientas cómodx con los hitos a los que has llegado, habrán otros elementos externos que dificultan que disfrutes de tu transición.** Sea cual sea la razón, siéntete libre de reflexionar sobre tu situación, de modo que puedas actuar de acuerdo a lo que creas que sea mejor para ti.⁽²⁴⁾

Si continúas experimentando emociones retadoras, no olvides que cuentas con los [ejercicios de autoaceptación](#) y [autocuidado](#) que se encuentran en el [capítulo 3](#), los cuales puedes aplicar frecuentemente y serán de utilidad para diferentes tipos de circunstancias.



- En It Gets Better Perú cuentas además con el chat de apoyo psicológico gratuito “Hora Segura” en el que podrás conversar con nuestro equipo de psicología respecto a los temas tratados en esta guía y otros desafíos que puedan presentarse en el camino. ¡Estamos aquí para ti!
- Visita nuestra [página web](#) o [redes sociales](#) para conocer nuestros horarios de atención.

HORA SEGURA

Es un servicio de apoyo psicológico para personas LGBTQ+

Atendemos los **lunes, martes y miércoles de 8:00 pm - 9:30pm**



Escríbenos al **+51 906 416 899**

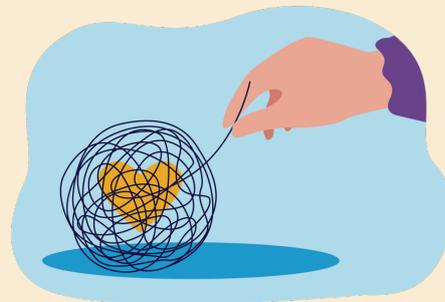


Envíanos un mensaje a través de nuestra página de Facebook **@ItGetsBetterPeru**

Es un servicio totalmente **GRATUITO**.
El chat es confidencial y atendido por profesionales.

Puedes escribirnos si:

- Estás buscando apoyo u **orientación psicológica en temas de diversidad sexual y de género**.
- Necesitas **contención emocional**.
- Necesitas resolver algunas **dudas sobre algún tema relacionado a la comunidad LGBTQ+**.
- Estás pasando por una **crisis emocional**.
- Estás pasando por un **momento difícil por discriminación** con tu familia.



Referencias bibliográficas

- (1) Organización Mundial de la Salud. (2018). Género y salud. www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/gender
- (2) Planned Parenthood. (s.f.). Sex and Gender Identity. www.plannedparenthood.org/learn/gender-identity/sex-gender-identity
- (3) Human Rights Campaign. (s.f.). Sexual Orientation and Gender Identity Definitions www.hrc.org/resources/sexual-orientation-and-gender-identity-terminology-and-definitions
- (4) Ibañez, L. (2017). Elijo ser yo. Guía práctica de apoyo para informarte, conocerte, aceptarte y afrontar retos como LGBT. Lima. disponible en: www.elijoseryo.com
- (5) Planned Parenthood (s.f.) Transgender and Nonbinary Identities. www.plannedparenthood.org/learn/gender-identity/transgender
- (6) Mardell, A. (2016). The ABCs of LGBT+. Mango Media.
- (7) Human Rights Campaign Foundation. (s.f.). Transgender and Non-Binary People FAQ. www.hrc.org/resources/transgender-and-non-binary-faq
- (8) Point of Pride. (2022). How Do I Know If I'm Trans?. www.pointofpride.org/blog/how-do-i-know-if-im-trans
- (9) Advocates for Youth. (2019). I Think I Might be Transgender. www.advocatesforyouth.org/wp-content/uploads/2019/03/ITIMB-Trans-for-print.pdf
- (10) Planned Parenthood. (s.f.). How Do I Know If I'm Transgender? www.plannedparenthood.org/learn/gender-identity/transgender/how-do-i-know-if-im-transgender
- (11) Urquhart, I. (2019). Exploring the history of gender expression. Link UCOP. <https://link.ucop.edu/2019/10/14/exploring-the-history-of-gender-expression/>
- (12) Singh, A. (2018). The queer and transgender resilience workbook. Skills for navigating sexual orientation and gender expression. New Harbinger Publications, Inc.
- (13) Linehan, M. (2020). Manual de entrenamiento en habilidades DBT para él/la consultante (P. Gagliesi, Ed.). Editorial de la EDULP; Tres Olas Ediciones.
- (14) The Trevor Project (2020). Coping with Intense Emotions Around the 2020 Presidential Election. www.thetrevorproject.org/resources/guide/coping-with-intense-emotions-around-the-2020-presidential-election

- (15) Transhub (s.f.). Selfcare. www.transhub.org.au/vitality/selfcare
- (16) Spunout (s.f.). Self care advice for trans young people. www.spunout.ie/lgbti/trans-non-binary/self-care-trans/
- (17) Planned Parenthood. (s.f.). Coming out as trans and/or nonbinary. www.plannedparenthood.org/learn/gender-identity/transgender/coming-out-trans
- (18) Planned Parenthood. (s.f.). What's transphobia, also called transmisia? <http://www.plannedparenthood.org/learn/gender-identity/transgender/whats-transphobia>
- (19) New Zealand Intelligence Community (s.f.). Transitioning guidelines. www.genderminorities.com/wp-content/uploads/2022/05/TransitioningGuidelines-updated-July-21.pdf
- (20) National Center for Transgender Equality (2016). Frequently Asked Questions about Transgender People www.transequality.org/issues/resources/frequently-asked-questions-about-transgender-people
- (21) Rainbow Health Ontario (s.f.). What does “social transition” mean?. www.rainbowhealthontario.ca/trans-health-knowledge-base/what-does-social-transition-mean
- (22) Transfamilies. (s.f.). Understanding Transitions. <https://transfamilies.org/understanding-transitions/>
- (23) Trans Hub. (s.f.). Dysphoria. www.transhub.org.au/dysphoria
- (24) Cornell University. (2018). What does the scholarly research say about the effect of gender transition on transgender well-being? <https://whatweknow.inequality.cornell.edu/topics/lgbt-equality/what-does-the-scholarly-research-say-about-the-well-being-of-transgender-people/>

Firma nuestro compromiso

www.itgetsbetterperu.org



#TodoSePoneMejor