

Universidad Católica Redemptoris Mater
Facultad de Humanidades



**Tesis monográfica para optar al título de
Licenciatura en Psicología.**

Género y Desarrollo

Impacto de la discriminación en el bienestar emocional de las mujeres
transgénero asociadas al sindicato SITRADOVTRANS en el periodo de mayo
a septiembre 2024.

AUTOR(ES)

García - Trejos, Janis Nicole
Mendieta - Orozco, Laura Edith
Pacheco - Sirias, María Lizandra del Socorro

Managua, Nicaragua

17 de enero de 2025

Universidad Católica Redemptoris Mater
Facultad de Humanidades



**Tesis monográfica para optar al título de
Licenciatura en Psicología.**

Género y Desarrollo

Impacto de la discriminación en el bienestar emocional de las mujeres transgénero asociadas al sindicato SITRADOVTRANS en el periodo de mayo a septiembre 2024.

AUTOR(ES)

García - Trejos, Janis Nicole
Mendieta - Orozco, Laura Edith
Pacheco - Sirias, María Lizandra del Socorro

TUTOR CIENTÍFICO Y METODOLÓGICO

MSc. Navarrete - López, Eduardo Francisco
Profesor Investigador

ORCID:  0009-0008-8658-4460

Managua, Nicaragua

17 de enero del 2025



FACULTAD DE HUMANIDADES Carrera de Psicología

APROBACIÓN DE TEMA Y TUTOR PARA PRESENTACION DE TRABAJO MONOGRÁFICO

Br. Laura Edith Mendieta Orozco
Br. María Lizandra del Socorro Pacheco Sirias
Br. Janis Nicole García Trejos

Estimadas bachilleras:

Por la presente se le comunica, que, con base en el Reglamento Académico de la Universidad, la Facultad de Humanidades le autoriza para la realización de su monografía el tema:

Impacto de la discriminación en el bienestar emocional de las mujeres transgénero afiliadas al Sindicato de Trabajadoras Domésticas y Oficios Varios Trans (SITRADOVTRANS) en el período de mayo a septiembre del año 2024.

y se le asigna como tutor al profesor: **MSc. Eduardo Francisco Navarrete López.**

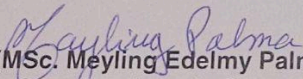
Se establece además lo siguiente:

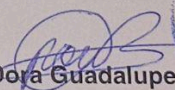
Queda entendido que tanto usted como el tutor adquieren el compromiso de cumplir con el cronograma que se establezca para la realización del trabajo monográfico.

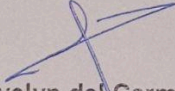
El tutor tiene la potestad para determinar los criterios a seguir y alcances del trabajo monográfico, que deberán ser cumplidos.

En general, el tutor y el estudiante, deberán cumplir todo lo establecido en el título II del Reglamento de Culminación de Estudios.

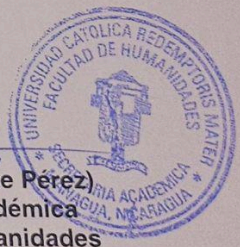
Dado en la ciudad de Managua, a los 26 días del mes de julio de 2024.


(MSc. Meyling Edelmy Palma)
Coordinadora de Carrera
(Lic. Psicología)


(Lic. Dora Guadalupe Pérez)
Secretaria Académica
Facultad de Humanidades


(MSc. Evelyn del Carmen Torres)
Decana
Facultad de Humanidades

cc. Archivo.



Carta aval tutor científico y metodológico

Por medio de la presente, y en mi calidad de Tutor científico y metodológico, certifico que el trabajo de investigación realizado por Eduardo Francisco Navarrete López, cumple con las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica, por lo que autorizo a las y los egresados, reproducir el documento definitivo para su entrega oficial a la facultad correspondiente.

Atentamente,

MSc. Eduardo Navarrete López

Profesor investigador

enavarrete2@unica.edu.ni

Dedicatoria

Este trabajo está dedicado a las mujeres transgénero del sindicato SITRADOVTRANS, quienes, a través de su coraje, resiliencia y lucha constante por la dignidad, han sido una fuente de inspiración para este proyecto. A través de sus experiencias, han demostrado una fortaleza inquebrantable frente a la adversidad, y es un honor poder visibilizar sus historias, sus desafíos y sus triunfos.

Asimismo, esta dedicación se extiende a toda la comunidad LGBTIQ+ cuya solidaridad y esfuerzo colectivo han sido pilares fundamentales en la construcción de un futuro más inclusivo y justo. La comunidad LGBTIQ+ sigue siendo un referente de resistencia y esperanza, trabajando incansablemente por la igualdad de derechos y por la eliminación de las barreras de discriminación que aún persisten en nuestra sociedad.

Un agradecimiento especial se dirige al sindicato SITRADOVTRANS, cuya constante dedicación al apoyo y empoderamiento de sus miembros ha permitido que muchas mujeres trans encuentren un espacio seguro y de solidaridad. A todos los integrantes que, con su valentía, han contribuido al desarrollo de este trabajo, brindando su voz y compartiendo su experiencia para construir una narrativa más justa y representativa.

Agradecimiento

En primer lugar, quiero expresar mi más sincero agradecimiento a las mujeres trans del sindicato SITRADOVTRANS que participaron en este estudio. Gracias por compartir sus historias con valentía y permitir que este trabajo sea un paso hacia la visibilización de sus derechos. ¡Ustedes son verdaderas campeonas!

A mi asesor, MSc. Eduardo Navarrete, le agradezco profundamente su paciencia, guía constante y valiosas sugerencias, que me ayudaron a mantener el rumbo en cada etapa de este proceso.

A mi súper equipo: Gracias por el apoyo incondicional, por convertir cada desafío en una oportunidad de aprendizaje y por transformar juntas el “¿Qué estamos haciendo?” en un merecido “¡Lo logramos!”. Liz, tu energía contagiosa no solo me impulsó en los días más difíciles, sino que hizo que cada momento fuera más llevadero y divertido. Si la motivación tuviera nombre, llevaría el tuyo... casémonos. Lau, tu enorme corazón y tu calma fueron el ancla que nos mantuvo firmes cuando todo parecía un caos. Gracias por tu paciencia infinita, por siempre encontrar las palabras justas y por recordarme que hasta en los días más difíciles, siempre hay algo bueno por rescatar.

Si tuviera que empezar de nuevo, siempre las volvería a elegir. No pude haber pedido un mejor equipo.

Jefecita, Sol y Axl, gracias por escuchar mis quejas, soportar mi estrés y darme sus consejos. John, gracias por acompañarme en los días más largos, por tu paciencia infinita y por esperar conmigo una corrección más. Su apoyo y confianza fueron fundamentales.

Por último, quiero agradecerme. Por haber creído en mí misma, por mantenerme firme cuando todo parecía complicado y por no rendirme. Gracias por cada esfuerzo, por esos días sin descanso y por avanzar incluso cuando todo parecía derrumbarse. Y como diría Snoop Dogg: "Quiero agradecerme por no rendirme nunca." Mantenerme auténtica y fiel a mis principios fue clave para llegar hasta aquí.

Un agradecimiento especial a ChatGPT por su apoyo invaluable en este proceso y a Beyoncé, por recordarme siempre la importancia de ser auténtica y fuerte. Mis respetos.

Janis Nicole Garcia Trejos

En primer lugar, agradezco a Dios por ser mi guía y fortaleza a lo largo de todos estos años de carrera, así como por ser el fundamento que me ha sostenido en este proceso de culminación de estudios.

Quiero expresar un agradecimiento especial a mi abuela y a mis tías, quienes han sido un pilar incondicional en mi vida, brindándome apoyo, motivación y confianza desde la niñez. Su amor ha sido una fuente constante de inspiración. También agradezco a mis padres, quienes, a pesar de la distancia, siempre me han ofrecido su amor y apoyo económico, haciendo posible que llegue hasta aquí.

Muchas gracias chicas. No podría haber elegido mejores personas para acompañarme en este capítulo de mi vida, el cual jamás olvidaré. Gracias por ser mi fortaleza en momentos de desesperación, estrés y bloqueo; cada una aportó lo mejor de sí. Agradezco a Janis, por ser nuestra líder y mantener la calma en medio de la tempestad. Gracias, Lizandra, por tu alegría contagiosa y por siempre hacernos sonreír, además de dar la cara por nosotras. Las quiero mucho.

Extiendo mi más sincero agradecimiento a todos los docentes de la Universidad Católica Redemptoris Mater, especialmente al MSc. Eduardo Navarrete López. Su dedicación, conocimiento y valiosas recomendaciones han contribuido de manera significativa a nuestro desarrollo académico y profesional. Agradezco especialmente el tiempo que nos brindó a cada una para orientarnos y guiarnos en cada etapa de esta investigación

Por último, pero no menos importante, quiero expresar mi profundo agradecimiento a las chicas del sindicato SITRADOVTRANS, quienes fueron fundamentales para este estudio. Su disposición, apertura y colaboración nos permitieron conocer de cerca sus experiencias y realidades, enriqueciendo enormemente el análisis y las conclusiones de este trabajo. Sin su participación y generosidad al compartir sus vivencias, esta investigación no habría sido posible.

Laura Edith Mendieta Orozco.

Quiero empezar agradeciendo a Dios por ser mi guía y mi fuerza en cada paso de este viaje.

A mi mamá, Sandra Sirias por ser mi mayor apoyo y por brindarme su amor incondicional en cada paso de este proceso. Gracias por tus enseñanzas y por siempre creer en mí, tu esfuerzo es lo que me permitió llegar hasta aquí.

A mi papá, Lenin Pacheco aunque ya no esté físicamente, su presencia y enseñanzas dejaron una huella imborrable en mi vida. Su amor y sabiduría han sido mi guía en este viaje y siempre llevaré su recuerdo en mi corazón.

A mi hija, Estrella Denisse por ser mi motivación diaria, tu curiosidad y alegría me han impulsado a esforzarme más y a nunca rendirme. Espero que un día puedas ver todo lo que he hecho con el mismo orgullo que yo siento por ti mi princesa.

A mi esposo, Denis Avellán por ser mi compañero incondicional, tu apoyo y paciencia han hecho que este camino sea más llevadero, gracias por creer en mí y por ser mi refugio en mis momentos de duda.

A mi tutor, MSc. Eduardo Navarrete por su guía y dedicación, su orientación ha sido crucial en cada etapa de esta tesis. Su pasión por la psicología me ha motivado a profundizar y a dar lo mejor de mí.

A mis Girls, Janis y Laura por su compañerismo y colaboración, juntas hemos enfrentado desafíos, compartido risas y momentos de incertidumbre, cada una ha aportado su talento y perspectiva, enriqueciendo nuestro trabajo y haciendo que este proceso sea mucho más ameno y motivador, les agradezco profundamente su apoyo constante y mutuo en los momentos difíciles. ¡La amistad que hemos forjado será un recuerdo que atesoraré siempre, Powerpuff Girl Forever!

Y por supuesto quiero agradecerme a mí misma, por la perseverancia y la valentía que he mostrado en este largo camino, cada esfuerzo ha valido la pena y estoy orgullosa de todo lo que he logrado.

A todos ustedes, GRACIAS, fueron pilares fundamentales en mi camino a lo largo de esta carrera, esta tesis es un reflejo de nuestro esfuerzo compartido.

María Lizandra Pacheco Sirias.

Resumen

Esta investigación analizó el impacto de la discriminación en el bienestar emocional de las mujeres transgénero afiliadas al sindicato SITRADOVTRANS en Managua, durante el período de mayo a septiembre de 2024. El estudio tuvo como objetivo identificar las formas de discriminación presentes en los ámbitos laboral, social y de salud, y examinar cómo estas afectan su bienestar emocional.

A partir de teorías relacionadas con la discriminación, la transfobia y la exclusión, se utilizó un enfoque cualitativo que incluyó entrevistas y encuestas realizadas a seis mujeres transgénero. Los resultados revelaron que la discriminación tiene efectos negativos significativos en la autoestima, además de generar altos niveles de ansiedad y estrés. A pesar de ello, el apoyo comunitario brindado por el sindicato demostró ser crucial para fortalecer su resiliencia emocional frente a las adversidades.

Se concluye que es urgente implementar programas psicosociales y políticas inclusivas que promuevan la equidad y garanticen la protección de los derechos de las mujeres transgénero.

Palabras clave: discriminación, bienestar emocional, mujeres trans, transfobia, apoyo social.

Abstract

This research analyzed the impact of discrimination on the emotional well-being of transgender women affiliated with the SITRADOVTRANS union in Managua from May to September 2024. The study aimed to identify forms of discrimination in the workplace, social, and health spheres and to examine how these affect their emotional well-being.

Based on theories related to discrimination, transphobia, and exclusion, a qualitative approach was used, including interviews and surveys conducted with six transgender women. The findings revealed that discrimination significantly negatively affects self-esteem, generating high levels of anxiety and stress. However, the community support provided by the union proved to be crucial in strengthening their emotional resilience in the face of adversity.

It is concluded that there is an urgent need to implement psychosocial programs and inclusive policies that promote equity and guarantee the protection of transgender women's rights.

Keywords: discrimination, emotional well-being, transgender women, transphobia, social support.

Índice de Contenido

Introducción.....	1
Objetivos.....	3
Objetivo General.....	3
Objetivos Específicos.....	3
Pregunta de Investigación.....	3
Justificación.....	4
Limitaciones.....	6
Marco teórico.....	7
Capítulo 1: Fundamentación Teórica.....	8
Transexualidad y Transgénero ¿de qué hablamos?.....	11
Discriminación.....	15
Meyer y el estrés de minorías: un análisis de la salud mental en grupos minoritarios	18
A) Tipos de Discriminación.....	19
Ámbito Económico/Laboral.....	22
Ámbito Formativo.....	25
Ámbito Sociosanitario.....	30
Ámbito Residencial.....	31
Ámbito Relacional.....	33
Exclusión y Marginación.....	34
Capítulo 2: Bienestar Emocional.....	39
2.1 Teoría de Schachter-Singer y su relación con el Bienestar Emocional.....	40
2.1.1. Características.....	41
2.1.2. Ventajas y desafíos.....	41
Ventajas.....	41
Desafíos.....	41
2.1.3. Emociones.....	42
2.1.4. Manejo de Emociones.....	42
2.1.5. Expresar emociones de manera adecuada.....	43
2.1.6. Emociones positivas y negativas.....	44
2.1.7. Reconocer Emociones.....	44
2.1.8. Autoestima.....	45
Capítulo 3: Apoyo social y Comunidad.....	46
3.1. La Importancia del Apoyo Social en la Vida de las Personas Trans.....	46
3.2. Redes de Amigos y Familiares como Fuentes de Apoyo.....	47
3.3. Impacto del Apoyo Social en la Salud Mental.....	49
Reducción del Estrés y la Ansiedad.....	50
Mejora del Bienestar General.....	50
Reducción de la Autolesión y el Suicidio.....	51
Impacto de las Políticas y el Activismo Comunitario.....	51

Marco Conceptual.....	52
1. Transexualidad y Transgenerismo.....	52
2. Discriminación.....	53
3. Exclusión y Marginación.....	53
4. Bienestar Emocional.....	54
5. Apoyo Social.....	54
6. Teoría de la Minoría de Estrés.....	55
7. Identidad de Género.....	55
8. Transfobia.....	55
9. Violencia de Género.....	56
10. Derechos Humanos y Personas Transgénero.....	56
11. Empoderamiento.....	57
12. Inclusión Social.....	57
Marco Metodológico.....	58
Tipo de Investigación.....	58
Subtipos de investigación.....	59
Muestra Teórica y Sujetos de Estudio.....	59
Criterios de selección.....	60
Métodos y Técnicas de Recolección de Datos.....	60
Entrevistas semiestructuradas:.....	60
Encuestas cualitativas:.....	61
Test de Inteligencia Emocional:.....	61
Escala de Autoestima de Rosenberg:.....	61
Procedimientos para el Procesamiento y Análisis de Información.....	62
Procedimientos Éticos.....	62
Resultados y Discusión.....	63
Identificación de las formas de discriminación que experimentan las mujeres transgénero a nivel social.....	65
TABLA 1.....	65
TABLA 2.....	65
TABLA 3.....	67
TABLA 4.....	68
TABLA 5.....	70
Experiencias Positivas.....	71
Identificación del bienestar emocional en mujeres transgénero en SITRADOVTRANS.....	74
Resultados del Test de Escala de Autoestima de Rosenberg.....	77
Impacto de la Discriminación en el Bienestar Emocional de las Mujeres Transgénero.....	80
Análisis del Grupo Focal.....	84
5.1. Discusión.....	89
CONCLUSIONES GENERALES.....	91

RECOMENDACIONES.....	93
Bibliografía y referencias web.....	95
Anexos.....	105
Instrumentos.....	105
Encuesta sobre discriminación hacia mujeres transgéneros.....	105
Encuesta sobre discriminación hacia mujeres transgéneros (Completo).....	111
Test Escala de Rosenberg.....	115
Test Escala de Rosenberg (Completo).....	117
Test de Inteligencia Emocional.....	119
Test de Inteligencia Emocional (Completo).....	123
Acta de Confidencialidad.....	127
Participantes.....	129
CT-1.....	129
CT-2.....	129
CT-3.....	130
CT-4.....	130
CT-5.....	131
CT-6.....	131
Memorias.....	132
Bloopers.....	155
Declaración de autoría y cesión de derechos de publicación.....	157

Índice de tablas y figuras

TABLAS.

Tabla 1. Resultados de Encuesta sobre Discriminación.....	79
Tabla 2. Experiencias de Discriminación Reportadas por las Participantes.....	79
Tabla 3. Test Inteligencia Emocional.....	81
Tabla 4. Promedio Test de Inteligencia Emocional.....	82
Tabla 5. Resultados Test Escala De Rosenberg.....	84
Tabla 6. Niveles de Autoestima en las participantes.....	92
Tabla 7. Estrategias de afrontamiento reportadas por las Participantes.....	94

Gráficos

Gráfico 1. Distribución de Experiencias de Discriminación.....	85
Gráfico 2. Nivel de Autoestima de las Participantes.....	93
Gráfico 3. Estrategias de afrontamiento.....	94

Introducción

La discriminación hacia las personas transgénero, y en particular hacia las mujeres trans, constituye un problema persistente en muchos países, incluido Nicaragua. En este contexto, las mujeres trans enfrentan barreras significativas que afectan su inclusión social y laboral, repercutiendo directamente en su bienestar emocional. Este estudio tiene como objetivo analizar cómo la discriminación, en sus diversas manifestaciones, impacta el bienestar emocional de las mujeres trans afiliadas al sindicato SITRADOVTRANS en Managua durante el periodo de mayo a septiembre de 2024. Al visibilizar las experiencias de discriminación que viven estas mujeres, esta investigación busca contribuir al entendimiento de cómo estos factores afectan su calidad de vida, bienestar emocional y derechos humanos.

La selección de este tema responde a su gran relevancia social y al escaso número de estudios que abordan la discriminación hacia las personas transgénero en Nicaragua, especialmente en relación con su impacto en el bienestar emocional. Las mujeres trans enfrentan violencia, exclusión y marginación que comprometen su desarrollo personal y emocional. Teóricamente, este trabajo se fundamenta en conceptos de transexualidad y transgenerismo, discriminación, así como en los diferentes tipos de discriminación, exclusión y marginación, abordando cómo la discriminación estructural afecta el bienestar emocional de las mujeres trans. Desde una perspectiva práctica, se espera que los resultados de esta investigación sensibilicen a la sociedad y, en particular, a las instituciones sobre la necesidad de crear espacios más inclusivos y respetuosos hacia las personas trans.

La motivación detrás de este estudio está arraigada en la necesidad de proporcionar un espacio donde las voces y las historias de las mujeres transgénero puedan ser escuchadas y documentadas. En Nicaragua, las personas trans continúan luchando por el reconocimiento de sus derechos, tanto en el ámbito legal como social, y la transfobia sigue siendo una barrera para su plena integración. Este estudio refleja nuestro compromiso por contribuir a un cambio social que promueva la igualdad y el respeto, así como la urgencia de comprender cómo la discriminación y el rechazo afectan el bienestar de este grupo vulnerable. A través de esta investigación, se espera generar evidencia que impulse cambios en políticas públicas y prácticas que mejoren las condiciones de vida de las mujeres trans.

Los objetivos principales de esta investigación incluyen la identificación de las formas de discriminación que enfrentan las mujeres trans afiliadas a SITRADOVTRANS y la evaluación de su bienestar emocional en relación con estas experiencias. Específicamente, se busca analizar cómo la discriminación social y sus repercusiones en diferentes contextos impactan la salud mental y el bienestar emocional de estas mujeres, así como identificar los tipos de apoyo social y comunitario que pueden actuar como factores protectores. Además, el estudio explora las percepciones de las mujeres trans sobre sus experiencias de discriminación, permitiendo un análisis más profundo y cualitativo del fenómeno.

La estructura del trabajo se ha diseñado para abordar el problema de manera integral. El primer capítulo desarrolla conceptos clave, tales como transexualidad y transgenerismo, discriminación, los tipos de discriminación, exclusión y marginación. El segundo capítulo se centra en el bienestar emocional, la teoría de Schachter-Singer y su relación con el bienestar emocional, así como en las emociones, el manejo de emociones y la autoestima. El tercer capítulo analiza el apoyo social y comunitario, destacando la importancia del apoyo social en la vida de las personas trans y su impacto en la salud mental. A continuación, el cuarto capítulo se dedica al diseño metodológico, seguido del quinto capítulo, que presenta los resultados y la discusión, y finalmente se incluyen las conclusiones.

Este trabajo no solo se limita a identificar los problemas que enfrentan las mujeres trans, sino que también ofrece una serie de propuestas concretas basadas en los resultados y la teoría para mitigar estos desafíos. La contribución innovadora del estudio radica en la visibilización de las historias de vida de mujeres trans en un contexto sindical, un área aún poco explorada, y en la promoción de un enfoque que busca entender y mejorar su bienestar emocional y social.

Objetivos

Objetivo General.

Analizar como la discriminación incide en el bienestar emocional de las mujeres transgénero en el sindicato SITRADOVTRANS de la ciudad de Managua durante el periodo de mayo a septiembre del 2024.

Objetivos Específicos.

- Identificar las formas de discriminación que experimentan las mujeres transgénero a nivel social.
- Identificar el bienestar emocional de las mujeres transgénero organizadas en el sindicato SITRADOVTRANS.
- Conocer cómo las diversas formas de discriminación han influido en el bienestar emocional de las mujeres transgénero afiliadas al sindicato SITRADOVTRANS.

Pregunta de Investigación.

¿Cómo impacta la discriminación en sus diferentes manifestaciones en el bienestar emocional de las mujeres transgénero afiliadas al sindicato SITRADOVTRANS en Managua durante el periodo de mayo a septiembre de 2024?

Justificación

En la actualidad, la discriminación, bajo cualquier forma o motivo, debería tener un espacio mucho más reducido, especialmente considerando los avances significativos que se han logrado en materia de derechos humanos a nivel global. Sin embargo, esta sigue manifestándose en distintos niveles y contra diversos grupos, afectando particularmente a las llamadas minorías. Precisamente en esta problemática reside el interés central de nuestra investigación, ya que su persistencia pone en evidencia las brechas que aún deben cerrarse para alcanzar una sociedad equitativa. La presente investigación se centra en la discriminación hacia las mujeres transgénero y en cómo esta afecta tanto su bienestar emocional como sus oportunidades económicas. Estos prejuicios se manifiestan de diversas formas, que van desde el acoso y la hostilidad en espacios cotidianos hasta la negación de oportunidades laborales, educativas y de desarrollo profesional. Tales dinámicas perpetúan un ciclo de exclusión que limita el potencial de este grupo. Este estudio, por lo tanto, se alinea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), particularmente el objetivo de "Reducción de las Desigualdades", al visibilizar las formas en que estas mujeres son discriminadas y al promover la igualdad de derechos y oportunidades para todas las personas, independientemente de su identidad de género.

Asimismo, esta investigación se relaciona con el **Plan Nacional de Lucha Contra la Pobreza y para el Desarrollo Humano 2022-2026** de Nicaragua, así como con las recomendaciones y lineamientos de organismos internacionales como UNICEF. Estos documentos subrayan la importancia de reducir las desigualdades y garantizar los derechos de las minorías, incluidas las personas transgénero. En este sentido, el estudio no solo contribuye al conocimiento sobre esta problemática, sino que también refuerza la necesidad de incorporar políticas públicas inclusivas que protejan los derechos de estos grupos vulnerabilizados.

Un factor clave que perpetúa la discriminación es la falta de educación y sensibilización sobre la diversidad de género. La ausencia de conocimiento sobre lo que implica ser una persona transgénero contribuye a la propagación de prejuicios y estereotipos que generan un entorno hostil, dificultando la inclusión de las mujeres trans en la sociedad. Esta exclusión impacta negativamente no solo en su bienestar emocional, sino

también en su acceso a derechos fundamentales, como el empleo digno y la seguridad social.

En este contexto, el Sindicato de Trabajadoras Domésticas y Oficios Varios Transgéneros (**SITRADOVTRANS**), ubicado en Managua, proporciona un marco ideal para analizar las dinámicas de discriminación y exclusión que enfrentan las mujeres transgénero en Nicaragua. Este sindicato no solo representa un espacio de lucha colectiva por derechos laborales, sino también un ejemplo de resiliencia ante las múltiples barreras estructurales que estas mujeres enfrentan a diario.

Este estudio se propone identificar los estereotipos y prejuicios más comunes, al tiempo que evalúa el impacto de la discriminación en el bienestar emocional de las mujeres transgénero afiliadas al sindicato. Al hacerlo, busca generar un conocimiento profundo y detallado sobre la realidad que viven estas personas, subrayando que abordar la discriminación no es únicamente una cuestión de justicia social o de derechos humanos, sino también una necesidad económica.

La exclusión de las mujeres transgénero del mercado laboral constituye una violación a sus derechos y una pérdida importante de talento y diversidad, elementos clave para la innovación y el crecimiento económico de cualquier país. Crear un entorno inclusivo y libre de discriminación empodera a las mujeres transgénero y, al mismo tiempo, fortalece el tejido social y económico de la nación. Así, fomentar la inclusión y el respeto hacia esta comunidad enriquece la convivencia social y posiciona a Nicaragua hacia un modelo de desarrollo más justo, equitativo y sostenible.

Limitaciones

Nuestra investigación sobre el impacto de la discriminación en el bienestar emocional de las mujeres transgénero enfrentó varias limitaciones que marcaron su desarrollo. Desde el inicio, definir un tema específico fue un desafío, con dudas entre tres posibles enfoques que generaron retrasos. También hubo tensiones iniciales con la fundadora del sindicato SITRADOVTRANS, que dificultaron la colaboración, aunque estas se resolvieron y el trabajo fluyó posteriormente.

La distancia geográfica entre nuestras ubicaciones y el lugar de estudio complicó las visitas frecuentes, mientras que las condiciones climáticas adversas, como lluvias intensas, retrasaron entrevistas y actividades, requiriendo ajustes constantes. Por otro lado, el muestreo por conveniencia limita la generalización de los resultados a toda la población transgénero en Managua.

El contexto sociopolítico del país también influyó, ya que las barreras culturales dificultaron explorar a fondo ciertos temas sensibles. A esto se sumó la falta de investigaciones previas sobre el bienestar emocional de mujeres transgénero en Nicaragua, lo que subraya la relevancia de este estudio como una contribución inicial en este campo.

Además, las responsabilidades personales y laborales de las participantes afectaron su disponibilidad para entrevistas más largas, mientras que la subjetividad del bienestar emocional demandó un enfoque interpretativo cuidadoso.

A pesar de estas dificultades, logramos recopilar información valiosa que amplía la comprensión de las experiencias de las mujeres transgénero en contextos de discriminación. Las limitaciones enfrentadas se convirtieron en lecciones de adaptación, fortaleciendo nuestra experiencia académica y sentando una base para futuras investigaciones en este ámbito tan necesario.

Marco teórico

En este primer acápite del marco teórico, se ofrecerá una visión general sobre los conceptos y estudios previos que sustentan la presente investigación. En el marco referencial, se realizará una revisión de hallazgos relevantes sobre la discriminación hacia las mujeres transgénero, así como su impacto en el bienestar emocional, tanto en el contexto nicaragüense como a nivel internacional. Se abordarán aspectos metodológicos de investigaciones previas y las principales conclusiones a las que han llegado otros estudios en relación con este tema, sin profundizar en detalles específicos de cada investigación, pero proporcionando un panorama amplio que sustente la importancia del problema abordado.

En cuanto al marco conceptual, se presentarán los términos claves que facilitarán la comprensión del lector sobre la temática tratada. Entre estos conceptos se incluyen la transexualidad y el transgenerismo, los diferentes tipos de discriminación, la exclusión, la marginación, el bienestar emocional y el apoyo social. Adicionalmente, se incluirá el Modelo de Estrés en Minorías, un marco teórico ampliamente reconocido en los estudios sobre salud mental y poblaciones marginadas. Este modelo explica cómo las experiencias de discriminación, estigmatización y exclusión social generan un estrés adicional en las personas que pertenecen a grupos minoritarios, afectando de manera directa su bienestar emocional y psicológico.

El Modelo de Estrés en Minorías, propuesto inicialmente por Ilan Meyer (MEYER, 2003), será una pieza clave para entender los procesos de estrés crónico que enfrentan las mujeres transgénero debido a la transfobia y otros prejuicios. Este modelo permite analizar cómo factores externos (como la discriminación estructural) e internos (como el estrés anticipatorio y la internalización de estigmas) interactúan y amplifican el impacto de la marginación en la salud emocional.

Estos elementos teóricos son fundamentales para contextualizar y comprender cómo las diversas formas de discriminación inciden en el bienestar emocional de las mujeres transgénero organizadas en el sindicato SITRADOVTRANS. De este modo, el marco teórico servirá de base para el análisis posterior de los resultados y aportará claridad conceptual para interpretar los hallazgos de la investigación.

Capítulo 1: Fundamentación Teórica

El término LGBTQ+ hace referencia a una amplia categoría de personas, incluidas las que se identifican como lesbianas, gays, bisexuales, transgénero o intersexuales, aunque reconocemos que en todo el mundo las personas utilizan muchos términos para definir su orientación sexual o su identidad de género. La terminología puede variar ampliamente en función del contexto histórico, cultural y social.

La identidad de género hace referencia a la vivencia interna e individual del género que siente profundamente cada persona, que puede o no coincidir con el sexo que se le asignó al nacer. La identidad de género de una persona puede ser masculina, femenina o de un género ajeno a las categorías masculina y femenina binarias; también puede ser de más de un género, fluida entre géneros o no tener género alguno.

La orientación sexual se refiere a la capacidad de una persona de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual hacia otras personas, y tener relaciones sexuales íntimas con ellas. Las personas experimentan la atracción sexual y romántica de formas diferentes y pueden sentirse atraídas hacia personas que sean de un género diferente del suyo o de su mismo género. Algunas personas son asexuales, es decir, experimentan poca o ninguna atracción sexual.

El término “transgénero” o “trans” alude a las personas cuya identidad de género no se ajusta a las expectativas convencionales relativas al género y al sexo que se les asignó al nacer. Algunas personas trans pueden optar por obtener el reconocimiento legal de la identidad de género o someterse a intervenciones de afirmación de género que las ayuden a sentirse más seguras y cómodas para vivir de conformidad con su verdadero género. El hecho de que una persona sea transgénero no tiene nada que ver con su orientación sexual: un hombre trans puede ser gay, al igual que una mujer trans puede ser lesbiana. No todas las personas transgénero se identifican como hombres o mujeres: hay quienes consideran que tienen más de un género y quienes afirman no tener ninguno, y puede que utilicen términos como no binario, agénero, queer o género fluido para describir su identidad de género (Lapinski, n.d.).

Transexualidad: Se refiere a las personas que se identifican y conciben a sí mismas como pertenecientes a un género diferente al asignado social y culturalmente según su sexo biológico. Estas personas suelen optar por intervenciones médicas, ya sea

hormonales, quirúrgicas o ambas, para alinear su apariencia física y biológica con su identidad psíquica, espiritual y social (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2012).

Travestismo: Describe a las personas que disfrutan de presentar una apariencia que, según las normas sociales, se asocia a un género distinto al asignado. Esto puede incluir el uso de ropa, comportamientos o accesorios asociados a ese género y, en algunos casos, modificaciones físicas temporales o permanentes. Es importante aclarar que el travestismo no está relacionado de manera directa con la orientación sexual. Una persona travesti puede ser heterosexual, homosexual, bisexual o identificarse con cualquier otra orientación sexual. De igual forma, ser homosexual no implica la práctica del travestismo. Esto se debe a que el travestismo se centra en la expresión de género, mientras que la orientación sexual está relacionada con la atracción emocional, romántica o sexual hacia otros (Planned Parenthood, 2023).

El término "no binario" se refiere a una identidad de género que no se ajusta estrictamente a las categorías tradicionales de masculino o femenino. Las personas no binarias pueden identificarse con una mezcla de ambos géneros, ninguno o experimentar una identidad de género fluida que cambia con el tiempo. (Cidón, 2024).

Género es el conjunto de normas, roles, comportamientos, actividades y atributos elaborados por una sociedad que los considera apropiados para hombres y mujeres. Están relacionados con la masculinidad y la feminidad, así como con las personas que se identifican como transgénero o queer o que expresan el género de cualquier otra forma. La complejidad del término aumenta al tener en cuenta las identidades de género diversas, es decir, a la experiencia interior e individual que cada persona siente con respecto al género, el cual puede o no corresponderse con el género de nacimiento. Entre los prejuicios de género se incluye cualquier tipo de estigma, discriminación o violencia contra alguien a causa de su género, expresión de género, identidad de género u orientación sexual (ONUSIDA, 2014, p. #7).

Hablar de sexo, en lugar de género, implica enfocar desde la biología diferencias sexuales. El género implica ir más allá del dato diferencial entre sexos, supone comprender y explicar socioculturalmente las desigualdades sociales creadas a partir de las diferencias sexuales (Cervantes Medina, 2018).

La categoría sexo hace referencia a los cuerpos sexuados de las personas; esto es, a las características biológicas (genéticas, hormonales, anatómicas y fisiológicas) a partir de las cuales las personas son clasificadas como mujeres u hombres al nacer (Cervantes Medina, 2018).

Un aspecto relevante en la comprensión de las experiencias de las personas LGBTIQ+ es el Modelo de Estrés de Minorías de Ian Meyer. Este modelo postula que las personas pertenecientes a grupos minoritarios, como los de la comunidad LGBTIQ+, enfrentan estresores únicos derivados de la discriminación y el prejuicio social. Estos estresores pueden incluir experiencias previas de rechazo, expectativas de futuras discriminaciones, y la internalización de creencias negativas sobre su identidad. El modelo sugiere que estos factores contribuyen a un mayor riesgo de problemas de salud mental entre las minorías sexuales, al tiempo que se establece un contraste con el grupo mayoritario, que no experimenta estas mismas fuentes de estrés.

Esta perspectiva es fundamental para entender cómo el contexto social y cultural puede afectar el bienestar emocional de las personas LGBTIQ+ y subraya la necesidad de abordar la discriminación para promover la salud mental en estas comunidades.

La teoría de la amenaza del estereotipo, desarrollada por Claude Steele (Steele, C. M., 1997) ofrece una visión adicional sobre cómo las experiencias de estigmatización pueden impactar la salud mental de las personas pertenecientes a grupos minoritarios. Esta teoría sostiene que la conciencia de ser parte de un grupo estigmatizado genera una presión adicional sobre los individuos, quienes temen confirmar los estereotipos negativos asociados a su identidad.

Principales elementos de la teoría:

- **Conciencia de los Estereotipos:** Las personas que pertenecen a grupos minoritarios a menudo viven con el constante recordatorio de los estereotipos negativos que les rodean. Esta conciencia puede provocar ansiedad, afectando su rendimiento en diversas situaciones, como en el ámbito académico o laboral.
- **Impacto en el Rendimiento:** La presión de no querer confirmar estos estereotipos puede desviar la atención de la tarea que están realizando, lo que aumenta la probabilidad de cometer errores. Este fenómeno crea un ciclo en el que el bajo

rendimiento puede reforzar los estereotipos negativos, perpetuando la discriminación y el estigma.

- **Consecuencias Psicológicas:** La exposición prolongada a la amenaza del estereotipo no solo repercute en el rendimiento inmediato, sino que también puede contribuir a problemas de salud mental, como ansiedad y disminución de la autoestima.

La teoría de la amenaza del estereotipo de Steele complementa el modelo de estrés de minorías de Ian Meyer al proporcionar un marco adicional para comprender cómo las dinámicas sociales y los estigmas afectan el bienestar de las personas LGBTIQ+. Ambos enfoques destacan la necesidad de abordar estas problemáticas para fomentar entornos más inclusivos y reducir el impacto negativo de la discriminación en la salud mental.

Transexualidad y Transgénero ¿de qué hablamos?

El género y el sexo no son lo mismo. El sexo hace referencia a los aspectos físicos con los que nacemos y que vienen determinados por una serie de cromosomas. El género es un constructo social y es, tal y como indica López (2012) el significado cultural que adquiere el cuerpo.

El término “género”, surgido en torno a los años 70, hace referencia al conjunto de roles atribuidos a hombres y mujeres y que son en definitiva las expectativas que se tienen sobre cómo han de ser, cómo han de actuar y cómo han de sentir esos sexos. Cuando el sexo asignado al nacer y el género concuerdan, hablamos de personas cissexuales. Esto ocurre, por ejemplo, cuando una persona nacida con pene se identifica con el género masculino, o una persona nacida con vulva, se identifica con el género femenino. Nada más nacer, tal y como indica Maganto et al. (2018), una persona es identificada con un sexo u otro, y desde ese momento la familia es emisora de un discurso cultural que refleja los estereotipos, mitos, ideales y valores de la masculinidad o feminidad, con base en los que interactuarán con el recién nacido. Es decir, a cada persona se le asigna un sexo (masculino o femenino) con su debida identidad de género y con una serie de comportamientos culturalmente adecuados según esos roles. Pero, por otro lado, existe otra realidad, que aparece cuando el sexo asignado al nacer no concuerda con el género, en cuyo caso hablamos de personas trans.

Esto ocurre, por ejemplo, cuando una persona nacida con pene se identifica con el género femenino, en ese caso estaríamos hablando de una mujer trans; o cuando una persona nacida con vulva se identifica con el género masculino, donde hablamos de un hombre trans. Tal y como indica Coll et al. (2009) las personas trans contribuyen a mostrar que el sexo no determina el género.

Las personas que no se identifican con el género que les asignaron al nacer son las personas trans. Trans es un término paraguas que abarca diferentes identidades: hay mujeres y hombres trans, pero también hay personas de género no-binario. Se usa el término trans en vez de transexual o transgénero, ya que es más amplio. Algunas de estas personas llevan a cabo modificaciones corporales, como las hormonas y las cirugías, sin embargo, hay personas trans que deciden no modificar su cuerpo (Solá, 2020), ya que no sienten disforia. En consecuencia, podríamos decir que no hay una sola forma de ser trans, siendo este un colectivo muy diverso y heterogéneo.

Para el correcto entendimiento de la exclusión social de las mujeres trans, un término de vital importancia es el de passing, ya que es un aspecto central en algunos de los ámbitos que se exponen posteriormente. El passing es la capacidad que tiene cada persona trans de adaptar su cuerpo al género sentido (Missé, 2018), es decir, sería la capacidad de que una mujer trans pareciera una mujer cis. Este passing se ha ido convirtiendo en lo normativo para las personas trans. En consecuencia, de esto las personas trans, y, por ende, las mujeres trans a veces se someten a tratamientos hormonales e intervenciones quirúrgicas; además, estas prácticas se han convertido en lo más esperado para las personas trans. Asimismo, mediante el passing, se da a entender que el malestar generado por la transexualidad se soluciona mediante la modificación corporal (Missé, 2018).

Pasar desapercibida o “passing” quiere decir que otras personas te ven del género del que deseas ser vista. Por ejemplo, pasar desapercibida es cuando una mujer transgénero es vista por las demás personas como una mujer cisgénero. Algunas personas transgénero sienten que pasar desapercibidas es importante emocionalmente porque afirma su identidad de género. Para estas personas, pasar desapercibidas puede sentirse como algo positivo que provoca euforia de género. A otras personas transgénero no les importa pasar desapercibidas o no quieren que se les “vea” como cisgénero. Para estas personas, pasar desapercibidas sugiere que las personas transgénero y no binarias tienen que verse y sonar

como las personas cisgénero para que su identidad de género sea “verdadera”. También, para ellas, el pasar desapercibida puede significar aceptar la transfobia, pues implica que las únicas personas trans que pueden estar seguras son las que “no parecen trans”. Debido a la transfobia, pasar desapercibida puede proteger a las personas del acoso y de la violencia. A una persona que pasa desapercibida le puede resultar más sencillo andar por el mundo que a alguien que se ve como persona transgénero. Entonces, esta persona tiene un “privilegio por pasar desapercibida”. Sin importar “cómo se vea” una persona, su identidad de género siempre es válida y real. (*Definición De Identidad De Género I Ejemplos De Identidad De Género I*)

Tal y como indican Domínguez et al. (2011), el término transexual aparece en el año 1923, acuñado por Hirschfeld, en su estudio “Die intersexuelle konstitution”, pero no es hasta el año 1966 cuando Harry Benjamin escribe su libro “The transexual phenomenon”, cuando se plantea la posibilidad de adaptar el cuerpo a la mente y el término se populariza.

Según Cánepa (2018) en el año 2013, coincidiendo con el año en el que se despatologizó la homosexualidad, la transexualidad se incorpora en la clasificación internacional de enfermedades (CIE). En ese mismo año, en el DSM-5 (su versión más reciente), se introduce el término “disforia de género” que, aunque no alude a una enfermedad como tal, sigue haciendo referencia a un sentimiento de incomodidad y descontento que no tiene por qué existir. La patologización de la transexualidad ha supuesto que las personas trans sean consideradas como personas enfermas, a pesar de que se haya demostrado que su capacidad mental y su desarrollo cerebral no presentan ningún tipo de alteración (Domínguez et al., 2011).

El ser consideradas personas enfermas ha contribuido durante demasiado tiempo al rechazo social. No obstante, algunos autores consideran que aún existe cierto temor por la despatologización, ya que, esta situación puede ser interpretada por los gobiernos y algunos sanitarios como un pretexto para eliminar o limitar el acceso a los tratamientos de las personas trans (Adrián, 2013). En los últimos años, hemos podido comprobar cómo la realidad trans se hacía más visible para todos gracias a noticias o medios de comunicación. Es una realidad biológica, social, cultural y política que ha existido siempre, en todas las sociedades, en todas las culturas y durante toda la historia, pero es una realidad en la que,

al menos durante los últimos sesenta años, ha supuesto aislamiento, rechazo y exclusión de las personas trans.

Las personas trans enfrentan una tasa desproporcionadamente alta de violencia. La Encuesta Nacional de Equidad en la Salud (NCTE, 2021) indica que un alto porcentaje de personas trans han experimentado violencia física o sexual en su vida, incluyendo violencia perpetrada por familiares y amigos, así como por desconocidos en espacios públicos (National Center for Transgender Equality, 2021). Este nivel de violencia se debe en parte a la intolerancia y el odio hacia las identidades trans. (James, 2015)

Las desigualdades que enfrentan las personas trans se manifiestan en muchas áreas, incluyendo el empleo, la educación y el acceso a servicios de salud. El informe de Human Rights Campaign (2022) revela que las personas trans experimentan altas tasas de desempleo y subempleo debido a la discriminación (Human Rights Campaign, 2022). También enfrentan barreras en el acceso a la educación, donde el acoso y la exclusión pueden llevar a altas tasas de deserción escolar. (Todd, 2022)

En el ámbito de la salud, la falta de seguros adecuados y la discriminación por parte de los proveedores de salud son desafíos significativos. Un estudio de Bockting et al. (2013) destaca que la falta de acceso a cuidados médicos competentes y la discriminación en los entornos de salud son barreras críticas para el bienestar de las personas trans (Bockting et al., 2013).

El impacto de la violencia y la discriminación en la vida de las personas trans es significativo. Un estudio de Budge, Adelson y Howard (2013) muestra que las personas trans experimentan niveles elevados de ansiedad y depresión como resultado de la discriminación y el rechazo social (Budge, Adelson, & Howard, 2013). Un estudio adicional de Budge et al. (2014) profundiza en cómo la identidad de género y el apoyo social afectan la salud mental de las personas trans, destacando la importancia de redes de apoyo y afirmación social para mitigar el impacto negativo de la discriminación (Budge, Adelson, & Howard, 2014). La representación de las personas trans en los medios de comunicación también influye en la percepción social y en la autoidentidad. Meyer (2015) examina cómo los medios perpetúan estereotipos y estigmas negativos, lo que puede afectar la forma en que las personas trans son vistas y cómo se ven a sí mismas (Meyer, 2015).

La violencia, la desigualdad y el impacto negativo en la vida de las personas trans son temas de gran preocupación. Abordar estos problemas requiere un enfoque multifacético que incluye cambios en políticas públicas, educación, y una representación más equitativa en los medios de comunicación. Implementar estrategias para mejorar la vida de las personas trans es esencial para lograr una sociedad más justa y segura para todos.

Discriminación

La discriminación es una conducta, culturalmente fundada, sistemática y socialmente extendida, de desprecio contra una persona o grupo de personas sobre la base de un prejuicio negativo o un estigma relacionado con una desventaja innecesaria, y que tiene por efecto (intencional o no) dañar sus derechos y libertades fundamentales. (Rodríguez Zepeda, n.d.,).

Solo en el 2021, al menos 287 personas trans y de género diverso fueron asesinadas en el continente, según Amnistía Internacional. (“La Situación De Los Derechos Humanos En El Mundo,” 2020/2021,).

La esperanza de vida de las mujeres trans en Latinoamérica es aproximadamente la mitad que la de las personas cisgénero —que se identifican con el género que se les fue asignado al nacer— a pesar de que más países de la región hayan promulgado leyes o medidas para reconocer el cambio de género y proteger a la comunidad de la discriminación. En los últimos 10 años, Argentina, Bolivia, Colombia, Ecuador y Chile han reconocido el cambio de género en los documentos de identidad, elevando a 10 la cifra de países en la región que lo aceptan. Además, Ecuador, Bolivia y México incorporaron a sus constituciones la prohibición de la discriminación a la comunidad LGTBQ lesbianas, gays, transgénero, bisexuales y queer. Ante este panorama, las personas transgénero tienen más probabilidades de sufrir migración forzada, según explicó a Voz de América Rodrigo Heng-Lehtinen, vicedirector ejecutivo del Centro Nacional para la Igualdad Transgénero, una organización basada en la capital de EE. UU.

“Las personas transgénero tiene más probabilidades de [ser forzadas] a escaparse que las personas que no son transgénero”, dijo a la Voz de América.

“La discriminación [que ya de por sí] sufren las personas trans se intensifica al migrar, cuando estás en una situación vulnerable, como estar en un país extranjero”, explicó a Voz de América Heng-Lehtinen.(Alpert, 2022).

No hay datos oficiales que estipulan la cantidad de personas LGBTQ+ que solicitan asilo en Estados Unidos cada año. Un estudio de la Universidad de California en Los Ángeles — usando datos de las entrevistas iniciales que realizan las autoridades migratorias—estima que se presentaron 11.400 solicitudes de asilo en EE. UU. con base en estatus LGBTQ+ entre 2012 y 2017. Más de la mitad (51%) de las solicitudes encontradas por el estudio eran de ciudadanos del Triángulo Norte y un 12% de mexicanos. La ley estadounidense concede asilo a personas con base en la persecución o el miedo de persecución debido a la “raza, religión, nacionalidad, pertenencia a un grupo social u opinión política”. Las cortes federales han reconocido que la orientación sexual y la identidad de género entran dentro de la categoría de pertenencia a un grupo social. (Aredondo, 2022).

Las personas trans y de género diverso que logran insertarse en el mercado laboral sufren altos grados de discriminación y acoso laboral. La OIT ha reconocido que las personas trans son las que enfrentan las formas más severas de discriminación en ámbitos de trabajo. (OIT, n.d.)

Las agresiones pueden ir desde comentarios peyorativos hasta acoso laboral grave y despido por el hecho de ser trans o de género diverso. En muchos contextos, es común que se permitan los comentarios peyorativos que humillan a las personas con base en su identidad de género diversa. Muchas veces suelen presentarse como comentarios jocosos, chistes o bromas a los que no se brinda mayor importancia y son naturalizados por superiores, colegas e incluso por quienes las sufren. (REDESCA, 2020).

Además, este tipo de acoso suele verse como “de baja intensidad” o como un “juego inocente” y no malintencionado. La legitimación y naturalización de este tipo de comentarios perpetúa un ambiente de hostilidad hacia las personas trans y de género diverso, son la causa de afectaciones a su salud emocional y crean ansiedad e incomodidad permanente, lo cual muchas veces lleva a las personas trans a tener que negociar internamente entre mantener el empleo o exigir respeto por su identidad o expresión de género. Adicionalmente, cuando el acoso no cesa, las víctimas suelen ausentarse más

frecuentemente del trabajo y, eventualmente, pueden terminar abandonando el puesto de trabajo. Otros ejemplos de maltrato frecuentemente referenciados por personas trans o de género diverso son el haber sido forzadas a ocultar o negar su identidad de género; usar un baño que no se correspondía con su identidad de género; ser obligadas a vestir un uniforme correspondiente a un género con el que no se identifican; o que sus superiores o colegas hubieran compartido información acerca de su identidad de género sin su permiso. (REDESCA, 2020).

Según los datos recabados en Estados Unidos por la sociedad civil en 2015, el 80% de las personas trans y de género diverso que tenían empleo afirmaron haber sufrido algún tipo de discriminación en su lugar de trabajo o haber tenido que tomar alguna medida para evitar esos actos discriminatorios. En un estudio llevado a cabo por la OIT en Costa Rica, el 100% de las personas trans encuestadas manifestaron haber sufrido algún tipo de discriminación en el trabajo. En Ecuador, un estudio arrojó que el 67,4% de las personas trans empleadas habían vivido discriminación, exclusión o violencia en el ámbito laboral. (El Nuevo Ecuador, n.d.).

La CIDH (Comisión Interamericana de Derechos Humanos) ha recibido información de casos en los que mujeres trans han sido despedidas por “dar mala imagen” o les han solicitado expresamente “no avanzar” con su proceso de transición. En general, se identifica el momento de la transición como el punto a partir del cual el acoso y el maltrato pueden incrementarse de manera considerable. De hecho, para muchas personas trans, las posibilidades de poder acceder a un empleo formal están fuertemente condicionadas por el momento en el que realizan la transición. En ocasiones, la discriminación puede llegar a ser tan fuerte que algunas personas optan por posponer su proceso de transición con tal de conservar el empleo. Además, el hecho de haber podido obtener un trabajo en un contexto donde resulta tan difícil, hace que la persona se encuentre dispuesta a tolerar un alto grado de hostilidad o condicionamiento con tal de mantener el empleo y la generación de un ingreso.

La CIDH (Comisión Interamericana de Derechos Humanos) también obtuvo conocimiento de casos de personas trans que sufrieron acoso y hostigamiento siendo empleadas públicas, situación que puede ser directamente atribuida como responsabilidad del Estado. Por ejemplo, en Costa Rica, una mujer trans que se desempeñaba para el Ministerio de Obras Públicas y Transporte habría comenzado a ser objeto de violencia y

acoso verbal y físico por parte de sus colegas luego de haber iniciado su proceso de transición. Ante la falta de reacción de la institución, las agresiones fueron en aumento, lo cual permitió la proliferación del acoso general, lo cual la habría llevado al abandono de su puesto. (Transvida, 2022).

Meyer y el estrés de minorías: un análisis de la salud mental en grupos minoritarios

El Modelo de Estrés de Minorías, desarrollado por Ian Meyer en 2003 (MEYER, 2003), ofrece una perspectiva crucial sobre las consecuencias negativas en la salud mental de las personas pertenecientes a grupos minoritarios, especialmente en el contexto de la orientación sexual. Este modelo se centra en cómo los prejuicios y la discriminación por parte del grupo mayoritario generan una serie de factores estresantes que impactan directamente en el bienestar psicológico y físico de las personas afectadas.

Uno de los principales factores identificados es la experiencia previa de prejuicio. Las personas de minorías sexuales que han enfrentado rechazo o discriminación en el pasado pueden experimentar un acumulado de estrés que merma su salud mental. Estas vivencias actúan como "gotas" que contribuyen a un malestar general y pueden llevar a la fatiga emocional.

Asimismo, las expectativas de ser rechazados en el futuro también juegan un papel significativo en el estrés que viven estas personas. La memoria de experiencias negativas previas provoca ansiedad y miedo a futuras situaciones de discriminación, lo que puede generar un estado constante de alerta y tensión.

El ocultamiento de la identidad sexual es otra estrategia que algunas personas emplean para evitar el malestar social, aunque esta opción tiene un alto costo emocional. Al no poder expresarse auténticamente, las personas sufren una doble carga: el estrés del rechazo potencial y el dolor de vivir en la oscuridad. Además, la homofobia internalizada representa un desafío adicional, donde los individuos de grupos minoritarios pueden adoptar creencias negativas sobre sí mismos debido a la influencia de normas sociales opresivas. Esto genera una disonancia cognitiva que incrementa el estrés y el sufrimiento emocional.

Por último, los procesos de afrontamiento pueden ser tanto una estrategia de adaptación como una fuente de estrés. La dificultad de elegir cómo reaccionar ante situaciones de estigmatización coloca a los individuos en una situación de vulnerabilidad, donde cada decisión puede acarrear consecuencias negativas.

En conclusión, el Modelo de Estrés de Minorías de Ian Meyer ilustra cómo el entorno social adverso y los prejuicios generan un impacto profundo en la salud mental de las personas pertenecientes a grupos minoritarios. A través de este análisis, se destaca la importancia de crear un entorno más inclusivo y comprensivo, donde se reconozcan y aborden los desafíos únicos que enfrentan estas comunidades.

A) Tipos de Discriminación

En el fondo de todas las formas de discriminación están el prejuicio basado en conceptos de identidad y la necesidad de identificarse con un grupo determinado. Esto puede generar división, odio e, incluso, la deshumanización de otras personas porque tienen una identidad diferente. (*Discriminación - Amnistía Internacional*, n.d.).

En todo el mundo, las personas sufren discriminación por amar a quien aman, por sentirse atraídas por determinadas personas y por ser quienes son. Las personas LGBTIQ+ pueden ser tratadas injustamente en todas las esferas de su vida, ya sea en el ámbito de la educación, el empleo, la vivienda o el acceso a los servicios de salud, y pueden sufrir acoso y violencia. Algunos países castigan a las personas por su orientación sexual o su identidad de género con penas de prisión o incluso con la muerte. Por ejemplo, en octubre de 2019, el ministro de Ética e Integridad de Uganda anunció que su gobierno tenía previsto introducir la pena de muerte para actos sexuales consentidos entre personas del mismo sexo. (*Discriminación - Amnistía Internacional*, n.d.).

En 2019, Amnistía Internacional documentó la violencia, los abusos y la discriminación generalizada que sufren los soldados gays y trans en Corea del Sur a causa de la criminalización de las relaciones sexuales consentidas entre hombres en las fuerzas armadas, y examinó los obstáculos a los que se enfrentan las personas transgénero para acceder a tratamientos de afirmación de género en China. También trabajamos para

garantizar que las marchas del orgullo pudieran celebrarse en países como Turquía, Líbano y Ucrania.

Para las personas LGBTIQ+, es muy difícil, y en la mayoría de los casos imposible, vivir su vida en libertad y obtener justicia por los abusos sufridos cuando las leyes no están de su parte. Incluso cuando lo logran, las identidades LGBTIQ+ están muy estigmatizadas y estereotipadas, lo que les impide vivir su vida como miembros de la sociedad en condiciones de igualdad o disfrutar derechos y libertades que están disponibles para otras personas. Por eso, los y las activistas LGBTIQ+ trabajan sin descanso por sus derechos, por ejemplo, a no sufrir discriminación, poder amar a quien quieran, conseguir el reconocimiento legal de su identidad de género o gozar de protección contra los riesgos de agresiones y abusos. (*Discriminación - Amnistía Internacional*)

La transfobia es cuando las personas tienen creencias negativas muy arraigadas sobre lo que significa ser transgénero, de género no binario o de género no conforme. Sus creencias afectan la forma en que la gente, el gobierno, las organizaciones, los medios de comunicación y la sociedad en general tratan a las personas cuyas identidades no encajan en los roles de género típicos. La transfobia da como resultado políticas que restan derechos y seguridad a lxs niñxs, adolescentes y adultxs trans y de género no binario. Esto genera discriminación, acoso y, a veces, violencia contra las personas que no son cisgénero. (Planned Parenthood Federation of America, Inc.)

La transfobia (transmisia) (La transfobia y la transmisia son básicamente lo mismo. Sin embargo, transfobia quiere decir "tenerles miedo a las personas transgénero", lo cual no es una forma precisa de hablar sobre la opresión que sufren las personas trans a causa de esto.) se presenta de muchas formas. En general, es cualquier actitud, creencia, comportamiento o política que:

- Estigmatice o perjudique a las personas trans, no binarias y de género, no conforme niegue la validez de sus identidades, las considere menos humanas, las trate como menos dignas de cuidado y respeto.
- Niegue la validez de sus identidades.
- Las considere menos humanas.
- Las trate como menos dignas de cuidado y respeto.

Estos son algunos ejemplos de transfobia:

- Leyes estatales que impiden a las personas transgénero o no binarias usar el baño que corresponda con su identidad de género.
- Leyes federales que impiden a las personas transgénero y no binarias recibir atención médica o practicar deportes.
- Los medios de comunicación que estereotipan a las personas transgénero como falsas, confundidas, malvadas, enfermas mentales, hipersexuales o malas.
- Usar de forma repetida o intencionada el nombre equivocado de alguien (a esto se le conoce como deadnaming en inglés), los pronombres incorrectos u otras palabras (conocido como malgenerizar, o misgendering en inglés).
- Políticas o esfuerzos para negar el acceso de las personas transgénero y no binarias a la atención médica, incluidos los tratamientos de afirmación de género
- Intentar halagar (hacerle cumplidos) a una persona transgénero o persona de género no binario insultando a las personas transgénero, por ejemplo, diciéndole que "no parece trans".
- Dañar a alguien emocional o físicamente debido a su identidad transgénero o de género no binario, mediante el acoso (bullying), el abuso o la violencia, en persona o en línea.
- Sacar del clóset a una persona trans o no binaria sin su consentimiento.
- Negarse a sentarse, hablar, salir o trabajar con alguien debido a su identidad transgénero o no binaria.
- Usar lenguaje despectivo, incluidos los insultos.

A veces la transfobia es obvia. Por ejemplo, a las personas a las que se percibe como transgénero se les suele negar empleo, vivienda o atención médica debido a políticas y actitudes transfóbicas. Esta discriminación ocurre incluso en lugares donde hacer esto es ilegal. La transfobia (o transmisia) está tan presente en la vida cotidiana que puede que ni siquiera la notes. Muchas personas no saben que tienen creencias transfobicas o no se dan cuenta de que hacen cosas transfobicas. Pueden haber aprendido ciertos estereotipos o

mitos sobre las personas trans y no binarias en casa, en la escuela, en instituciones religiosas o en los medios de comunicación. Por ejemplo, las redes sociales, el cine, la televisión y la música a menudo incluyen imágenes negativas de las personas transgénero y no binarias o fingen que estas personas no existen.

Algunas personas dicen o hacen cosas transfóbicas porque están mal informadas sobre las identidades trans. Puede que no sepan qué es una persona transgénero ni cuáles son las situaciones que enfrentan las personas trans. Pueden pensar que no conocen a nadie que sea trans en su comunidad. Pueden creer en estereotipos o mitos sobre las personas trans y no binarias. (Planned Parenthood Federation of America, Inc.).

Ámbito Económico/Laboral

La exclusión social no se reduce solamente a la pobreza (entendida como carencia de recursos económicos), sino que se deben tener en cuenta al menos otros dos factores: dificultades económicas y dependencia hacia las prestaciones (Subirats, 2005). Estos tres factores son complementarios entre sí. Por otra parte, históricamente se le ha dado mucha importancia al aspecto económico, pero cabe remarcar que no es la única dimensión a tener en cuenta. Las mujeres trans están excluidas en el ámbito laboral y en consecuencia se dan dificultades económicas. Estas dificultades son saciadas principalmente por la familia, como indica el estudio realizado por Col·lectiu Lambda (2016).

Manzano (2020) menciona que la situación laboral de las mujeres es compleja, históricamente se ha designado a la mujer tareas domésticas, cuidados de los hijos y el hogar, poco acceso a la educación, brecha salarial, ser vistas como una fuerza laboral secundaria y una cultura machista genera que las mujeres sigan encontrando fuertes obstáculos para insertarse productivamente en el mercado de trabajo, dicha situación vulnera los derechos humanos. A nivel mundial aproximadamente 750 millones de mujeres y niñas se casaron antes de cumplir los 18 años, 1 de cada 3 mujeres han padecido violencia sexual y/o física, el sexo femenino gana solo 77 centavos por cada dólar que gana el sexo masculino haciendo exactamente el mismo trabajo y alarma el incremento lento en la participación de la mujer en la política, pues solo ha crecido un 13% en 23 años (Programa Nacional de Naciones Unidas, PNUD, 2021). La Organización de Naciones Unidas (ONU, 2015), considera que no solo el ámbito de derechos se ve afectado, destaca

que la inclusión de la mujer e igualdad de género es fundamental para el desarrollo sostenible, de allí que empoderarla es una herramienta efectiva para promover el desarrollo económico a nivel mundial y se ha convertido en uno de los principales objetivos a alcanzar en las agendas políticas, si bien en los últimos 20 años se han logrado avances, aún existen brechas respecto a la equidad de género e incorporación de la mujer como fuerza de trabajo. Se entiende la desigualdad entre hombres y mujeres como una problemática grave; la convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación Contra la Mujer [CEDAW], 1979 precisó que los Estados que hacen parte de los Pactos Internacionales de Derechos Humanos están obligados a asegurar igualdad entre hombres y mujeres en todos los ámbitos, económicos, sociales, políticos, etc., asimismo hace énfasis en que cualquier forma de discriminación contra la mujer se entiende como una vulneración al principio de igual y dificulta el desarrollo pleno de todas las oportunidades que tiene la mujer, resaltando que en situaciones de vulnerabilidad esta tiene un acceso limitado a alimentación, servicios de salud, acceso a la educación, formación profesional y a un empleo digno, causando que no puedan satisfacer sus necesidades básicas (García, Otto, 2019).

En América Latina las brechas entre hombre y mujeres son aún más evidentes. La mujer es considerada una mano de obra secundaria, lo que causa que tengan una escasa participación en el mercado laboral. El reporte realizado por el Banco Interamericano de Desarrollo (2020) evidencia esta situación y expone que la tasa de participación masculina en el mercado laboral latino es de más del 80%; asocian esta situación a diferentes factores que determinan la decisión de las mujeres a ingresar al mundo laboral, algunos de ellos son: las normas de género, que son aquellas expectativas que se tiene sobre el papel de la mujer y llevan a que sean vistas como cuidadoras, lo que en la realidad representa que las labores domésticas no sean remuneradas, ya que debían pasar hasta 38 horas semanales desempeñando dichas labores; la flexibilidad en el trabajo, donde se ha demostrado que las mujeres “están dispuestas a obtener un menor ingreso mensual a cambio de un contrato a tiempo parcial o a tiempo completo con flexibilidad” y por último, la protección social por parte del Estado.

Malena González Altuna plantea que históricamente el empleo ha sido una herramienta de inserción social, ya que el empleo permitía poder comer, poder tener una casa, etc. Sin embargo, este ha perdido parte de su capacidad integradora, en consecuencia,

de la precariedad, del empleo sumergido, etc. La exclusión laboral de las personas trans, y más en concreto de las mujeres trans, se ha abordado poco en las políticas públicas y en las investigaciones. Mediante el trabajo se consiguen recursos para tener una vida autónoma, por lo que es un ámbito de vital importancia. Las personas trans tienen un índice de paro superior al de la media (Missé y Coll-Planas, 2018). Además, las mujeres trans tienen más dificultades de encontrar trabajo y se ven relegadas al trabajo precario y a trabajos con bajo reconocimiento social (Rondón y Martín, 2016). De hecho, de acuerdo con un estudio realizado en Madrid por la Universidad Rey Juan Carlos, hay un 53% de desempleo entre la población trans y el tipo de ocupación del 93% de la población trans son en puestos no cualificados. Esto ocurre porque hay transfobia en los procesos de selección de personal y en los entornos de trabajo (Whittle et al., 2007).

Respecto a los procesos de selección, a veces hay discrepancia entre la identidad de género actual y la que parece en los certificados educativos anteriores y en consecuencia la persona trans se ve obligada a decidir si mostrarlos (evidenciando así que es trans y exponiéndose a una posible discriminación) u ocultarlos (no poniendo en valor su trayectoria educativa o laboral). Asimismo, antes de los procesos de selección también se da la transfobia en consecuencia del passing explicado previamente. Una forma de discriminación que se da en los entornos de trabajo es prohibir a las personas trans que utilicen los aseos correspondientes a su identidad de género y también se dan casos de acoso. Cabe mencionar que cuando se da la transición de género es el momento en el que hay más riesgo de discriminación (Motmans et al. 2010). Además, suele ser más difícil que pasen desapercibidas las mujeres trans y las mujeres trans mayores presentan una especial vulnerabilidad.

Esto se da en consecuencia del edadismo, que es una combinación de actitudes y políticas discriminatorias que se ejercen hacia las personas mayores (Butler, 1969). Por otro lado, a raíz de la transición también pueden experimentar reducción de salario, descenso en la jerarquía laboral, despidos, pérdida de confianza, etc. (Law et al., 2011) En consecuencia de todo lo mencionado previamente, las personas trans tienden más a escoger formas de trabajo autónomas. Y sobre todo en el caso de las mujeres trans se da el ejercicio del trabajo sexual, ya que puede ser la única vía para obtener ingresos con los que subsistir (Giménez, 2019). Además, de acuerdo con un estudio sociológico realizado en Madrid en el 2019, el 25% de las mujeres entrevistadas tenía fuentes de ingresos

procedentes de la prostitución (mientras que ningún hombre trans tenía esta fuente de ingreso). Esto las expone a la presión policial, se pueden meter en dinámicas de drogodependencia, no pueden cotizar y si se decide dejar el trabajo sexual es difícil volver a entrar en el mercado laboral formal (Missé y Coll-Planas, 2018).

Ámbito Formativo

El derecho humano a la educación se encuentra consagrado en un considerable número de tratados interamericanos e internacionales de derechos humanos. Este derecho ha sido caracterizado como un “pilar fundamental para garantizar el disfrute de una vida digna” (*El Derecho Humano a La Educación*, 2002) y como un “medio indispensable para realizar otros derechos humanos”. (*CIDH Presenta Informe Sobre Pobreza Y Derechos Humanos En América*, 2017) Los centros educativos son uno de los espacios de socialización más importantes, ya que se pasan aproximadamente seis horas a diario, y también son muchos los años de escolarización obligatoria (Rodríguez y Urrea, 2020).

La educación es una dimensión vital, ya que este es el camino por el que se consiguen habilidades y competencias, y en consecuencia es el acceso al mercado laboral, que es otro de los factores de inserción. Además, el hecho de tener estudios proporciona un cierto estatus a las personas. (Subirats, 2005).

La información que la CIDH ha venido recibiendo en los últimos años, revela una realidad preocupante en relación con las barreras que encuentran las personas trans y de género diverso para el goce de su derecho humano a la educación. Si bien la CIDH no descarta que puedan existir problemas relativos a la disponibilidad en términos estrictos, la información recibida muestra que las restricciones y las barreras con las que se encuentran las personas trans y de género diverso están primordialmente relacionadas con la accesibilidad sin discriminación, la aceptabilidad y la adaptabilidad de la educación. La Comisión nota que los desafíos que aún tienen Estados de la OEA en la materia son de gran envergadura. De manera preliminar, la CIDH toma dimensión de la problemática tomando nota de algunas cifras y datos estadísticos relevados en la región. Según información presentada por sociedad civil sobre una encuesta regional, solo el 25% de las personas trans pueden concluir sus estudios secundarios.

Cifras similares fueron encontradas en diversas encuestas presentadas por la sociedad civil en distintos países de la región. En Argentina, los datos recabados por la sociedad civil muestran que el 73,2% de las personas trans encuestadas no pudo concluir sus estudios secundarios, mientras que en El Salvador esa cifra asciende al 81% de las personas relevadas. En Uruguay, a partir de los datos preliminares del Censo Trans, se constató que el 60% de las personas trans no tienen el ciclo básico completo, que el 75% abandonaron los estudios formales, y que el 55% abandonó o fue expulsado del sistema antes de los 18 años, siendo 14 la edad promedio de deserción. De acuerdo a la información recibida, la Comisión nota que las personas trans y de género diverso no logran ingresar, permanecer y/o reinserirse en el sistema educativo, produciéndose, finalmente, la violación a su derecho a la educación debido a que sufren un cúmulo de situaciones que afectan gravemente y terminan impactando directa o indirectamente en su posibilidad de gozar efectivamente de ese derecho. Entre dichas situaciones se pueden identificar la expulsión de sus hogares, lo cual suele dejarles en situación de pobreza, sin hogar o en situaciones habitacionales precarias y sin red de soporte familiar; la falta de reconocimiento de su identidad de género; tener que asistir a establecimientos educativos regidos por reglamentos internos cisnormativos de disciplina y conducta y padecer acoso u hostigamiento escolar (bullying), tanto de pares como por parte de docentes y autoridades. Los siguientes acápites, sin pretender ser exhaustivos, analizan los desafíos en la materia. (REDESCA, 2020)

En Costa Rica no existe un estudio sobre la transfobia en el sistema escolar, tan solo se cuenta con unas pocas denuncias de discriminación y acoso sexual, por lo que en este artículo se pretende llamar la atención sobre tal situación. Al respecto de este tema, cabe aclarar que tampoco se tienen datos precisos que delimiten la magnitud y la cualidad del problema. Además, los datos e informes de los que se disponen comprenden el periodo de 2008 al 2016.

A diferencia de otros países, en donde se han realizado investigaciones que muestran la situación de la población estudiantil transexual, por ejemplo, el Colectivo Lamda de Valencia, tiene una amplia investigación de cómo actúa la transfobia en el sistema educativo (2008); también la ONG GOGAM de Madrid, cuenta con un estudio en conjunto con la UNAM, así como con una guía didáctica para adolescentes; la Universidad

de Málaga, España, hace un análisis de una de sus facultades y MOVILH estudia el sistema educativo en Chile, entre otros.

En esas investigaciones, uno de los aspectos que sobresale, el que más afecta a los(as) niños(as) y adolescentes transexuales y transgéneros en el sistema educativo es la transfobia, la cual se expresa como acoso escolar (*Bullyng* en inglés). Se trata de un fenómeno conocido, casi universal en los diferentes sistemas escolares. No es de extrañar que los niños y los adolescentes lo sufren, en especial por las características particulares de su condición e identidad sexual. Tal acoso no es de llanos incidentes aislados, desconectados de las prácticas y procesos educativos cotidianos, sino que son constantes y sistemáticos, de tal manera que para Isidro García la transfobia consiste en

[...] cualquier manifestación arbitraria que consiste en señalar al transexual como contrario, inferior o anormal. Hay que tener en cuenta que dicha transfobia es un medio irracional basado únicamente en creencias y valores que apoyan estereotipos negativos sobre las personas transexuales y que se concreta en una aversión por este tipo de individuo, ante lo que se reacciona con odio, represión y marginación (2013, 156).

Con frecuencia, en las escuelas y colegios, independientemente de que las personas homosexuales o transexuales sean visibles o no, se hace patente la transfobia y la homofobia por medio del lenguaje, los chistes o el uso de términos que pueden considerarse ofensivos e insultos, tales como *marica*, *maricón*, *tortillera*, *playo*, entre otros. Por otra parte, la transfobia puede causar sufrimiento en las personas trans, violación a sus derechos humanos, negación de su condición sexual, dolor y malestar, todo lo anterior como resultado de no lograr adecuarse a las normas sociales y al rechazo familiar, lo que en los casos más extremos puede conllevar al suicidio, como el caso de Alan, un transexual de España que el 24 de diciembre se quitó la vida por el acoso que recibió en su centro educativo (Martínez, 2016, s.p.).

La discriminación y el acoso de las que son víctimas las personas trans al ser constante, se trata de un problema estructural, no es algo causal ni del momento o esporádico, sino que, según Pichardo, Puche y Moreno, ese acoso “[...] supone comportamientos arriesgados, constricciones que subyacen a la organización social y a las

prácticas reguladas por normas que se interiorizan subjetivamente [...]” (2013, 209). En la escuela forman parte del entramado institucional. Para dichos autores consiste en una “[...] red mucho mayor de violencia simbólica que troquela la identidad de género desde la infancia y castiga (la mayor parte de las veces en silencio) toda transgresión de los códigos tácitos de comportamiento de hombres y mujeres en todas las esferas de la vida cotidiana. La institución escolar a la vez entreteje en esta red sus propios mecanismos de exclusión y violencia [...]” (2013, 210). Para ellos, la transfobia cumple una función social y pedagógica, ya que es un mecanismo para reforzar las fronteras entre los sexos y las identidades, de tal manera que sirve para clasificar, por medio del rechazo y la violencia, lo que está permitido de lo que no. Por lo que no puede traspasar dichos límites.

Las actitudes transfóbicas se mantienen institucionalmente silenciadas o ignoradas, trasladando a la víctima del acoso la responsabilidad de mejorar su situación. La no intervención del profesorado y de la administración del centro educativo son cómplices de tal situación. En los diferentes estudios y denuncias se concluye que el acoso sistemático puede llevar a que los adolescentes trans abandonen la secundaria, por lo que tendrán menos opciones laborales en el futuro. La escuela funciona, así como un sistema de exclusión, marginación y estigmatización.

Las normas sociales dominantes sólo admiten la existencia de dos sexos, es decir, hombre y mujer, que origina dos géneros: masculino y femenino; de ahí que no aceptan la presencia de las personas transexuales y transgéneros. Tales normas sexuales indican lo que debe ser hombre y mujer, a las cuales todo individuo debe adecuarse, ya que, de lo contrario, será considerado raro o enfermo. Estas reglas crean un sistema normativo en el que domina una sola orientación sexual: la heterosexual. A este fenómeno social se le llama *heteronormatividad*. En razón de la heteronormatividad, las personas trans sufren discriminación, lo que hace que no gocen plenamente de sus derechos, de tal manera que viven en marginalidad y exclusión. Tal situación puede llegar a niveles elevados de odio, los cuales pueden conducir a acciones violentas: agresiones psicológicas, verbales y físicas e incluso al homicidio. El crimen de odio hacia los transexuales es la máxima manifestación de la *transfobia*.

Para Gracia Trijill nadie está libre de discriminar, consciente o inconscientemente, lo que hay que hacer es identificar esas actitudes para corregirlas y poder ser un apoyo al

alumnado *queer* (2013, 27). Hablar de estos temas en la educación es hablar de fracturas, desigualdades, de escuela inclusiva, de respeto a las diferencias, de espacios educativos seguros, no hostiles, amigables a las diferencias. Es necesario hablar del alumnado trans porque son sujetos vulnerables. Para ella, los trans tienen mayores probabilidades de ser discriminados, de recibir insultos y violencia de todo tipo.

La homofobia y la transfobia hay que eliminarla de los centros educativos, hay que abordarla en todos sus niveles, por lo que incluso se ha de corregir el vocabulario empleado, esa es una tarea de los profesores. Esto llevaría a un proceso de normalización de la diversidad sexual en las escuelas (García, 2004, s.p.). Por otra parte, la discriminación y el acoso que sufren los(as) estudiantes trans, la que puede culminar con la expulsión del sistema educativo, con lleva a una ruptura de su biografía familiar, académica, geográfica, que en muchos casos implica dificultades en cuando al acceso a la educación formal, como ya se indicó incrementa sus dificultades para encontrar empleo o maneras de subsistencia en la sociedad (Martín-Pérez; Navas, 2011 s.p.). Natasha Jiménez, una mujer trans costarricense, expresó en *El Nuevo Diario* (Nicaragua) que

[...] somos botados de nuestras casas porque somos la vergüenza. Al no tener el entorno familiar, el entorno educativo es otro eslabón de esa cadena de marginalización que nos pone otra barrera, porque en el sistema educativo no están preparados para recibir a una persona trans, entonces se da el bullying, el rechazo de los maestros. A muchas mujeres trans lo único que les queda es el comercio sexual o la prostitución, donde son víctimas de otros tipos de violencia (2013, párraf. 12).

En general, Gallardo y Escolono en el *Informe sobre la diversidad afectivo-sexual en la formación de docentes* (2009), de la Universidad de Málaga, muestran que el problema de las personas LGTBI en el sistema educativo es que presentan dificultades para socializar en su medio educativo a causa de su condición y orientación sexual o de su identidad de género. Además, de los prejuicios de los que son objeto. Por lo que dichas minorías carecen de espacio en la sociedad. Esta manera de entender la *transfobia* en el sistema educativo, es útil para evaluar diferentes sistemas educativos, y definir los grados en que se puede manifestar la transfobia o los niveles de compromiso contra la discriminación desde la perspectiva institucional. (Carvajal Villaplana, n.d.).

Ámbito Sociosanitario

La relación entre la exclusión social y la salud ha sido demostrada múltiples veces. En esta dimensión son especialmente importantes el acceso al sistema sanitario y el acceso a los recursos básicos. Pero hay otros aspectos a tener en cuenta, como la mortalidad, las adicciones estigmatizadas, los trastornos mentales, las alteraciones de imagen corporal, las enfermedades infecciosas estigmatizadas... (Subirats, 2005).

Desde las instituciones médicas se ha hecho mucho énfasis en la necesidad de transformación corporal y esto añadido al passing mencionado previamente, puede generar frustración. En consecuencia, de todo esto, se pueden dar modificaciones corporales, tanto mediante hormonas como por operaciones quirúrgicas. Dichas modificaciones, operaciones, tratamientos, etc. pueden incluir ciertos riesgos y efectos secundarios (Suess Schwend, 2020). Asimismo, hay diferencia entre la necesidad de transformación genital entre hombres y mujeres trans, siendo las mujeres trans las que más se someten a este tipo de operaciones. Se ha rentabilizado las diversas necesidades de cambio corporal de las personas trans, pero en especial de las mujeres. Además, el catálogo de tratamiento de las mujeres trans es más extenso y esto puede tener relación con la sociedad sexista (El sexismo es cualquier expresión (un acto, una palabra, una imagen, un gesto) basada en la idea de que algunas personas, casi siempre mujeres, son inferiores por razón de su sexo) (*Sexismo. Detéctalo. Ponle nombre. Páralo.*). En la que vivimos, en el que hay exigencias o expectativas irreales respecto a los cuerpos de las mujeres (Missé, 2018).

La transfobia y las situaciones de discriminación también tienen efectos secundarios en la salud mental de las mujeres trans. Este tipo de situaciones pueden llevar a la depresión o la ansiedad, y también al abuso de sustancias o autolesiones (pudiendo llegar al suicidio). También hay enfermedades que tienen especial relación con los colectivos excluidos y en este aspecto, se deben tener en cuenta tres indicadores: el que agrupa los casos de enfermedades atribuibles a la contaminación del medio ambiente, el que atañe a las enfermedades infecciosas relacionadas con las condiciones de vida deficientes y el que tiene relación con el uso de drogas (Subirats, 2005).

Como ha sido mencionado previamente, las mujeres trans se ven excluidas en el ámbito laboral y, en consecuencia, se puede dar el ejercicio de la prostitución. A raíz de esto, varios estudios han observado un elevado número de infecciones de transmisión

sexual entre las mujeres trans (tanto en comparación con la población general como en comparación con los hombres trans) (Suess Schwend, 2020). Además, hay personas trans que no acuden a los centros de salud por diferentes motivos: no sentirse cómodas, no tener tarjeta sanitaria (personas trans extranjeras) o por nombrarlas por su nombre de nacimiento (siendo esta una de las razones más comunes). De acuerdo con un estudio realizado por FELGTB, el 48% ha sentido alguna vez un trato discriminatorio o poco adecuado en el ámbito sanitario (Federación estatal LGTB, 2019). Esto puede tener consecuencia en la salud mental de las personas trans, ya que, se puede dejar de lado el tratamiento psicológico. También es importante mencionar la patologización de las personas trans.

Durante muchos años la transexualidad se ha presentado como un trastorno en los manuales DSM, concretamente hasta el año 2018 (Platero, 2009). Respecto a la despatologización de las personas trans, es importante esta aportación de Miquel Missé en su libro “A la conquista del cuerpo equivocado” (2018). Explica que desde su perspectiva la despatologización no se reduce a dejar de considerar la transexualidad una enfermedad que necesita soluciones médicas, pasando a entenderlo como algo social, cultural y político.

A modo de conclusión, cabe destacar que desde el mismo ámbito sanitario se están dando nuevas iniciativas para promover un mejor acompañamiento de las personas trans, con un punto de vista no patologizante.

Ámbito Residencial

Este es un aspecto fundamental de la vida de las personas y en la mayoría de los casos la exclusión residencial es la consecuencia de las dificultades en otros ámbitos, como por ejemplo en el laboral o el económico (Subirats, 2005).

Este ámbito hace referencia a la exclusión de las personas respecto al espacio de habitabilidad. Los factores principales a tener en cuenta en lo respectivo al ámbito residencial son la accesibilidad y las condiciones de la vivienda (Subirats, 2005).

Respecto a la accesibilidad, cabe mencionar que esto se refiere al acceso a la vivienda como factor principal en la exclusión social, diferenciando, entre otros, la

infravivienda y el hecho de estar sin vivienda. Al analizar las condiciones de la vivienda se deben tener en cuenta tres aspectos diferentes: las malas condiciones de la vivienda, las malas condiciones de habitabilidad y las malas condiciones ambientales o del entorno (Subirats, 2005).

La experiencia de las mujeres trans desde temprana edad está marcada por una profunda sensación de alienación en sus propios hogares debido a la discriminación y el rechazo que enfrentan por parte de sus familiares. Este fenómeno tiene profundas implicaciones psicológicas que afectan su bienestar emocional y su capacidad para gestionar sus propias emociones.

Desde una edad temprana, muchas mujeres trans experimentan un rechazo por parte de sus familiares y seres cercanos, quienes a menudo no comprenden o aceptan su identidad de género. Este rechazo se manifiesta de diversas formas, desde la negación activa y la violencia verbal hasta la indiferencia y el aislamiento emocional. Según la investigación de Budge, Adelson y Howard (S. L. et al., 2013), las personas transgénero que enfrentan rechazo familiar y discriminación interna en sus hogares experimentan una mayor probabilidad de desarrollar problemas de salud mental, como depresión y ansiedad. La falta de apoyo y aceptación en el entorno familiar crea un sentimiento de alienación que puede ser debilitante.

El rechazo familiar y la discriminación resultante afectan significativamente el estado psicológico de las mujeres trans. La constante exposición a actitudes negativas y a la falta de reconocimiento de su identidad de género puede llevar a una internalización de la negatividad, afectando su autoestima y autoimagen. La investigación de Budge et al. (S. L. et al., 2013) destaca que esta falta de aceptación puede llevar a altos niveles de estrés y desesperanza, contribuyendo a problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad.

Como resultado de esta discriminación y alienación, muchas mujeres trans buscan refugio fuera de sus hogares, a menudo en espacios menos seguros. Este fenómeno se conoce como "búsqueda de espacios más seguros", pero en muchos casos, estos espacios pueden no ser verdaderamente seguros. La investigación de Nemoto et al. (*Social Support, Exposure to Violence and Transphobia, and Correlates of Depression Among Male-To-Female Transgender Women With a History of Sex Work*, 2011) muestra que las mujeres trans a menudo se ven obligadas a buscar comunidad y apoyo en la calle o en

viviendas colectivas compartidas con otras personas trans, ya que estos espacios pueden ofrecer una mayor aceptación y comprensión en comparación con sus hogares familiares. Sin embargo, estos espacios alternativos suelen estar marcados por su propia serie de riesgos y vulnerabilidades, incluyendo la exposición a la violencia, la explotación y la falta de recursos adecuados.

La falta de una red de apoyo adecuada y la exposición a un entorno hostil contribuyen a una inestabilidad emocional significativa. La ausencia de un entorno seguro y de apoyo limita la capacidad de autogestión emocional y exacerba la vulnerabilidad de las mujeres trans. La búsqueda de refugio en espacios no siempre seguros puede intensificar el ciclo de exclusión y marginación, contribuyendo a un entorno de inseguridad y estrés continuo.

La alienación experimentada por las mujeres trans desde temprana edad, como resultado de la discriminación familiar, tiene profundas implicaciones psicológicas. La falta de apoyo y aceptación en el hogar genera afectaciones significativas en su bienestar emocional y conduce a una búsqueda de espacios alternativos que, a menudo, no proporcionan la seguridad y estabilidad necesarias. Este ciclo perpetúa la vulnerabilidad y el estrés emocional, afectando la capacidad de autogestión emocional y fomentando un entorno de constante inseguridad.

Ámbito Relacional

Se deben tener en cuenta dos factores en esta dimensión. Primero, la ruptura con las redes familiares y los problemas psicológicos y sociales creados por problemas intrafamiliares. Y segundo, el que hace referencia al entramado social o comunitario (Subirats, 2005). Además, respecto a la familia y a los vínculos comunitarios, cabe mencionar que a veces pueden ejercer de apoyo ante las situaciones de exclusión social, pero las situaciones de desamparo en este ámbito también pueden llevar a una persona a estar en una zona de vulnerabilidad o exclusión social. Algunas trayectorias de exclusión tienen como eje fundamental el aspecto relacional, mientras que en otras es una agravante (Subirats, 2005).

El Colectivo Lambda de lesbianas, gays, transexuales y bisexuales (2016) realizó un estudio en el que se analiza la realidad social de las personas trans y los factores psicosociales asociados. Según este estudio, el apoyo principal de las personas trans son la familia y las amistades, sin embargo, el apoyo que proporciona cada una de ellas es muy diferente. El apoyo emocional es proporcionado principalmente por las amistades, y es el apoyo que más satisfacción genera. Esto se debe a que puede haber un mayor nivel de aceptación de la transexualidad en comparación al contexto familiar, ya que, las amistades son elegidas (Col·lectiu Lambda, 2016).

En este aspecto, juegan un papel primordial las asociaciones como Chrysallys (Asociación de familias de Infancia y Juventud Trans*). **Ámbito político** Como su propio nombre indica, este ámbito hace referencia a la ciudadanía y a la participación. Por ciudadanía se entienden las situaciones de vulnerabilidad y/o exclusión social vinculada a la falta de acceso o privación de ciertos derechos políticos o sociales fundamentales. Para analizar la participación se tiene en cuenta la pertenencia a un sindicato, a un partido político o a algún otro tipo de asociación y también la participación o la abstención electoral (Subirats, 2005). Este es un ámbito fundamental para la inclusión social y, sin embargo, recoge algunas de las situaciones más explícitas de la exclusión (la negación o la restricción del acceso de la ciudadanía y los derechos económicos, sociales y políticos) (Subirats, 2005). Las personas trans, y más en concreto las mujeres trans, no tienen mucha participación social.

Exclusión y Marginación

Las personas trans y de género diverso de todo el mundo están sometidas a niveles de violencia y discriminación que ofenden la conciencia humana:

- Están atrapados en una espiral de exclusión y marginación: a menudo son acosados en la escuela, rechazados por su familia, expulsados a la calle y se le niega el acceso al empleo;
- Cuando son personas de color, pertenecen a minorías étnicas o son migrantes, viven con el VIH o son trabajadores del sexo, corren un riesgo

especial de sufrir violencia, incluyendo asesinatos, palizas, mutilaciones, violaciones y otras formas de abuso y maltrato; y

- Para ejercer su derecho al reconocimiento ante la ley, las personas trans y de género diverso son a menudo víctimas de violencia en los centros de salud, como evaluaciones psiquiátricas forzadas, cirugías no deseadas, esterilización u otros procedimientos médicos coercitivos, a menudo justificados por clasificaciones médicas discriminatorias.

Las personas trans son especialmente vulnerables a las violaciones de los derechos humanos cuando los datos de su nombre y sexo que figuran en los documentos oficiales no coinciden con su identidad o expresión de género. Sin embargo, hoy en día la gran mayoría de las personas trans y de género diverso en el mundo no tienen acceso al reconocimiento de género por parte del Estado. Este escenario crea un vacío legal y un clima que fomenta tácitamente el estigma y los prejuicios contra ellos.

En la raíz de los actos de violencia y discriminación se encuentra la intención de castigar sobre la base de nociones preconcebidas de lo que debería ser la identidad de género de la víctima, con una comprensión binaria de lo que constituye un hombre y una mujer, o lo masculino y lo femenino. Estos actos son invariablemente la manifestación de un estigma y un prejuicio profundamente arraigados, un odio irracional y una forma de violencia de género, impulsada por la intención de castigar a quienes se considera que desafían las normas de género. (La Lucha De Las Personas Trans Y De Género Diverso, 2006).

Durante años, los diagnósticos de salud mental han sido mal utilizados para patologizar identidades y otras diversidades. En 2017, el Relator Especial de la ONU sobre el derecho a la salud declaró que reducir las identidades trans a enfermedades agrava el estigma y la discriminación.

En 2019, la Asamblea Mundial de la Salud aprobó la undécima revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11), que eliminó las categorías relacionadas con las personas trans del capítulo de trastornos mentales y del comportamiento. La revisión despatologiza las identidades trans y se considera un paso importante para garantizar que las personas trans puedan vivir libres de violencia y discriminación. (La Lucha De Las Personas Trans Y De Género Diverso, 2006).

La autodeterminación del género es una piedra angular de la identidad de una persona. La obligación resultante de los Estados es proporcionar el acceso al reconocimiento de género de forma coherente con los derechos a la no discriminación, la igualdad de protección de la ley, la privacidad, la identidad y la libertad de expresión.

La falta de acceso al reconocimiento de género niega la identidad de una persona hasta tal punto que provoca una ruptura fundamental de las obligaciones del Estado.

Negar a alguien el reconocimiento legal de su género repercute negativamente en todos los aspectos de su vida: su derecho a la salud, la vivienda, al acceso a la seguridad social, a la libertad de movimiento y de residencia; y también alimenta la discriminación, la violencia y la exclusión en los entornos sociales, incluidos los educativos y laborales. Cuando los Estados reconocen la identidad de género de las personas trans, suelen imponer requisitos abusivos, como la certificación médica, la cirugía, el tratamiento, la esterilización o el divorcio.

El Experto Independiente sobre orientación sexual e identidad de género ha pedido a los Estados que garanticen el reconocimiento legal del género a todas las personas en cualquier lugar. El Experto Independiente instó a los Estados a promulgar legislación y adoptar políticas públicas en línea con las recomendaciones emitidas en 2015 por el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos, que indica que el proceso de reconocimiento legal de la identidad de género debe:

- Basarse en la autodeterminación del solicitante;
- Ser un simple proceso administrativo;
- Ser accesibles y, en la medida de lo posible, gratuitos;
- No exigir a los solicitantes el cumplimiento de requisitos médicos o legales abusivos;
- Reconocer las identidades no binarias (identidades de género que no son ni "hombre" ni "mujer"); y
- Garantizar que los menores también tengan acceso al reconocimiento de su identidad de género. (*La Lucha De Las Personas Trans Y De Género Diverso*, n.d.)
- Los Estados tienen el poder, el deber, de poner fin al calvario al que se enfrentan las personas trans y de género diverso y fomentar su inclusión.

Además de las recomendaciones mencionadas anteriormente, los Estados deberían:

- Realizar campañas de sensibilización para eliminar el estigma social asociado a la diversidad de género;
- Adoptar políticas educativas que aborden los sesgos sociales y culturales perjudiciales, las ideas erróneas y los prejuicios;
- Abordar las representaciones negativas y/o estereotipadas de las personas trans y no conformes con el género en los medios de comunicación;
- Adoptar medidas para proteger a los niños trans y de género diverso de toda forma de discriminación y violencia, incluido el acoso;
- Revisar las leyes y políticas que exacerban el acoso y el abuso policial, la extorsión y los actos de violencia contra las personas por motivos de identidad de género (por ejemplo, las leyes basadas en la decencia, la moral, la salud y la seguridad públicas, incluidas las relativas a la mendicidad y la vagancia, y las leyes que penalizan las conductas consideradas "indecentes" o "provocativas");
- Adoptar una legislación antidiscriminatoria que incluya la identidad de género entre los motivos prohibidos;
- Promulgar una legislación sobre delitos de odio que establezca la transfobia como factor agravante a efectos de sentencia; y una legislación en relación con la incitación al odio por motivos de identidad de género;
- Recopilar datos para evaluar el tipo, la prevalencia, las tendencias y las pautas de la violencia y la discriminación contra las personas trans y de género diverso y -sobre esa base- informar las políticas y las acciones legislativas y abordar las lagunas en las investigaciones, el enjuiciamiento y los recursos proporcionados;
- Tomar medidas afirmativas para corregir la discriminación estructural y remediar las desigualdades socioeconómicas. (*La Lucha De Las Personas Trans Y De Género Diverso*, n.d.).

Las personas trans en Centroamérica se enfrentan a una situación de indeterminación jurídica y vulneraciones de todo tipo: violencia física, asaltos y golpizas. También se les niega el acceso a la salud, justicia, educación y al trabajo. Como si fuera

poco, constantemente se enfrentan a escenas de discriminación ante la falta de políticas públicas que les reconozcan su identidad de género.

Naciones Unidas señala que "transgénero" es un término general que se utiliza para describir a las personas que tienen una "identidad de género diferente del sexo que se les asignó al nacer". Una persona transgénero o trans puede identificarse con los conceptos de hombre, mujer, hombre trans, mujer trans y persona no binaria, pero en muchos países de Centroamérica no se les reconoce como tal. Naciones Unidas destaca que "las personas trans, independientemente del lugar del mundo en el que vivan, están expuestas a un riesgo más elevado de sufrir violencia, acoso y discriminación".

En Centroamérica, la falta de garantía del derecho al reconocimiento de la identidad de género es uno de los mayores obstáculos que enfrentan las personas trans. En 2012, las organizaciones de la sociedad civil tuvieron la oportunidad ante la Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) de exponer la importancia de la aprobación de leyes de identidad de género en toda América Latina. Expresaron que la inexistencia de tales leyes constituía una "deuda histórica" de las democracias de América Latina con las personas trans.

En El Salvador, las personas trans sufren una discriminación generalizada debido a la discrepancia que existe entre su identidad de género y sus documentos de identidad. Aunque en febrero de 2022, la Sala Constitucional de la Corte Suprema de Justicia salvadoreña dictó una resolución para que la Asamblea Legislativa creará un procedimiento para permitir el cambio de nombre en los documentos de identidad de las personas trans, el término se venció sin que se conozcan resultados positivos. En este país, las personas trans también se enfrentan a ideas fundamentalistas que obstaculizan su derecho al reconocimiento de su identidad de género.

Capítulo 2: Bienestar Emocional

El bienestar emocional se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y manejar nuestras emociones de manera efectiva. Implica no solo la identificación de sentimientos como la tristeza, el miedo, la ira, el estrés o la desesperanza, sino también el desarrollo de habilidades para expresarlos de forma constructiva. Esta habilidad es fundamental, ya que las emociones no expresadas o mal gestionadas pueden afectar significativamente tanto a la persona que las experimenta como a quienes la rodean.

Reconocer nuestras emociones es el primer paso hacia el bienestar emocional. Esto implica ser consciente de lo que sentimos en diferentes momentos y situaciones. A menudo, las personas pueden sentirse abrumadas por una mezcla de emociones y no saber cómo nombrarlas o diferenciarlas. La autorreflexión y la observación de nuestras reacciones en diversas situaciones pueden ayudarnos a identificar patrones emocionales y a comprender mejor nuestras necesidades y deseos.

Una vez que hemos reconocido nuestras emociones, el siguiente paso es aprender a expresarlas de manera adecuada. La expresión de las emociones puede realizarse a través de varios canales, como la comunicación verbal, donde compartimos nuestros sentimientos con amigos, familiares o terapeutas. También se puede manifestar a través de la escritura, ya sea en un diario personal o mediante la redacción de cartas que nunca se envían. Las actividades creativas, como el arte, la música o la danza, ofrecen otra vía poderosa para canalizar y expresar emociones, ayudando a liberar la tensión emocional acumulada. Expresar nuestras emociones no solo nos proporciona un alivio momentáneo, sino que también nos permite construir relaciones más sanas y auténticas. Al compartir nuestros sentimientos, fomentamos la empatía y la comprensión en nuestras interacciones, lo que puede fortalecer los vínculos con los demás y crear un entorno de apoyo mutuo. El manejo efectivo de las emociones también implica aprender a enfrentarlas de manera proactiva. Las técnicas de manejo del estrés son herramientas valiosas para reducir el impacto negativo de las emociones en nuestra vida diaria. Prácticas como la meditación, que promueve la atención plena y la relajación, permiten desarrollar una mayor conexión con nuestras emociones y un mejor control sobre ellas. La respiración profunda es otra técnica útil que ayuda a calmar la mente y el cuerpo en momentos de tensión emocional. El ejercicio físico también juega un papel fundamental en el bienestar emocional, ya que no solo libera endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad, sino que también

proporciona una salida para liberar el estrés acumulado y mejorar el estado de ánimo general.

El bienestar emocional es un componente esencial de nuestra salud general. Reconocer y expresar nuestras emociones de manera constructiva, así como aprender a enfrentarlas proactivamente, nos permite no solo mejorar nuestra calidad de vida, sino también contribuir a una recuperación más efectiva en momentos de dificultad. A medida que desarrollamos estas habilidades, podemos construir una base sólida para enfrentar los desafíos de la vida y fomentar relaciones más saludables y significativas.

2.1 Teoría de Schachter-Singer y su relación con el Bienestar Emocional

Esta teoría, que pertenece a las teorías cognitivas, plantea que primero ocurre una activación física, y luego el individuo debe identificar las causas de dicha activación para experimentar una emoción específica. Un estímulo desencadena una respuesta fisiológica que, posteriormente, es interpretada y etiquetada de manera cognitiva, lo que da lugar a la experiencia emocional. Inspirada parcialmente en la teoría de James-Lange, esta perspectiva sugiere que las emociones se infieren a partir de las respuestas fisiológicas. Sin embargo, se distingue de James-Lange al enfatizar la importancia del contexto y la interpretación cognitiva en la etiquetación emocional. Por otro lado, igual que la teoría de Cannon-Bard, también sostiene que reacciones fisiológicas similares provocan una gran variedad de emociones.

Esta teoría explica que los sentimientos son el resultado de un proceso en el que un estímulo externo provoca una respuesta fisiológica en el cuerpo, como el aumento del ritmo cardíaco o la sudoración. Luego, el individuo interpreta cognitivamente esa respuesta, identificando el contexto y las razones detrás de ella, lo que finalmente conduce a la etiquetación de una emoción, como miedo o alegría. Los sentimientos, por tanto, son la experiencia subjetiva y consciente de esta combinación de activación física y procesamiento cognitivo.

La relación entre esta teoría y el bienestar emocional radica en cómo las personas gestionan e interpretan sus emociones. Si una persona puede identificar adecuadamente sus sentimientos y comprender el origen de sus emociones, puede manejar mejor sus

respuestas emocionales. Este manejo adecuado de las emociones es clave para mantener el bienestar emocional, ya que permite a las personas afrontar de manera más efectiva situaciones estresantes o desafiantes, reduciendo la probabilidad de experimentar problemas emocionales, como ansiedad o depresión. En resumen, esta teoría sugiere que el bienestar emocional se fortalece cuando se desarrollan habilidades para interpretar y regular las emociones de manera consciente y adecuada.

2.1.1. Características

- Autoestima y autoaceptación: Una percepción positiva y aceptación de uno mismo, crucial para el bienestar emocional.
- Apoyo social: Redes de apoyo que incluyen amigos, familia, y colegas que ofrecen respaldo emocional y práctico.
- Salud mental: Ausencia de trastornos psicológicos como ansiedad, depresión y estrés postraumático. (*Bienestar Emocional*, n.d.)

2.1.2. Ventajas y desafíos

Ventajas

- Mejor capacidad de adaptación: Las personas con buen bienestar emocional pueden manejar mejor el estrés y las adversidades.
- Relaciones saludables: La capacidad de mantener relaciones interpersonales satisfactorias y de apoyo.
- Mayor productividad: El bienestar emocional contribuye a un mejor desempeño laboral y a una mayor satisfacción con la vida. (*Bienestar Emocional*, n.d.)

Desafíos

- Estigma social: El prejuicio y la discriminación pueden llevar a problemas de autoestima y autoaceptación.

- Discriminación y violencia: Experiencias traumáticas que afectan la salud mental y emocional.
- Acceso limitado a servicios de salud mental: Barreras para obtener servicios de salud mental adecuados y competentes. (*Bienestar Emocional*, n.d.)(*Transformar Las Empresas Mediante La Diversidad Y La Inclusión*, n.d.)

2.1.3. Emociones

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante. Las emociones pueden ser positivas o negativas y son fundamentales para la experiencia humana. (Cannon & Bard, 2024).

Las seis emociones básicas según Paul Ekman son:

- **Alegría:** Se caracteriza por sentimientos de satisfacción y bienestar.
- **Tristeza:** Refleja la pérdida o decepción, a menudo con llanto.
- **Miedo:** Activado por la percepción de amenaza, provoca una respuesta de lucha o huida.
- **Ira:** Se manifiesta ante una injusticia, generando una fuerte reacción emocional.
- **Asco:** Reacción de repulsión ante algo desagradable o contaminante.
- **Sorpresa:** Reacción ante lo inesperado, a menudo con elevación de cejas y ojos abiertos. (Menéndez, 2023).

2.1.4. Manejo de Emociones

El manejo de emociones es crucial para el bienestar emocional, especialmente en contextos de discriminación, como el que enfrentan las mujeres transgénero en el sindicato SITRADOVTRANS. La capacidad de gestionar emociones como la ira, tristeza y frustración ante experiencias de discriminación permite a las personas trans proteger su salud mental y reducir el impacto negativo de estos eventos en su bienestar emocional. Aprender a manejar estas emociones es un paso vital para enfrentar las adversidades sin que estas definan su experiencia de vida o afecten su autoestima. Además, el manejo

adecuado de las emociones fortalece su resiliencia, ayudándolas a seguir adelante en la lucha por sus derechos y aceptación.

De acuerdo con Mentalidad Humana (2023), liberar las emociones de manera adecuada es clave para mantener un equilibrio emocional y bienestar mental. Cuando las emociones se acumulan sin liberación, pueden generar estrés, ansiedad o incluso afectar la salud física. Actividades como el ejercicio o la meditación no solo ofrecen una salida para la tensión emocional, sino que también promueven la relajación y la claridad mental. Al canalizar las emociones a través de estos medios, se facilita un manejo más saludable y productivo de las mismas, previniendo reacciones impulsivas o negativas que podrían surgir de la represión emocional.

2.1.5. Expresar emociones de manera adecuada

La capacidad de expresar emociones de manera adecuada es otro factor determinante en el bienestar emocional. Para las mujeres transgénero, que a menudo enfrentan la invisibilización y el rechazo social, encontrar formas seguras y saludables de expresar sus sentimientos es fundamental. La expresión de emociones les permite comunicar sus necesidades y experiencias, lo que no solo contribuye a su bienestar personal, sino que también facilita la creación de redes de apoyo y comprensión. A través de la expresión adecuada de sus emociones, estas mujeres pueden construir relaciones más saludables y un entorno más solidario dentro y fuera del sindicato.

Según N. Simay Gökbayrak (2021), expresar las emociones de manera efectiva es una habilidad que se desarrolla con el tiempo y práctica. Comienza por respirar profundamente; esto no solo te ayuda a mantener la calma, sino que también mejora la concentración y claridad mental, facilitando una mejor comunicación. Al compartir sentimientos es importante hacerlo de manera constructiva. Además, es crucial identificar y aceptar las emociones; reconocer lo que sientes es el primer paso para comunicarlo de forma adecuada. La autorreflexión permite entender las emociones y prepara para expresarlas sin conflictos internos. Por último, es esencial elegir tanto al oyente como el momento adecuado. Hablar con alguien que sea comprensivo y empático, en un contexto apropiado, asegura que tus emociones sean recibidas de manera positiva y productiva.

2.1.6. Emociones positivas y negativas

Tanto las emociones positivas como las negativas juegan un papel en el bienestar emocional. Las mujeres transgénero, en su lucha contra la discriminación, experimentan una gama de emociones. Mientras que las emociones negativas, como la tristeza y la ira, pueden surgir en respuesta a situaciones de rechazo, las emociones positivas, como la alegría y el orgullo, pueden fortalecerse a través de la autoaceptación y el apoyo comunitario. Equilibrar estas emociones y fomentar las positivas es esencial para el bienestar emocional. Un enfoque en potenciar las emociones positivas, incluso en circunstancias adversas, ayuda a las mujeres trans a mantener la esperanza y la motivación

Conforme a Alejandra Alonso (2015) Las mujeres transgénero experimentan desigualdades en la salud mental con respecto al resto. Esta población tiende a experimentar mayores niveles de depresión y ansiedad, debido en parte al estrés social derivado de ser parte de una minoría de género. Además, las personas transgénero enfrentan retos adicionales al intentar afirmar su identidad de género, lo cual puede implicar una serie de ajustes tanto sociales como físicos.

2.1.7. Reconocer Emociones

De acuerdo con N. Simay Gökbayrak (2021) Una gran parte de compartir las emociones de manera efectiva es identificar correctamente tus sentimientos.

Dado que las emociones difíciles pueden ser a menudo complejas, es esencial tomarse un momento para la autorreflexión y determinar qué es lo que estás sintiendo, para luego permitirte sentir esas emociones. Por ejemplo, podrías comenzar preguntándote: “¿Qué estoy notando, sintiendo o pensando?” Si es difícil identificar un sentimiento, podrías enfocarte primero en las sensaciones en tu cuerpo. ¿Hay alguna tensión o estrés allí? Las sensaciones en el cuerpo a menudo pueden ser pistas sobre nuestros sentimientos, como la ira.

Reconocer las propias emociones es el primer paso hacia un bienestar emocional sólido. Las mujeres transgénero que identifican correctamente sus emociones pueden tomar medidas proactivas para lidiar con ellas de manera efectiva. Este reconocimiento es

especialmente importante cuando enfrentan discriminación y violencia, ya que les permite identificar cuándo necesitan buscar apoyo o emplear estrategias de afrontamiento. Al comprender mejor sus propias emociones, las mujeres trans pueden evitar que sentimientos como la tristeza o el miedo se transformen en estados emocionales crónicos, lo que protege su salud mental a largo plazo.

2.1.8. Autoestima

La autoestima es un pilar fundamental del bienestar emocional, y en el caso de las mujeres transgénero, esta se ve constantemente amenazada por la discriminación y el estigma que enfrentan en su vida cotidiana. La autoestima se relaciona directamente con la percepción que tienen de sí mismas y con cómo valoran su identidad. Este proceso es crítico, ya que el desarrollo de una autoestima positiva, a pesar de las presiones externas, les permite resistir el impacto negativo de la discriminación y las dificultades que enfrentan.

Al fortalecer su autoestima, las mujeres trans no solo protegen su bienestar emocional, sino que también se empoderan para enfrentar las desigualdades que encuentran en diferentes ámbitos de sus vidas. Una autoestima sólida les otorga la capacidad de desafiar y cuestionar las normas sociales que las marginan, lo que puede llevar a una mayor visibilidad y representación en la sociedad. Esto no solo es beneficioso para ellas, sino que también contribuye a la lucha por la equidad y los derechos de la comunidad trans en general.

Cuando una mujer transgénero desarrolla una apreciación positiva de sí misma, experimenta un aumento significativo en su confianza y seguridad personal. Este sentimiento de aceptación no solo refuerza su bienestar interior, sino que también la conecta de manera más profunda con su entorno, permitiéndole establecer relaciones interpersonales más saludables y significativas. Al alcanzar una mayor armonía interna, ella puede enfrentar las adversidades de manera más resiliente, transformando los desafíos en oportunidades para el crecimiento personal y la autoafirmación. En consecuencia, esto conduce a una mayor satisfacción en sus relaciones y en su vida cotidiana, promoviendo un ciclo positivo de bienestar emocional que puede ser contagioso y motivador para otras mujeres en situaciones similares.

Capítulo 3: Apoyo social y Comunidad

La discriminación y la marginalización son experiencias comunes para muchas personas trans, quienes a menudo enfrentan desafíos significativos que afectan su bienestar emocional y su integración social. En este contexto, el apoyo social y comunitario se convierte en una herramienta crucial para enfrentar y mitigar estos desafíos. Este capítulo explora cómo la presencia de redes de apoyo, tanto a nivel personal como comunitario, juega un papel esencial en la promoción de la salud mental y el bienestar de las personas trans.

El apoyo social incluye las relaciones interpersonales que proporcionan amor, cuidado y respeto, mientras que el apoyo comunitario abarca las redes más amplias de solidaridad y acción colectiva que luchan contra la discriminación y promueven la equidad. Ambas formas de apoyo no solo ofrecen consuelo y validación, sino que también empoderan a las personas trans a resistir y superar los efectos negativos de la transfobia. *(Por La Salud De Las Personas Trans, 2011).*

3.1. La Importancia del Apoyo Social en la Vida de las Personas Trans

De acuerdo con Caplan (citado en Gracia, Herrero y Musitu, 2002), cada sujeto de forma individual puede ser útil como apoyo social para el colectivo transexual. Según el autor, existen tres vertientes de apoyo: Ayudando como soporte psicológico y orientación emocional; compartiendo diversas tareas y responsabilidades; y proporcionando ayuda, información y orientación a otras personas, sirviendo de ayuda para aquellas personas que necesitan aprender a desenvolverse en la nueva situación en la que se encuentran.

Se puede entender el apoyo social como un conjunto de recursos emocionales o materiales proporcionados en situaciones cotidianas o de crisis, que son percibidos y/o recibidos por el colectivo transexual.

Estos recursos vienen por parte de la comunidad, las redes sociales y las personas pertenecientes al entorno íntimo de la persona transexual, como señalan Gracia et al. (2002) el apoyo percibido es muy importante dentro del apoyo social. Por un lado, porque el sujeto evalúa todo lo que percibe, y, por otro lado, porque establece el único camino

para averiguar las representaciones psicológicas que los sujetos tienen sobre sus círculos de apoyo.

Con respecto al apoyo social, se han elaborado tres perspectivas, desde las cuales, podemos estructurar el tipo de apoyo, estas son: Perspectiva estructural que consideran las situaciones objetivas de las redes sociales, la perspectiva funcional, y por último la perspectiva contextual, que destaca el contexto socio-ambiental en el que se puede aportar o recibir el apoyo, se debe tener en cuenta pues, quien sea la persona o colectivo del que proceda ese apoyo y el momento en el que este es percibido por la persona transexual. Para el análisis de la perspectiva funcional se ha enfatizado en los siguientes tipos:

- Apoyo emocional. Hace referencia a los sentimientos de cariño, afecto o empatía que hace que las personas se sientan queridas.
- Apoyo material, tangible o instrumental. Incluye acciones de ayuda económica o que permiten la resolución de problemas prácticos (prestar dinero, ayuda doméstica, cuidado de hijos/as o familiares, etc.).
- Apoyo informacional. Consejos o informaciones que permiten resolver dudas o problemas de ajuste a la vida diaria o a los cambios que se producen en la vida de las personas. (Domínguez et al. 2011, p.10)

Martín y Pérez (1995, pp. 2-3) añaden un tipo, el apoyo evaluativo, al igual que el apoyo informativo, solo implica la transmisión de información, y no el afecto que se transmite en el apoyo emocional. Sin embargo, la información que se transmite es relevante para la autoevaluación, para la comparación social, es decir, otras personas son fuentes de información que los individuos utilizan para evaluarse a sí mismos.

3.2. Redes de Amigos y Familiares como Fuentes de Apoyo

En un mundo donde la lucha por la inclusión aún se enfrenta a barreras de prejuicio y discriminación, las redes de apoyo emergen como refugios esenciales, ofreciendo aceptación, comprensión y un espacio donde la diversidad puede florecer. Para el colectivo LGTBIQ+, estas redes no solo constituyen un respiro en medio de las adversidades, sino que se convierten en pilares fundamentales para promover la salud mental, el bienestar y el crecimiento personal.

Las redes de apoyo representan mucho más que simples conexiones interpersonales; son comunidades de cuidado y solidaridad formadas por familiares, amigos, compañeros de trabajo y, en muchos casos, por grupos y organizaciones comprometidas con el bienestar del colectivo. En estos espacios, las personas encuentran la libertad de expresarse, compartir sus vivencias y sentir que pertenecen a una comunidad que no solo entiende, sino que celebra su identidad.

Para las personas del colectivo LGTBQ+, estas redes adquieren un significado especial en un contexto marcado por la exclusión social y el estigma. Actúan como contrapeso a la hostilidad externa, ofreciendo herramientas para enfrentar la discriminación, al tiempo que refuerzan el respeto y la aceptación de la diversidad sexual y de género. En muchos casos, son el primer espacio donde una persona puede experimentar una aceptación incondicional, lo que marca un punto de inflexión en su camino hacia una autoestima fortalecida y una identidad positiva.

La capacidad transformadora de estas redes radica en su habilidad para crear conexiones humanas profundas. En un entorno que a menudo puede resultar indiferente o incluso hostil, encontrar un lugar donde la autenticidad no solo es permitida, sino celebrada, puede ser revolucionario. Aquí, las vivencias personales son validadas, el miedo al rechazo se disipa y la empatía se convierte en el lenguaje común. Estas interacciones no solo promueven el bienestar emocional, sino que también ofrecen acceso a recursos vitales, desde información sobre derechos legales hasta servicios de salud mental especializados.

Además de brindar apoyo, estas redes fomentan el crecimiento colectivo. No se trata solo de recibir ayuda, sino también de ofrecerla, generando un ciclo continuo de solidaridad y fortalecimiento mutuo. A través de esta dinámica, se desarrollan habilidades sociales y se construyen comunidades más resilientes y empáticas, capaces de enfrentar desafíos y abogar por el bienestar de todos sus miembros.

En definitiva, las redes de apoyo trascienden lo individual, convirtiéndose en el tejido que conecta y fortalece al colectivo LGTBQ+. En ellas, se encuentra no solo consuelo ante la adversidad, sino también la oportunidad de construir un mundo más inclusivo, donde cada persona pueda ser sin miedo, y donde la diversidad sea reconocida como una riqueza inestimable.

3.3. Impacto del Apoyo Social en la Salud Mental

El apoyo social puede reducir significativamente el riesgo de depresión y ansiedad en las personas trans. La presencia de una red de apoyo sólida ayuda a mitigar los efectos negativos de la discriminación y el rechazo, proporcionando un sentido de pertenencia y estabilidad emocional. Estudios han demostrado que el apoyo social actúa como un factor protector contra problemas de salud mental en la población trans (Singh & Dickey, 2011).

Las personas trans muestran prevalencias de problemas de salud mental significativamente superiores a las del resto de la población. Esto se debe, en gran parte, al estigma y la discriminación que padecen y al contexto de vulnerabilidad psicosocial en el que están insertas. La transexualidad fue clasificada como un trastorno psiquiátrico en 1975 en la novena versión de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE) y en 1980 en la tercera edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-III). En 1979, la Asociación Internacional de Disforia de Género Harry Benjamin, ahora WPATH, publicó los primeros "Standards of Care" para el diagnóstico y tratamiento de la transexualidad, tratándola como una patología que requería intervención quirúrgica u hormonal (Farji Neer, 2017). A mediados de los años 90, activistas trans empezaron a criticar estos enfoques por su estigmatización y abogaron por la despatologización de las identidades de género trans.

Desde entonces, ha habido un cambio de paradigma hacia la comprensión de la diversidad de género como un fenómeno humano y cultural, no como una patología (WPATH, 2010, 2011). En 2010, la WPATH instó a la despatologización global para reducir el estigma y mejorar el bienestar de las personas trans. En 2018, la OMS también apoyó esta despatologización, aunque mantuvo el diagnóstico para facilitar el acceso a intervenciones médicas donde se requiera (OMS, 2018).

Actualmente, la edición DSM-5 y la versión del CIE-11 han dejado de considerar la incongruencia entre género y sexo como un trastorno mental en sí mismo, enfocándose en la disforia de género solo cuando causa angustia significativa o deterioro funcional. El CIE-11 utiliza el término "incongruencia" en lugar de "disforia" y la ubica en el capítulo sobre salud sexual, no en el de trastornos mentales, aunque aún incluye elementos que pueden ser considerados patologizantes (Fernández Rodríguez, Menéndez Granda & González, 2018; Soll et al., 2018). El DSM-5, aunque mantiene la disforia de género en el

capítulo de trastornos mentales, se centra en la angustia causada por la incongruencia de género. A pesar de los avances hacia la despatologización, aún se requieren más cambios para alcanzar un estatus similar al de la homosexualidad, que fue completamente eliminado de las clasificaciones de trastornos mentales (Fernández et al., 2018). Las próximas versiones del DSM-5 y CIE-11 deberán continuar este proceso para avanzar en la despatologización completa de las identidades trans.

El impacto del apoyo social en la salud mental de las mujeres trans es un área de estudio que ha ganado atención en la investigación sobre salud mental y bienestar. A continuación, se presenta una visión integral sobre cómo el apoyo social influye en la salud mental de las mujeres trans, respaldada por datos y estudios relevantes.

Reducción del Estrés y la Ansiedad

Estudios Clave: Según el informe del Instituto Williams (2020), el apoyo social de amigos, familiares y comunidades inclusivas está asociado con niveles significativamente más bajos de estrés y ansiedad en mujeres trans. La presencia de una red de apoyo puede mitigar los efectos negativos de la discriminación y el estigma, proporcionando un espacio seguro y validante (Institute for LGBTQ+ Policy and Research, 2020).

Investigación Adicional: Un estudio publicado en *The Lancet Public Health* (2021) encontró que las mujeres trans que tienen acceso a redes de apoyo emocional y social experimentan una menor prevalencia de trastornos de ansiedad y depresión. Este estudio subraya la importancia de la inclusión y el apoyo comunitario para la salud mental de las personas trans (Budge, Adelson, & Howard, 2021).

Mejora del Bienestar General

Estudios Clave: La investigación de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA) (2023) indica que los programas de apoyo social y educación sobre diversidad de género no solo reducen el estrés, sino que también mejoran el bienestar general y la calidad de vida de las mujeres trans. Estos programas proporcionan no solo apoyo

emocional, sino también recursos prácticos y oportunidades para la integración social (Gates, 2023).

Investigación Adicional: El Journal of Homosexuality (2022) también respalda que el apoyo social y la aceptación pueden aumentar la autoestima y el sentido de autoeficacia en las mujeres trans, contribuyendo positivamente a su bienestar general y a su percepción de la calidad de vida (Budge et al., 2022).

Reducción de la Autolesión y el Suicidio

Estudios Clave: La Transgender Studies Quarterly (2023) revela que el apoyo social robusto está relacionado con una disminución en los intentos de autolesión y suicidio entre las mujeres trans. Las redes de apoyo proporcionan un recurso crítico para enfrentar crisis emocionales y ofrecer intervención temprana (Stryker & Whittle, 2023).

Investigación Adicional: Un informe del National Center for Transgender Equality (NCTE, 2023) también muestra que el apoyo social puede reducir significativamente el riesgo de suicidio y autolesión al proporcionar un sentido de pertenencia y propósito. Las comunidades y redes de apoyo juegan un papel crucial en la prevención de estos comportamientos extremos.

Impacto de las Políticas y el Activismo Comunitario

Estudios Clave: Un análisis de Human Rights Watch (2022) sugiere que las políticas inclusivas y el activismo comunitario son fundamentales para crear un entorno que promueva la salud mental positiva. Las políticas que protegen a las personas trans y el activismo que busca visibilidad y derechos tienen un impacto directo en la reducción del estrés y la mejora del bienestar (Human Rights Watch, 2022).

Investigación Adicional: La International Lesbian, Gay, Bisexual, Trans and Intersex Association (ILGA, 2023) también resalta que la promoción de derechos y la inclusión en políticas públicas contribuyen a crear un entorno que apoya la salud mental de las mujeres trans y disminuye la violencia y el estigma.

El apoyo social tiene un impacto profundo en la salud mental de las mujeres trans, al reducir el estrés, la ansiedad, el riesgo de autolesión, y mejorar el bienestar general. La presencia de redes de apoyo emocional, programas de sensibilización y políticas inclusivas son esenciales para promover una vida saludable y equilibrada para las mujeres trans. La integración de estas estrategias en la sociedad puede conducir a mejoras significativas en la salud mental y la calidad de vida de las personas trans.

Marco Conceptual

En el presente apartado, se definen y analizan los conceptos clave que sustentan esta investigación, centrada en cómo la discriminación afecta el bienestar emocional de las mujeres transgénero en el sindicato SITRADOVTRANS. Estos conceptos son fundamentales para que el lector comprenda el contexto y las dinámicas que enfrentan las mujeres trans en Nicaragua, especialmente en el ámbito laboral. Además, se presenta la perspectiva teórica que guía el estudio, la cual se seleccionó debido a su relevancia para analizar fenómenos como la discriminación, exclusión y bienestar emocional en poblaciones vulnerables.

1. Transexualidad y Transgenerismo

La transexualidad y el transgenerismo son términos que hacen referencia a la identidad de género de las personas que no se identifican con el género que se les asignó al nacer. La transexualidad se refiere a personas que han realizado o desean realizar cambios médicos o legales para alinear su identidad de género con su cuerpo físico. El transgenerismo, por su parte, es un término más amplio que abarca a todas las personas cuya identidad de género difiere del género asignado al nacer, sin que necesariamente hayan optado por una intervención médica o quirúrgica (American Psychological Association [APA], 2015).

La elección de estos términos es fundamental para el presente estudio, ya que proporciona un marco de comprensión sobre la identidad de las mujeres trans que forman

parte del sindicato SITRADOVTRANS. La falta de reconocimiento legal de sus identidades en Nicaragua agrava la discriminación que enfrentan, como se discutirá en la revisión del marco referencial.

2. Discriminación

La discriminación es el trato desigual y perjudicial hacia una persona o grupo debido a características como la raza, género, la orientación sexual, credo religioso, orientación política, o, en el caso de esta investigación, la identidad de género. Según el Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer (CEDAW, 2019), la discriminación basada en la identidad de género sigue siendo una barrera significativa para el goce pleno de los derechos humanos de las personas trans.

En el contexto de las mujeres trans en Nicaragua, la discriminación no solo es visible en la esfera social, sino también en el ámbito laboral y familiar, lo que afecta gravemente su bienestar emocional y calidad de vida. Este estudio se centrará en identificar las formas de discriminación a las que están expuestas las mujeres trans afiliadas a SITRADOVTRANS y cómo estas manifestaciones influyen en su estado emocional y psicológico.

3. Exclusión y Marginación

La exclusión se refiere al proceso por el cual un grupo o individuo es apartado de la participación social, económica y política. La marginación, por su parte, es una forma extrema de exclusión, que implica la negación de derechos y acceso a recursos básicos (Fraser, 1997). Las mujeres trans en Nicaragua, al carecer de una Ley de Identidad de Género que reconozca legalmente su identidad, se enfrentan a la exclusión sistemática en múltiples aspectos de la vida cotidiana.

La marginación laboral es particularmente grave, ya que muchas mujeres trans no pueden acceder a empleos formales debido a la discriminación y la falta de reconocimiento legal de su identidad de género. Esto las empuja a la economía informal, lo que las coloca en una posición de vulnerabilidad frente a la explotación laboral y la violencia (Fraser,

1997). Este fenómeno será analizado en el presente estudio para entender cómo influye en el bienestar emocional de las mujeres trans del sindicato SITRADOVTRANS.

4. Bienestar Emocional

El bienestar emocional se refiere al estado psicológico positivo de una persona, relacionado con la satisfacción personal y el equilibrio emocional (Ryff & Keyes, 1995). En este estudio, el bienestar emocional de las mujeres trans se analizará en función de cómo la discriminación y la exclusión social han afectado su autoestima, sus emociones y su salud mental.

Las investigaciones indican que las personas transgénero enfrentan niveles desproporcionadamente altos de ansiedad, depresión y suicidio, en comparación con la población general, debido a los altos niveles de estigmatización y discriminación que experimentan (Meyer, 2003). Esta investigación explorará cómo estas dinámicas afectan el bienestar emocional de las mujeres trans afiliadas a SITRADOVTRANS.

5. Apoyo Social

El apoyo social se define como la red de relaciones y recursos de las que una persona dispone en momentos de necesidad emocional, económica o social (Cohen & Wills, 1985). En el caso de las mujeres trans, el apoyo social puede provenir de amigos, familiares, organizaciones comunitarias y, en este caso, del sindicato SITRADOVTRANS.

Las investigaciones han demostrado que el apoyo social es un factor clave para mitigar los efectos negativos de la discriminación en la salud mental y emocional (Cohen & Wills, 1985). En este estudio, se analizará cómo el apoyo social recibido dentro del sindicato ha influido en el bienestar emocional de las mujeres trans, y si actúa como un factor protector frente a la discriminación y la marginación social.

6. Teoría de la Minoría de Estrés

La teoría de la minoría de estrés, desarrollada por Meyer (2003), sostiene que las minorías sexuales y de género, como las personas transgénero, enfrentan un estrés adicional debido a la discriminación, estigmatización y marginación social. Este estrés se acumula a lo largo del tiempo y puede llevar a problemas de salud mental y física.

Esta perspectiva teórica se selecciona para este estudio por su enfoque en cómo las experiencias de discriminación y exclusión afectan el bienestar emocional. La teoría ofrece un marco adecuado para analizar cómo el estrés de minoría impacta la salud mental de las mujeres trans afiliadas a SITRADOVTRANS y cómo el apoyo social puede amortiguar este impacto.

7. Identidad de Género

La identidad de género se define como el sentido interno, personal y profundo que cada individuo tiene respecto a su género, el cual puede o no coincidir con el sexo asignado al nacer (Butler, 1990). A diferencia del sexo biológico, que está basado en características físicas, la identidad de género es una construcción social y psicológica que cada persona puede experimentar de forma única.

En el contexto de esta investigación, la identidad de género es un concepto clave, ya que la discriminación que sufren las mujeres transgénero en Nicaragua se basa principalmente en la falta de aceptación de su identidad. Esta discriminación no solo se manifiesta en el entorno laboral, sino también en la vida cotidiana, afectando su bienestar emocional y su integración social (Butler, 1990).

8. Transfobia

La transfobia es la aversión, el miedo irracional o el odio hacia las personas transgénero o cualquier persona que no se ajuste a las normas tradicionales de género. Esta actitud se manifiesta en la discriminación, la violencia física o verbal, y la negación de derechos básicos (Stryker, 2008).

La transfobia es un fenómeno extendido en Nicaragua, donde la falta de reconocimiento legal de la identidad de género de las personas transgénero facilita la perpetuación de esta forma de discriminación. Este concepto es fundamental en este estudio, ya que ayuda a explicar las barreras que enfrentan las mujeres trans en su vida diaria y laboral, influyendo directamente en su bienestar emocional y psicológico (Stryker, 2008).

9. Violencia de Género

La violencia de género se refiere a cualquier acto violento o agresivo basado en el género que tenga como resultado un daño físico, sexual o psicológico para la víctima (World Health Organization [WHO], 2013). Para las mujeres transgénero, la violencia de género es una realidad cotidiana que puede manifestarse tanto en el ámbito privado como en el público, incluyendo la discriminación en el trabajo, el acoso en la calle y la violencia física y sexual.

La violencia de género, incluida la transfobia, afecta de manera profunda el bienestar emocional de las mujeres transgénero, ya que genera un constante estado de miedo, inseguridad y ansiedad (WHO, 2013). Este concepto es central para comprender las dinámicas de exclusión y vulnerabilidad que enfrentan las mujeres trans del sindicato SITRADOVTRANS.

10. Derechos Humanos y Personas Transgénero

Los derechos humanos son derechos universales e inalienables que corresponden a todos los seres humanos por igual, sin importar su raza, género, orientación sexual o identidad de género (Naciones Unidas, 1948). Sin embargo, en muchos países, incluida Nicaragua, las personas transgénero ven sus derechos sistemáticamente negados o limitados debido a la falta de un marco legal que reconozca y proteja su identidad.

En este estudio, la violación de los derechos humanos se analiza desde la perspectiva de las mujeres transgénero, quienes enfrentan barreras tanto legales como sociales para acceder a derechos básicos como el empleo, la salud y la justicia (Amnistía

Internacional, 2021). La protección de estos derechos es esencial para mejorar su bienestar emocional y garantizar su plena integración en la sociedad.

11. Empoderamiento

El empoderamiento se refiere al proceso mediante el cual las personas o grupos marginados adquieren el poder y la capacidad para tomar decisiones autónomas sobre su vida, superar situaciones de discriminación y marginación, y ejercer plenamente sus derechos (Zimmerman, 1995).

En el marco de esta investigación, el empoderamiento de las mujeres transgénero a través de su participación en el sindicato SITRADOVTRANS se explora como un mecanismo para contrarrestar la discriminación y promover su bienestar emocional. El empoderamiento colectivo dentro del sindicato es clave para mejorar la autoestima de estas mujeres y fortalecer su capacidad de resistencia frente a la exclusión social (Zimmerman, 1995).

12. Inclusión Social

La inclusión social se refiere a la integración de todas las personas en la vida social, económica y política de una sociedad, independientemente de sus diferencias o características individuales (Sen, 2000). La falta de inclusión social de las personas transgénero en Nicaragua se refleja en la discriminación estructural que enfrentan en ámbitos como el empleo, la educación y la salud.

Este concepto es central en este estudio, ya que una de las metas principales es analizar cómo el sindicato SITRADOVTRANS contribuye a la inclusión social de sus afiliadas. La inclusión no solo mejora el bienestar emocional de las personas transgénero, sino que también promueve una sociedad más equitativa y justa (Sen, 2000).

Marco Metodológico

El marco metodológico de esta investigación describe de manera detallada los procedimientos y métodos que se han empleado para dar respuesta a las preguntas planteadas en el estudio. A lo largo de este capítulo, se exponen las decisiones clave en cuanto al tipo de investigación, los sujetos de estudio y las técnicas de recolección de datos que permiten cumplir con los objetivos trazados, todo con el fin de ofrecer una visión clara y precisa del proceso de investigación.

Además, se justifica la elección de cada uno de estos métodos, con el propósito de garantizar que este estudio pueda ser replicado de manera fiel y rigurosa en futuras investigaciones.

En este caso, la investigación adopta un enfoque cualitativo, el cual busca no solo describir, sino comprender a fondo las experiencias vividas por las mujeres transgénero afiliadas al sindicato SITRADOVTRANS. El objetivo es explorar cómo la discriminación que enfrentan impacta su bienestar emocional. Este enfoque permite capturar la riqueza de las vivencias de las participantes, comprendiendo sus realidades en un contexto más amplio y multidimensional. Además, al tratarse de un análisis interpretativo, se tiene la oportunidad de adentrarse en las complejidades de las situaciones que atraviesan, contextualizando sus vivencias en un entorno social y político específico.

Al optar por este enfoque cualitativo, se busca no solo documentar hechos aislados, sino entender los procesos subjetivos y las emociones que subyacen a las experiencias de discriminación. Esto permite que la investigación no solo sea una recopilación de datos, sino una narración más profunda de las realidades que viven las mujeres transgénero, ofreciendo una ventana a sus vidas y a los efectos emocionales que la transfobia tiene sobre ellas.

Tipo de Investigación

El enfoque metodológico seleccionado para esta investigación es cualitativo. Según Hernández Sampieri et al. (2014), la investigación cualitativa se orienta hacia la comprensión profunda de los fenómenos sociales desde la perspectiva de los participantes.

En este caso, el objetivo es explorar las experiencias, percepciones y significados que las mujeres transgénero organizadas en el sindicato SITRADOVTRANS atribuyen a los efectos de la discriminación en su bienestar emocional.

La naturaleza cualitativa de este estudio se justifica por su capacidad para captar la complejidad de las vivencias de las mujeres trans en su contexto social y laboral, permitiendo una interpretación más matizada de los impactos emocionales derivados de la discriminación. Este enfoque resulta apropiado para el tipo de investigación exploratoria-descriptiva que se pretende realizar, ya que busca profundizar en un fenómeno social poco investigado en el contexto nicaragüense.

Subtipos de investigación

Según el nivel de profundidad: La investigación es exploratoria y descriptiva. Exploratoria, porque indaga en un fenómeno no suficientemente investigado, y descriptiva, porque busca detallar las experiencias de discriminación y su impacto en el bienestar emocional de las mujeres trans.

Según el enfoque temporal: Es un estudio transversal, dado que recolecta información en un único punto temporal (mayo a septiembre de 2024).

Este enfoque permite obtener datos profundos sobre las relaciones entre discriminación y bienestar emocional sin implicar causalidad directa, sino que permite observar patrones y asociaciones que guiarán investigaciones futuras.

Muestra Teórica y Sujetos de Estudio

La población de estudio está constituida por las mujeres transgénero afiliadas al sindicato SITRADOVTRANS en Managua, Nicaragua. La población total es de 300 mujeres, que varían en términos de edad, nivel educativo, experiencia laboral y estado socioeconómico.

Para esta investigación, se seleccionó una muestra no probabilística por conveniencia compuesta por 6 mujeres trans afiliadas al sindicato. La elección de este tipo

de muestreo se debe a la accesibilidad y disposición de las participantes para compartir sus experiencias, así como a la naturaleza cualitativa del estudio. Al ser un estudio exploratorio, no se requiere una muestra estadísticamente representativa, sino una que permita una comprensión profunda del fenómeno en estudio.

Criterios de selección

Criterios de inclusión: Mujeres transgénero mayores de 18 años y afiliadas activamente al sindicato SITRADOVTRANS.

Criterios de exclusión: Mujeres transgénero que no formen parte del sindicato o que no consientan participar en el estudio.

Métodos y Técnicas de Recolección de Datos

En este apartado se presentan las técnicas de recolección de datos que se utilizarán en el estudio, las cuales son coherentes con el enfoque cualitativo adoptado. Estas técnicas buscan recoger datos cualitativos que reflejen las experiencias, percepciones y significados atribuidos por las participantes a los fenómenos de discriminación y bienestar emocional.

Entrevistas semiestructuradas:

Estas entrevistas combinan preguntas abiertas y cerradas, permitiendo a las participantes hablar sobre sus experiencias de discriminación y bienestar emocional. Las entrevistas, con una duración de aproximadamente 60 minutos, se realizaron en un entorno seguro para facilitar la apertura y confianza de las entrevistadas. Estas se centraron en temas como:

- Experiencias de discriminación laboral y social.
- Percepciones sobre el impacto emocional de la discriminación.
- Estrategias de afrontamiento.

Encuestas cualitativas:

Estas encuestas incluyeron preguntas abiertas sobre la frecuencia y formas de discriminación experimentadas por las mujeres trans en diversos ámbitos (social, laboral, acceso a servicios). La duración promedio de las encuestas fue de 15 minutos y se centraron en:

- Tipos de discriminación (verbal, física, laboral).
- Impacto emocional de estas experiencias.

Test de Inteligencia Emocional:

Este test se basó en el modelo de inteligencia emocional desarrollado por Daniel Goleman y tiene como propósito evaluar la capacidad de las participantes para gestionar sus emociones y enfrentar situaciones de discriminación. La duración promedio del test fue de 15 minutos y se enfocó en:

- Áreas intrapersonales: Cómo las participantes manejan sus emociones internas, como el autocontrol y la autoconciencia. Impacto emocional de estas experiencias.
- Áreas interpersonales: Cómo las participantes gestionan sus relaciones con los demás, incluyendo la empatía y las habilidades sociales.

Escala de Autoestima de Rosenberg:

Se utilizó para medir la autoestima de las participantes. Este instrumento cuenta con 10 preguntas que evalúan el nivel de autosatisfacción, proporcionando una visión cuantitativa que complementa la exploración cualitativa de la autoestima.

Procedimientos para el Procesamiento y Análisis de Información

El análisis de los datos cualitativos se realizó mediante un enfoque basado en el análisis temático, que permitió identificar patrones y temas recurrentes en los datos. El proceso incluyó los siguientes pasos:

- **Codificación:** Las entrevistas y encuestas fueron transcritas y segmentadas en unidades temáticas que reflejaban las experiencias clave de las participantes. Estas unidades se codificaron para facilitar su organización.
- **Clasificación y categorización:** Se agruparon los datos en categorías temáticas como "formas de discriminación", "impacto emocional" y "estrategias de afrontamiento". Esto permitió identificar las principales tendencias y patrones en las respuestas de las entrevistadas.
- **Interpretación:** Se realizó una interpretación profunda de los resultados, vinculando las experiencias de las participantes con los conceptos teóricos sobre discriminación y bienestar emocional.

Para garantizar la calidad del análisis, se aplicaron los criterios de credibilidad, transferibilidad, dispensabilidad y conformabilidad, asegurando que los resultados sean confiables y válidos.

Procedimientos Éticos

Se tomaron en cuenta importantes consideraciones éticas para garantizar el bienestar y la seguridad de las participantes:

- **Consentimiento informado:** Todas las participantes firmaron un consentimiento informado donde se les explicó el propósito del estudio, la confidencialidad de los datos y su derecho a retirarse en cualquier momento.
- **Confidencialidad:** Los datos recolectados fueron tratados de manera confidencial, y las identidades de las participantes fueron anonimizadas para proteger su privacidad.
- **Voluntariedad:** La participación en el estudio fue voluntaria, y las participantes tuvieron la opción de retirarse sin consecuencia.

Resultados y Discusión

En Nicaragua las mujeres transgénero enfrentan una serie de desafíos que van más allá de las barreras de género como la discriminación, violencia y estigmatización son solo algunos de los obstáculos que enfrentan en su vida cotidiana. En este capítulo se presentan los resultados obtenidos de la investigación centrada en el impacto de estas experiencias de discriminación sobre el bienestar emocional de las mujeres transgénero organizadas en el sindicato SITRADOVTRANS, ubicado en Managua. A través de un enfoque cualitativo, se exploraron las formas en que las mujeres trans enfrentan y procesan la discriminación y cómo esto influye en su salud emocional, su sentido de identidad y su bienestar general.

La investigación se estructuró en tres objetivos principales. El primero fue identificar las formas de discriminación que experimentan las mujeres transgénero en su vida cotidiana. Para abordar este objetivo, se aplicó una encuesta que permitió conocer de manera detallada las diversas manifestaciones de discriminación a las que se enfrentan las participantes. Los resultados mostraron que las mujeres trans experimentan discriminación principalmente en áreas como: social, laboral y en forma de violencia verbal y física. Estos resultados reflejan las profundas brechas de aceptación que aún existen en la sociedad nicaragüense hacia las personas trans, lo que genera consecuencias significativas en su integración y bienestar.

El segundo objetivo fue identificar el bienestar emocional de las mujeres transgénero organizadas en el sindicato SITRADOVTRANS, utilizando el test de inteligencia emocional y la escala de autoestima de Rosenberg, se exploraron aspectos clave del bienestar emocional de las participantes, como su capacidad para reconocer, comprender y gestionar sus emociones, así como su autoestima. A través de estas herramientas, se encontró que, aunque las mujeres trans presentan un nivel de resiliencia notable, la discriminación constante y las experiencias de violencia tienen un impacto directo en su autoestima y estabilidad emocional. No obstante, el hecho de formar parte de un sindicato como SITRADOVTRANS parece proporcionar un espacio de apoyo vital, que refuerza su autoestima y las empodera frente a las adversidades.

El tercer objetivo se centró en conocer cómo las diferentes formas de discriminación afectan el bienestar emocional de las mujeres transgénero del sindicato. Para profundizar en este aspecto, se realizó un grupo focal que permitió a las participantes

compartir sus experiencias de manera más personal y colectiva. Los testimonios obtenidos revelaron que, aunque las mujeres trans dentro del sindicato encuentran apoyo y solidaridad, los efectos psicológicos de la discriminación siguen siendo significativos. La violencia estructural y las agresiones cotidianas generan altos niveles de estrés, ansiedad y, en algunos casos, depresión. Sin embargo, también emergen relatos de fortaleza y resiliencia, reforzados por la solidaridad que se crea dentro del sindicato, lo cual actúa como un factor protector frente a las adversidades externas.

A lo largo de este capítulo, se presentan los resultados obtenidos de manera ordenada con el acompañamiento de gráficos, tablas, citas y ejemplos de las experiencias de las participantes, para facilitar la comprensión de los resultados permitiendo conocer las diversas formas de discriminación y los efectos emocionales derivados de estas vivencias. Además, se discuten las implicaciones sociales y políticas de estos resultados, sugiriendo la necesidad urgente de una mayor inclusión y protección para las personas trans en Nicaragua, así como la importancia de los espacios de apoyo colectivo, como el sindicato, para fortalecer el bienestar emocional de las mujeres trans.

Nota al lector: En el presente documento, las siglas "CT" se utilizan para referirse a "chica trans," con el objetivo de preservar el anonimato de las participantes. Por lo tanto, CT-1 corresponde a la participante 1, CT-2 a la participante 2, y así sucesivamente hasta CT-6.

Identificación de las formas de discriminación que experimentan las mujeres transgénero a nivel social.

TABLA 1

ENCUESTA SOBRE DISCRIMINACIÓN Y EXPERIENCIAS DE MUJERES TRANS

INFORMACIÓN GENERAL

PREGUNTAS	CT-1	CT-2	CT-3	CT-4	CT-5	CT-6
Edad	19	24	37	43	54	58

NOTA. Elaboración Propia.

En relación a la edad, es importante mencionar que las participantes abarcan una amplia gama de edades, desde 19 hasta 58 años. Esto puede influir en cómo experimentan la discriminación y las barreras sistémicas, ya que las mujeres trans mayores podrían enfrentar desafíos adicionales debido a la evolución de las normas sociales y legales con el tiempo.

TABLA 2

ENCUESTA SOBRE DISCRIMINACIÓN Y EXPERIENCIAS DE MUJERES TRANS

IDENTIDAD Y EXPERIENCIAS

PREGUNTAS	CT-1	CT-2	CT-3	CT-4	CT-5	CT-6
¿Desde hace cuándo te identificas como mujer trans?	HACE 1-3 AÑOS	HACE 1-3 AÑOS	HACE MÁS DE 7 AÑOS	HACE 4-7 AÑOS	HACE MÁS DE 7 AÑOS	HACE 4-7 AÑOS
¿Has experimentado alguna forma de discriminación en los siguientes ámbitos? (Marca todas las que apliquen)	- Ámbito residencial - Ámbito relacional - Ámbito escolar	- Ámbito laboral - Ámbito sociosanitario - Ámbito residencial	- Ámbito laboral - Ámbito sociosanitario - Ámbito residencial - Ámbito relacional	- Ámbito laboral - Ámbito sociosanitario - Ámbito relacional	- Ámbito laboral - Ámbito sociosanitario - Ámbito residencial - Ámbito relacional - Gremial, Escolar	- Ámbito laboral - Ámbito sociosanitario - Legal (Pues no existe jurídicamente)

¿Qué formas de discriminación has experimentado más frecuentemente? (Marca todas las que apliquen)	Exclusión social -Negación de acceso a instalaciones como baños	Exclusión laboral -Violencia verbal o física -Negación de acceso a instalaciones como baños	Exclusión laboral -Negación de acceso a servicios médicos - Violencia verbal o física Exclusión social - Negación de acceso a instalaciones como baños	Exclusión laboral - Negación de acceso a instalaciones como baños	exclusión laboral - Negación de acceso a servicios médicos - Violencia verbal o física - exclusión social - Negación de acceso a instalaciones como baños	Exclusión laboral - Violencia verbal o física
--	--	---	--	---	---	---

NOTA. Elaboración Propia.

La diversidad en las trayectorias de las participantes refleja tanto los desafíos como las resiliencias que atraviesan las mujeres trans en su camino hacia la afirmación de su identidad. Menos de la mitad lleva más de siete años identificándose como mujeres trans (CT-3, CT-5), lo que sugiere que estas participantes han estado expuestas a barreras y discriminaciones prolongadas a lo largo del tiempo. Por otro lado, la mayoría se encuentra en este proceso desde hace entre uno y siete años, enfrentando retos más recientes, pero igualmente significativos en su día a día.

En términos de discriminación, todas las participantes han reportado experiencias negativas en diversos ámbitos. Los espacios laborales y sociosanitarios emergen como los principales escenarios donde enfrentan exclusión y estigmatización, un patrón que afecta a la totalidad de las encuestadas. Además, ámbitos como el residencial, relacional y escolar también se mencionan como espacios hostiles, lo que evidencia cómo la discriminación permea en prácticamente todas las áreas de sus vidas.

Las formas de discriminación más frecuentes incluyen la exclusión laboral, así como episodios de violencia verbal e incluso física, dejando marcas profundas en su bienestar emocional y social. Otro aspecto alarmante es la negación de acceso a servicios médicos y sociales, una barrera sistémica que limita sus derechos fundamentales y afecta directamente su calidad de vida. Estos testimonios reflejan un panorama de vulnerabilidad estructural, pero también una resistencia activa frente a un contexto que constantemente desafía su dignidad y seguridad.

TABLA 3*ENCUESTA SOBRE DISCRIMINACIÓN Y EXPERIENCIAS DE MUJERES TRANS***ACCESO A SERVICIOS Y APOYO**

PREGUNTAS	CT-1	CT-2	CT-3	CT-4	CT-5	CT-6
¿Cómo evalúas el acceso a servicios médicos y de afirmación de género en tu país?	Poco accesible	Muy accesible	Moderadamente accesible	Accesible	No accesible	No accesible
¿Has tenido problemas para acceder a servicios médicos debido a tu identidad de género?	No	No	Si	No	A veces	No
¿Qué tipo de apoyo consideras más necesario para mejorar tu bienestar? (Marca todas las que apliquen)	Apoyo psicológico y emocional - Asesoramiento legal - Oportunidades laborales y educativas	Mejora en el acceso a servicios médicos - Apoyo psicológico y emocional - Asesoramiento legal - Redes de apoyo comunitarias - Oportunidades laborales y educativas	Oportunidades laborales y educativas	Apoyo psicológico y emocional	Mejora en el acceso a servicios médicos - Apoyo psicológico y emocional - Asesoramiento legal - Redes de apoyo comunitarias - Oportunidades laborales y educativas	Mejora en el acceso a servicios médicos - Apoyo psicológico y emocional - Asesoramiento legal - Redes de apoyo comunitarias - Oportunidades laborales y educativas

NOTA. Elaboración Propia.

Las experiencias de las participantes con el acceso a servicios médicos y de afirmación de género reflejan una realidad marcada por desigualdades. Mientras algunas describen estos servicios como "muy accesibles" (CT-2), otras enfrentan barreras significativas, considerándolos "no accesibles" (CT-5, CT-6). Esta disparidad evidencia

una brecha que requiere atención urgente, destacando la necesidad de garantizar un acceso equitativo y libre de discriminación en el ámbito de la salud.

Aunque la mayoría no reporta problemas directos al buscar atención médica, dos participantes (CT-3, CT-5) narraron experiencias de dificultad, revelando la presencia de discriminación estructural que restringe su acceso a servicios básicos y especializados. Estos obstáculos, aunque no universales, son suficientes para señalar la existencia de un sistema que no siempre responde de manera inclusiva a las necesidades de las mujeres trans.

En cuanto al apoyo más necesario, todas las participantes coinciden en que el acompañamiento psicológico y emocional es fundamental para su bienestar. También subrayan la importancia de tener acceso a oportunidades laborales y educativas, lo que refleja una búsqueda constante por espacios donde puedan desarrollarse plenamente. Algunas, además, resaltan la urgencia de mejorar el acceso a servicios médicos y fortalecer las redes de apoyo comunitarias (CT-2, CT-5, CT-6). Estos comentarios ponen de manifiesto la necesidad de una respuesta integral que aborde tanto las necesidades emocionales como las estructurales de estas mujeres, para garantizar su bienestar y dignidad en todos los aspectos de sus vidas.

TABLA 4

ENCUESTA SOBRE DISCRIMINACIÓN Y EXPERIENCIAS DE MUJERES TRANS

EXPERIENCIAS PERSONALES Y PERCEPCIÓN

PREGUNTA	CT-1	CT-2	CT-3	CT-4	CT-5	CT-6
S						
¿Has notado alguna diferencia en el trato que recibes dependiendo de si las personas te perciben como una mujer cisgénero (es decir, una mujer cuyo género coincide con el sexo asignado al nacer)?	No estoy segura	sí, hay una gran diferencia - sí, pero es leve	sí, hay una gran diferencia	No, el trato es igual independientemente de cómo me perciban	Si, pero es leve	No, el trato es igual independientemente de cómo me perciban

¿Qué impacto ha tenido la discriminación en tu vida cotidiana? (Marca todas las que apliquen)	Nada	Dificultades económicas - Limitación en oportunidades laborales y educativas	Dificultades económicas - Problemas de salud mental - exclusión social - Limitación en oportunidades laborales y educativas	Dificultades económicas - Limitación en oportunidades laborales y educativas	Dificultades económicas - Problemas de salud mental - exclusión social - Limitación en oportunidades laborales y educativas	Otros: Limitación en acceso a educación y derechos sociales
¿Cómo evalúas el apoyo social y comunitario que recibes?	Moderado	Muy alto	Moderado	Moderado	Alto	Moderado

NOTA. Elaboración Propia.

Las experiencias relacionadas con el trato que reciben las participantes varían considerablemente según cómo son percibidas por los demás. Algunas mujeres trans (CT-2, CT-3) notan un cambio en la forma en que se les trata cuando son vistas como mujeres cisgénero, lo que parece facilitar su integración en ciertos contextos. Sin embargo, otras participantes (CT-1, CT-4, CT-6) no perciben una diferencia significativa, lo que pone de manifiesto que el "passing" no garantiza una experiencia uniforme, sino que depende del entorno y las dinámicas específicas.

El impacto de la discriminación se evidencia de manera transversal en las vidas de todas las participantes. Las consecuencias negativas se extienden desde dificultades económicas hasta problemas graves de salud mental y exclusión social. Para CT-5 y CT-6, estas experiencias han tenido implicaciones aún más profundas, afectando directamente sus derechos sociales y educativos. Estas vivencias subrayan cómo la discriminación no solo limita las oportunidades inmediatas, sino que también afecta el desarrollo personal y profesional de las mujeres trans a largo plazo.

En cuanto al apoyo social y comunitario, las experiencias también son diversas. Mientras que algunas participantes (CT-2, CT-5) describen un nivel alto de apoyo en sus redes sociales y comunitarias, otras lo perciben como moderado. Esto sugiere que no todas las mujeres trans tienen acceso al mismo grado de apoyo, lo que podría estar relacionado con factores como la disponibilidad de recursos, el contexto familiar o la pertenencia a

redes de activismo o solidaridad. Estas diferencias reflejan la importancia de fortalecer las redes de apoyo, que son un recurso fundamental para mitigar los efectos de la discriminación y promover su bienestar emocional.

TABLA 5

ENCUESTA SOBRE DISCRIMINACIÓN Y EXPERIENCIAS DE MUJERES TRANS

REFLEXIONES Y SUGERENCIAS

PREGUNTAS	CT-1	CT-2	CT-3	CT-4	CT-5	CT-6
¿Qué desafíos consideras que enfrentan las mujeres trans y que deberían ser más reconocidos o abordados? (Respuesta abierta)	La identidad de género	El desafío más grande que enfrentamos las mujeres trans es la discriminación	La identidad de género	Acceso a oportunidades laborales sin problemas de identidad de género	Ley de identidad de género - Derecho a la atención de salud con respecto a la terapia hormonal de reafirmación de género - Ley de equidad al acceso laboral sin tener que aparentar ser hombre cis - Derecho a recibir inmunización contra hepatitis B y para VPH	El reconocimiento legal pues al final al no contar con acceso a derechos no contamos ni en derechos específicos ni en políticos
¿Qué cambios te gustaría ver para mejorar la inclusión y el respeto hacia las mujeres trans en tu comunidad? (Respuesta abierta)	Respetar, merecer la identidad de género	Que nos repentinamente los derechos que queremos ser	Más inclusión	El respeto a tu identidad de género y que podamos participar en todos los espacios públicos	Promoción de los derechos humanos en general - Promoción de la no discriminación - Participar y distribuir activamente la cartilla "Derecho a elegir deber de respetar" - Empoderar a las Mujeres Trans en identidad de género y comunicación	Que se reconozca nuestro aporte a la nación
¿Tienes alguna experiencia positiva que te gustaría compartir sobre el apoyo	Por ejemplo: en el centro de salud de mi comunidad me	Omito respuesta	Ser perseverante	La aceptación de tu identidad y que funcionarios públicos te reconocen	El reunirnos en SITRADOVTRANS con otras mujeres trans para compartir experiencias de vida y saber que no estoy sola. Igualmente, al MINSA por la inclusión y la	En el tema de visibilidad considero que en el tiempo no ha mejorado la inclusión trans

recibido o	tratan	tal a como	resolución
estrategias	con mi	me defino	ministerial
que te han	nombre	e identifico	671-2014
ayudado a	social		
superar			
dificultades			
?			
(Respuesta			
abierta)			

NOTA. Elaboración Propia.

Las experiencias de las participantes reflejan una lucha constante por el reconocimiento y el acceso a derechos fundamentales. Aunque sus respuestas son variadas, convergen en un tema central: la necesidad urgente de avanzar en leyes de identidad de género (CT-5, CT-6), garantizar la equidad laboral (CT-4) y mejorar la atención médica (CT-5). Estas demandas evidencian que los desafíos que enfrentan las mujeres trans no sólo son sociales, sino también legales y sistémicos, afectando profundamente su bienestar y calidad de vida.

En cuanto a los cambios deseados para construir una sociedad más inclusiva, todas coinciden en señalar la importancia del respeto y el reconocimiento pleno de su identidad de género. Algunas participantes van más allá, sugiriendo acciones concretas como la promoción activa de los derechos humanos y la erradicación de la discriminación (CT-5), o el reconocimiento del aporte de las mujeres trans a la sociedad (CT-6). Estos planteamientos muestran no solo un deseo de cambios en las actitudes sociales, sino también en las políticas públicas que permitan una inclusión real y efectiva.

El apoyo social y comunitario emerge como un factor crucial en sus vidas, aunque no de manera uniforme. Mientras CT-2 y CT-5 expresan contar con un alto nivel de apoyo por parte de sus redes sociales, otras participantes lo describen como moderado. Estas diferencias destacan cómo la accesibilidad y la efectividad de estas redes pueden variar significativamente, impactando de manera directa el sentido de pertenencia y la capacidad de las mujeres trans para enfrentar los desafíos cotidianos.

Experiencias Positivas

Algunas participantes mencionan el apoyo en sus comunidades, como el reconocimiento de su identidad en centros de salud (CT-1) o la inclusión en redes comunitarias como SITRADOVTRANS (CT-5). Sin embargo, la mayoría no reporta experiencias positivas, lo que sugiere que estos apoyos pueden ser insuficientes o no estar disponibles para todas.

La encuesta revela que las mujeres trans enfrentan una amplia variedad de desafíos relacionados con su identidad de género, que impactan múltiples aspectos de sus vidas. Las respuestas muestran una realidad marcada por la discriminación en los ámbitos laboral, social, sanitario y residencial, limitando su bienestar y desarrollo personal. A partir de sus testimonios, se identifican temas clave que requieren atención urgente por parte de la sociedad y las autoridades.

- **Discriminación estructural y multifacética:** Todas las participantes han enfrentado algún tipo de discriminación, particularmente en el ámbito laboral, residencial y sociosanitario. La exclusión del mercado laboral, la violencia y la negación de acceso a servicios básicos como baños o atención médica son frecuentes, perpetuando ciclos de pobreza y exclusión. Se necesita una intervención integral para combatir estas barreras.
- **Acceso desigual a servicios médicos y de afirmación de género:** Existe una disparidad en el acceso a estos servicios, con algunas participantes encontrando acceso adecuado y otras experimentando grandes dificultades. La fragmentación del sistema de salud y la falta de políticas inclusivas son obstáculos importantes.
- **Impacto en la vida diaria y limitaciones económicas:** La discriminación afecta profundamente la vida cotidiana de las participantes, particularmente en oportunidades económicas y salud mental. La exclusión laboral y la falta de oportunidades educativas refuerzan un ciclo de precariedad. Los problemas de salud mental son comunes debido a la violencia y la exclusión social, lo que subraya la necesidad de un mayor acceso a servicios psicológicos.
- **Apoyo social y comunitario limitado:** Si bien algunas participantes mencionan tener acceso a redes de apoyo, estas no son equitativamente accesibles para todas. Es necesario fortalecer y expandir las redes de apoyo comunitario, especialmente en áreas marginalizadas.
- **Necesidad de cambios legales y reconocimiento social:** Las participantes destacan la importancia de leyes que protejan a las mujeres trans, como las de identidad de género y equidad laboral. El reconocimiento legal es crucial para su inclusión y protección. También es necesario un mayor esfuerzo en la educación y sensibilización social para promover el respeto por sus identidades.
- **Sugerencias para mejorar la inclusión:** Las participantes sugieren que el respeto por la identidad de género, junto con la promoción activa de los derechos humanos, es clave para una sociedad más inclusiva. Involucrar a las mujeres trans en la toma de decisiones públicas también es fundamental para visibilizar sus necesidades.
- **Experiencias positivas limitadas:** Aunque algunas participantes mencionan experiencias positivas, estas son escasas, lo que indica que es necesario mejorar los

servicios y recursos disponibles para asegurar que más mujeres trans tengan acceso a apoyo de manera consistente.

- **Perspectiva interseccional y generacional:** Las experiencias de las mujeres trans mayores reflejan retos adicionales, como la invisibilización y la falta de reconocimiento de sus derechos a lo largo del tiempo. Este aspecto intergeneracional subraya la importancia de políticas públicas que aborden sus necesidades específicas.

De un total de 6 encuestas aplicadas a mujeres transgénero afiliadas al sindicato, se obtuvieron los siguientes resultados:

- **Discriminación Laboral:**

El 100% de las participantes reportó haber experimentado discriminación en el ámbito laboral. Este resultado refleja la exclusión sistémica que enfrentan las mujeres trans en el mercado laboral, impidiendo su acceso a oportunidades de empleo.

- **Discriminación en Servicios de Salud:**

Un 80% de las encuestadas afirmó haber enfrentado discriminación al acceder a servicios de salud. Esto sugiere que las mujeres trans no solo enfrentan dificultades laborales, sino también en su derecho a la salud, lo que puede llevar a consecuencias severas en su bienestar físico y emocional.

- **Discriminación en Espacios Públicos:**

Un 70% reportó haber sufrido acoso o violencia en espacios públicos. Este hallazgo indica que la violencia de género hacia las mujeres trans es un fenómeno prevalente, afectando su libertad y seguridad.

TABLA 6

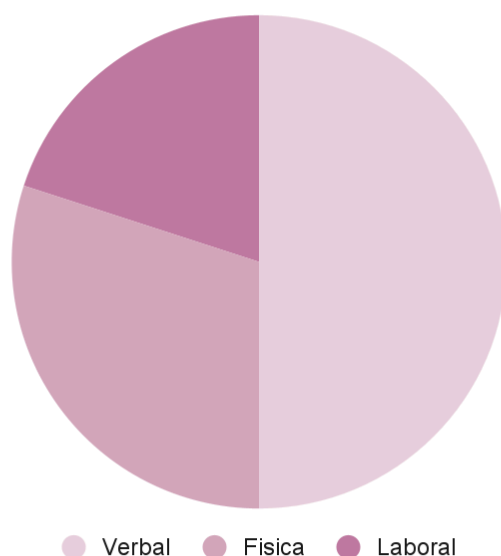
Experiencias de Discriminación Reportadas por las Participantes.

Tipo de Discriminación	Porcentaje (%)
Laboral	100
Servicios de Salud	80
Espacios Públicos	70

NOTA. Elaboración Propia.

GRAFICO 1

Distribución de Experiencias de Discriminación.



NOTA. Elaboración Propia.

Identificación del bienestar emocional en mujeres transgénero en SITRADOVTRANS

Para identificar el bienestar emocional de las mujeres transgénero organizadas en SITRADOVTRANS, se aplicaron dos pruebas a las participantes: el Test de Autoestima de Rosenberg y un Test de Inteligencia Emocional, diseñado para evaluar sus habilidades emocionales y sociales. A continuación, se presentan y analizan los resultados obtenidos en ambas pruebas.

TABLA 7

TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

PREGUNTA	CT-1	CT-2	CT-3	CT-4	CT-5	CT-6
S						
RESULTADO	PD: 54 - MEDIO ALTO	PD: 67 - MEDIO ALTO	PD: 67 - MEDIO ALTO	PD: 65 - MEDIO ALTO	PD: 68 - MEDIO ALTO	PD: 70 - MEDIO ALTO

NOTA. Elaboración Propia

El análisis de los resultados del Test de Inteligencia Emocional muestra que el grupo evaluado se encuentra en un nivel MEDIO ALTO, lo que sugiere que todas las participantes poseen un buen manejo de sus emociones, tanto a nivel personal como en sus relaciones con los demás. Las participantes tienen conciencia de sus propias emociones, saben cómo gestionarlas de manera efectiva, y también muestran empatía hacia las emociones de los demás, lo que les permite interactuar de manera positiva y productiva en entornos sociales y laborales.

Este nivel de inteligencia emocional indica una habilidad sólida para:

- Reconocer las emociones tanto en ellas mismas como en los demás.
- Regular sus reacciones emocionales, evitando respuestas impulsivas y gestionando el estrés.
- Motivarse y mantener una actitud positiva ante los desafíos.
- Desarrollar empatía, comprendiendo los sentimientos y necesidades de los demás.
- Establecer y mantener relaciones interpersonales saludables y satisfactorias, lo que es esencial para el trabajo en equipo, la colaboración y el liderazgo.

Aunque los resultados varían ligeramente entre las participantes, con algunos puntajes más cercanos al límite inferior del rango MEDIO ALTO (como el PD: 54), la diferencia no es significativa, lo que sugiere que todos tienen un nivel aceptable de competencia emocional. Los participantes con puntuaciones más altas (PD: 68 y PD: 70) pueden tener una inteligencia emocional más refinada, lo que podría hacerlos más efectivos en roles que requieren habilidades de liderazgo o manejo de conflictos.

CT-1

PD: 54 - MEDIO ALTO: Esta participante tiene una inteligencia emocional adecuada para manejar emociones y relaciones, pero podría estar un poco por debajo del grupo, ya que su puntuación está en el rango más bajo de la categoría "Medio Alto".

CT-2 Y CT-3

PD: 67 - MEDIO ALTO: Participantes con esta puntuación (hay dos con la misma) muestran una buena capacidad para manejar emociones tanto propias como ajenas. Están bien equipados para mantener relaciones saludables y son conscientes de sus sentimientos.

CT-4

PD: 65 - MEDIO ALTO: Similar a los anteriores, este puntaje también refleja una buena capacidad de manejo emocional, aunque está ligeramente por debajo del promedio del grupo.

CT-5

PD: 68 - MEDIO ALTO: Esta participante se encuentra en el rango superior de "Medio Alto", lo que sugiere una inteligencia emocional más desarrollada en comparación con otros miembros del grupo.

CT-6

PD: 70 - MEDIO ALTO: El puntaje más alto en este test. Esta participante parece tener una habilidad emocionalmente aguda, lo que le permite manejar mejor las emociones propias y las interacciones con los demás.

El Test de Inteligencia Emocional aplicó una escala de 1 a 5 para evaluar habilidades como la autoconciencia, la autorregulación, la empatía y las habilidades sociales. Los resultados fueron los siguientes:

- Autoconciencia: Promedio de 4.2
- Autorregulación: Promedio de 4.0
- Empatía: Promedio de 3.8
- Habilidades Sociales: Promedio de 4.5

Estos resultados indican que las participantes poseen un nivel relativamente alto de inteligencia emocional, lo que sugiere que, a pesar de las experiencias de discriminación, han desarrollado habilidades emocionales que les permiten enfrentar situaciones difíciles de manera efectiva.

Esta escala evalúa cómo se sienten las participantes sobre sí mismas y su valor personal. A continuación, analizamos los resultados individuales:

CT-1

PD: 31 - Autoestima Elevada: Esta participante tiene una autoestima normal y saludable. Es probable que tenga confianza en sí mismo y un sentido positivo de autovaloración.

CT-2

PD: 32 - Autoestima Elevada: Similar al anterior, esta participante también muestra una autoestima estable y saludable.

CT-3

PD: 29 - Autoestima Media: Está participante tiene una autoestima ligeramente menor en comparación con los otros, lo que sugiere que podría haber áreas donde mejorar su percepción personal, aunque no presenta problemas graves.

CT-4

PD: 38 - Autoestima Elevada: Este puntaje es alto, lo que refleja una autoestima muy saludable. Esta participante probablemente tiene una confianza sólida en sí misma.

CT-5

PD: 34 - Autoestima Elevada: Otro puntaje elevado que muestra una percepción positiva de sí misma.

CT-6

PD: 35 - Autoestima Elevada: Esta participante también tiene una autoestima normal y saludable.

En cuanto a la autoestima, la mayoría de los participantes muestra un nivel de Autoestima Elevada, que se considera dentro de los rangos normales y saludables. Esto indica que las participantes, en su mayoría, tienen una percepción positiva de sí mismas, confían en sus capacidades y se sienten valiosas consigo mismas.

- Las participantes con puntajes entre 31 y 38 están dentro del rango de Autoestima Elevada, lo que sugiere que estos individuos son seguros, confiados y capaces de afrontar desafíos sin ser demasiado críticos consigo mismos. Esta confianza

en su valor personal es importante para su bienestar emocional y para enfrentar situaciones difíciles o de estrés.

- Solo una participante obtuvo un puntaje de 29, que corresponde a una Autoestima Media. Aunque no presenta problemas graves de autoestima, podría beneficiarse de trabajar en su autoconfianza y aceptación, ya que una autoestima media puede estar asociada con ciertas dudas sobre el propio valor personal.

En conjunto, los resultados de la escala de autoestima sugieren que la mayoría de las participantes se sienten cómodas consigo mismas, lo que es un indicativo de buena salud mental y bienestar general. Tener una autoestima elevada es crucial para enfrentar retos personales y profesionales de manera efectiva y para mantener relaciones interpersonales saludables.

Al combinar los resultados de ambos tests, se obtiene un panorama positivo del grupo en términos de su capacidad emocional y autoestima. El nivel de inteligencia emocional MEDIO ALTO y la autoestima elevada en la mayoría de los casos permiten deducir lo siguiente:

- Capacidad para el trabajo en equipo y el liderazgo: Las participantes tienen una buena comprensión de sus propias emociones y las de los demás, lo que les permite trabajar bien en equipo, resolver conflictos y liderar de manera efectiva. Aquellos con puntuaciones más altas en inteligencia emocional pueden ser capaces de manejar mejores situaciones de alta presión o de negociación interpersonal.
- Relaciones interpersonales saludables: Dado que todas las participantes están en el rango de inteligencia emocional medio alto, es probable que puedan mantener relaciones personales y laborales satisfactorias. Su empatía y capacidad de reconocer y regular las emociones los posiciona bien para establecer conexiones genuinas con los demás.
- Seguridad en sí mismas: La mayoría de las participantes cuenta con una autoestima elevada, lo que refuerza su capacidad para enfrentar situaciones difíciles con una actitud resiliente y positiva. Este nivel de autoestima, combinado con su inteligencia emocional, sugiere que son individuos emocionalmente equilibradas, capaces de afrontar desafíos y con una disposición mental para mejorar sus habilidades.

- Áreas de mejora: Si bien los resultados son en general positivos, algunas participantes podrían beneficiarse de mejorar ciertos aspectos. Por ejemplo, aquellas con una autoestima media (PD: 29) podrían trabajar en desarrollar una mayor confianza en sí mismas, lo que les permitiría estar más alineadas con el resto del grupo en términos de bienestar emocional. Además, las participantes que se encuentran en el límite inferior del rango medio alto en inteligencia emocional (PD: 54) podrían beneficiarse de estrategias para mejorar su manejo emocional y su capacidad de autoconciencia.

En general, el grupo evaluado demuestra una combinación saludable de inteligencia emocional y autoestima, lo que las posiciona favorablemente para enfrentar desafíos tanto en el ámbito personal como en el profesional. El nivel medio alto de inteligencia emocional sugiere que tienen una sólida comprensión de cómo gestionar sus emociones y las relaciones interpersonales, mientras que su autoestima elevada refuerza su confianza en sí mismas y su habilidad para actuar de manera resiliente. Estas cualidades son valiosas tanto para el éxito personal como para la contribución efectiva en equipos y organizaciones.

Los resultados del Test de Autoestima de Rosenberg revelaron que el 83.33% de las mujeres trans evaluadas presentó niveles de autoestima elevada, con puntuaciones que oscilan entre 30 y 40 puntos en la escala de 10 a 40. Solo un 16.67% mostró una autoestima media, con puntuaciones entre 25 y 29 puntos. Estos resultados indican que la mayoría de las participantes del sindicato SITRADOVTRANS mantiene una autoestima dentro de los rangos considerados como normales.

TABLA 10

Niveles de Autoestima de las Participantes

Rango de Puntuación	Frecuencia	Porcentaje (%)
25-29 (Autoestima Media)	1	16.67%
30-40 (Autoestima Elevada)	5	83.33%

NOTA. Elaboración Propia.

Impacto de la Discriminación en el Bienestar Emocional de las Mujeres Transgénero.

Este estudio se llevó a cabo con el fin de analizar cómo las diversas formas de discriminación afectan el bienestar emocional de las mujeres transgénero afiliadas al

sindicato SITRADOVTRANS. A través de 6 entrevistas semiestructuradas, se identificaron varios temas emergentes que reflejan las experiencias de las participantes en relación con la discriminación y su salud emocional.

- Impacto Psicológico de la Discriminación:

Las participantes expresaron altos niveles de ansiedad, depresión y sentimientos de inferioridad. Esto se relaciona con sus experiencias de discriminación, lo que sugiere un ciclo perjudicial que perpetúa su malestar emocional.

Cita Relevante:

"La discriminación me hace sentir menos que los demás. Hay días en que no quiero salir de casa por miedo a lo que pueda pasar."

- Resiliencia y Estrategias de Afrontamiento:

La mayoría de las participantes señalaron el apoyo del sindicato como un factor clave para enfrentar la discriminación. Las redes de apoyo y la solidaridad comunitaria son fundamentales para su resiliencia.

Cita Relevante:

"El sindicato es mi refugio. Aquí me siento comprendida y apoyada."

- Impacto en la Salud Mental:

Muchas participantes afirmaron que la discriminación afecta su salud mental, generando trastornos de ansiedad y depresión, así como una disminución en su calidad de vida.

Cita Relevante:

"La ansiedad me acompaña todo el tiempo. Es difícil estar en paz cuando sé que fuera de aquí puedo ser atacada."

Grafico 2

Nivel de autoestima de las participantes

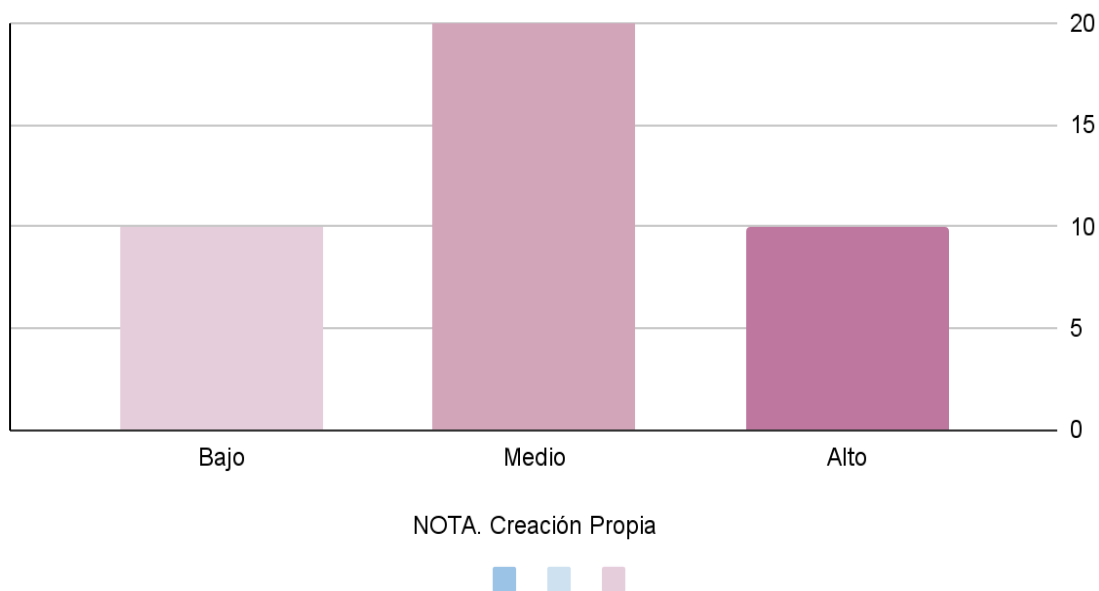


TABLA 11

Estrategias de afrontamiento reportadas por las Participantes

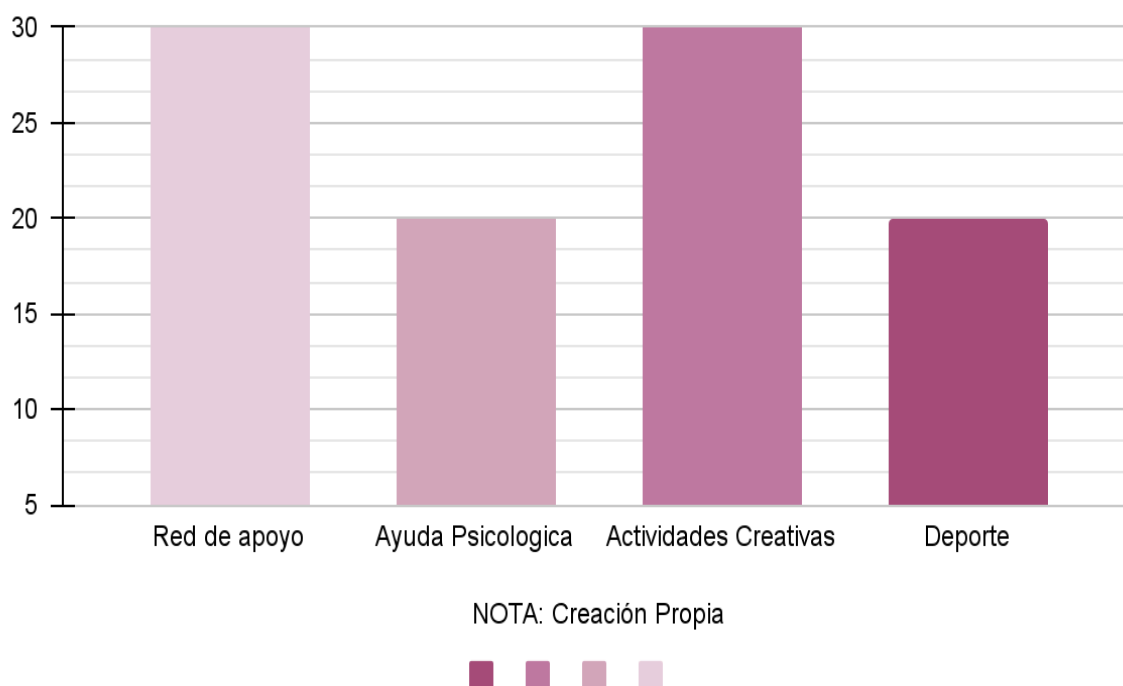
Estrategia de Afrontamiento	Cantidad
Apoyo del Sindicato	6
Terapia Psicológica	4
Actividades Comunitarias	4

NOTA. Elaboración Propia.

El análisis relacional de los datos mostró una relación significativa entre las experiencias de discriminación y el bienestar emocional. Las mujeres que reportaron un mayor número de experiencias discriminatorias también mostraron puntuaciones más bajas en el test de autoestima. Este análisis refuerza la idea de que la discriminación impacta negativamente en el bienestar emocional de las mujeres transgénero.

GRAFICO 3

Estrategias de afrontamiento



Los resultados obtenidos en esta investigación confirman que la discriminación por aspectos de género tiene un impacto negativo en el bienestar emocional de las mujeres transgénero afiliadas al sindicato SITRADOVTRANS. La alta prevalencia de discriminación en el ámbito laboral, en los servicios de salud y en espacios públicos subraya la magnitud del problema y la necesidad urgente de abordarlo a nivel social y político.

La relación observada entre las experiencias de discriminación y los niveles de autoestima es especialmente preocupante, indicando que la discriminación no solo afecta la calidad de vida de las mujeres trans, sino que también impacta profundamente su

percepción de sí mismas. Este hallazgo se alinea con investigaciones previas que han documentado cómo la discriminación y la exclusión social influyen en la salud mental de las comunidades marginalizadas. Por otro lado, el papel del sindicato como fuente de apoyo y empoderamiento es un aspecto positivo que debe ser resaltado.

Las participantes que contaron con redes de apoyo mostraron un mayor sentido de resiliencia, lo que sugiere que las iniciativas de fortalecimiento comunitario son cruciales para el bienestar emocional de las mujeres trans. Este hallazgo respalda la importancia de crear espacios seguros y solidarios donde las mujeres trans puedan compartir sus experiencias y encontrar apoyo.

Análisis del Grupo Focal

Este apartado presenta los hallazgos obtenidos a partir de las entrevistas realizadas a seis mujeres trans miembros del sindicato SITRADOVTRANS. El propósito principal fue comprender, desde sus experiencias, los desafíos y momentos significativos que han marcado sus vidas como mujeres trans en Nicaragua, además de explorar sus perspectivas sobre los cambios necesarios para mejorar su calidad de vida. A continuación, se detallan las respuestas de dos de las participantes en torno a las principales temáticas abordadas.

Pregunta 1: ¿Qué momentos han sido significativos en tu vida como mujer trans?

Las participantes compartieron hitos fundamentales que marcaron sus trayectorias personales, haciendo especial énfasis en la aceptación familiar y el reconocimiento público de su identidad de género.

- **CT-5:** Relató que uno de los momentos más importantes de su vida fue la aceptación por parte de su madre: *"El momento más lindo y bello fue cuando mi mamá me aceptó como su hija transexual. Vivimos juntas, nos cuidamos y respetamos mutuamente, y ese amor ha sido mi mayor fortaleza."* Sin embargo, también describió el doloroso impacto de la discriminación diaria, especialmente proveniente de otros miembros de la comunidad LGBTQ+: *"El estigma y la*

discriminación, incluso dentro de la propia comunidad, han sido lo más difícil de sobrellevar, pero ser quien realmente soy vale la pena."

- **CT-6:** Destacó su activismo y participación en eventos internacionales como momentos clave: *"Uno de mis mayores logros ha sido mi presencia en conferencias internacionales sobre derechos humanos y VIH. Mi activismo ha sido reconocido y, aunque en los años 90 enfrentamos sanciones legales en Nicaragua, estar en esos espacios es un testimonio de lo que hemos avanzado en la lucha por nuestros derechos."*

Ambas participantes coinciden en la relevancia de la aceptación familiar y el reconocimiento social como pilares fundamentales en sus procesos de autoafirmación y lucha por sus derechos.

Pregunta 2: ¿Puedes compartir alguna experiencia que haya cambiado tu forma de ver tu identidad de género o el mundo?

Las participantes compartieron momentos críticos en los que redefinieron su identidad de género, revelando la importancia del acceso a información y apoyo psicosocial.

- **CT-5:** Habló sobre su confusión inicial en torno a su identidad de género y cómo esta la llevó a un intento de suicidio: *"Me sentía muy confundida, no entendía la diferencia entre identidad de género y orientación sexual, lo que me llevó a una profunda depresión. Sin embargo, un video de una mujer trans en YouTube me abrió los ojos y desde entonces comencé mi transición, con el apoyo de un equipo médico y psicológico. Hoy soy una mujer empoderada."*
- **CT-6:** Describió cómo el proceso de crianza de sus sobrinos la ayudó a reafirmar su identidad: *"Crie a mis dos sobrinos, y ellos siempre me llamaron 'tía'. Ese proceso de educarlos para que fueran personas respetuosas y empoderadas me ayudó a reafirmar mi propia identidad de género."*

Estas experiencias subrayan la importancia del acceso a información adecuada y el apoyo social para las personas transgénero en su proceso de autoaceptación.

Pregunta 3: ¿Qué sueños o metas tienes para el futuro, tanto a nivel personal como profesional?

En cuanto a sus aspiraciones futuras, las participantes expresaron tanto deseos personales como metas profesionales, destacando la importancia de la educación y el reconocimiento laboral.

- **CT-5:** Manifestó su deseo de casarse y viajar, así como su interés en estudiar una especialidad en Medicina Transgénero: *"Sueño con casarme y viajar. También me gustaría estudiar una especialidad en Medicina Transgénero, ya que en Nicaragua la mayoría de los médicos no tienen el conocimiento adecuado para atender a personas trans."*
- **CT-6:** Expresó su anhelo de obtener un empleo fijo que reconozca sus capacidades: *"Mi meta es tener un trabajo que reconozca mis habilidades profesionales. Actualmente solo tengo trabajos temporales, lo cual es frustrante, pero sigo apoyando a mis compañeras en la lucha por sus derechos."*

Estas respuestas reflejan un anhelo compartido de desarrollo personal y profesional, ligado a la necesidad de oportunidades educativas y laborales que valoren sus competencias.

Pregunta 4: ¿Qué cambios te gustaría ver en la sociedad para mejorar la vida de las mujeres trans?

Las participantes coincidieron en la urgencia de reformas legales y sociales que garanticen el respeto a la identidad de género y promuevan la igualdad de derechos para las mujeres trans.

- **CT-5:** Señaló la necesidad de una ley de identidad de género y un mejor acceso a la salud integral: *"Es fundamental una ley de identidad de género que permita cambiar nuestros nombres y género en los documentos oficiales. También*

necesitamos acceso a una salud integral que incluya hormonización, cirugías de reafirmación de género y atención en salud mental sin prejuicios."

- **CT-6:** Hizo eco de esta demanda y añadió la importancia de un cambio social que trascienda el estigma y la discriminación: *"La ley de identidad de género es urgente. También es necesario un cambio social que reconozca la vulnerabilidad de las mujeres trans, quienes tenemos una esperanza de vida de solo 35 años. Los cambios legales deben ir acompañados de una verdadera inclusión."*

Ambas participantes subrayan la importancia de pasar de la teoría a la práctica en la protección de los derechos humanos de las mujeres trans, así como la necesidad de una reforma legal que permita la plena inclusión social.

Los resultados del grupo focal demuestran una interacción compleja entre el reconocimiento personal, el apoyo familiar y los desafíos institucionales que enfrentan las mujeres trans en Nicaragua. A través de sus testimonios, se resalta la importancia de la aceptación social, el acceso a información adecuada, y el acompañamiento médico y psicológico para su bienestar emocional. Asimismo, se subraya la urgente necesidad de reformas legales que aseguren el respeto a sus identidades y derechos. Las participantes manifestaron sus sueños y aspiraciones tanto a nivel personal como profesional, expresando su anhelo de una sociedad más inclusiva y equitativa para las personas transgénero.

Los resultados de esta investigación revelan que la discriminación social basada en el género tiene un impacto perjudicial en el bienestar emocional de las mujeres transgénero afiliadas al sindicato SITRADOVTRANS. La alta prevalencia de discriminación en el ámbito laboral, servicios de salud y espacios públicos resalta la necesidad urgente de abordajes que busquen mejorar su calidad de vida.

Además, la relación observada entre la discriminación y los niveles de autoestima subraya que no solo se afecta su calidad de vida, sino también su percepción de sí mismas. Sin embargo, el apoyo del sindicato se presenta como un aspecto positivo que favorece su resiliencia. Las participantes que contaron con redes de apoyo mostraron un mayor sentido de empoderamiento, lo que sugiere que las iniciativas comunitarias son fundamentales para el bienestar emocional de las mujeres trans.

Este estudio no sólo visibiliza las experiencias de las mujeres trans en Nicaragua, sino que también enfatiza la necesidad de desarrollar estrategias integrales que promuevan la equidad y el bienestar emocional en esta comunidad. La discriminación continúa siendo un obstáculo significativo, lo que hace indispensable la implementación de políticas y programas que aborden estas desigualdades de manera efectiva.

5.1. Discusión

En este capítulo se interpretan los resultados obtenidos del trabajo de campo, lo que permite abordar de manera reflexiva los hallazgos en relación con el marco teórico y el contexto de la investigación. Este estudio plantea que la discriminación por motivos de género incide negativamente en el bienestar emocional de las mujeres trans organizadas en el sindicato SITRADOVTRANS en Managua. Los resultados cualitativos respaldan esta idea, revelando una relación significativa entre los altos niveles de discriminación y el deterioro del bienestar emocional.

Uno de los principales hallazgos es la relación directa entre la discriminación social y el malestar emocional experimentado por las participantes. Los datos cualitativos obtenidos en el grupo focal revelaron experiencias de rechazo, exclusión y violencia, tanto verbal como física y emocional, en distintos entornos como el laboral, el social y en los servicios de salud. Este tipo de discriminación ha afectado negativamente su autoestima y bienestar psicológico, en línea con lo establecido en estudios previos (Amnistía Internacional, 2018; Planned Parenthood, 2020).

Las participantes manifestaron sentimientos de ansiedad, depresión y estrés debido a la falta de aceptación social y las dificultades para acceder a servicios esenciales relacionados con su identidad de género. Además, el impacto de la discriminación no solo se manifiesta en la salud mental, sino también en la autoimagen y la seguridad personal. Este hallazgo refuerza investigaciones previas que indican que la transfobia y la discriminación sistémica tienen efectos duraderos en la salud emocional de las personas trans, quienes son despojadas de su dignidad y derechos básicos (OIT, 2019).

Ante estos resultados, es crucial proponer soluciones concretas para mitigar los efectos negativos de la discriminación en las mujeres trans. Basado en la teoría del apoyo social y comunitario, una de las propuestas clave es fortalecer las redes de apoyo dentro del sindicato SITRADOVTRANS. El apoyo social ha demostrado ser un recurso fundamental para contrarrestar los impactos negativos de la discriminación, proporcionando un entorno de validación, empoderamiento y resiliencia (Hernández Sampieri, 2014). Es vital que el sindicato continúe ofreciendo espacios de diálogo y soporte emocional, donde las mujeres trans puedan compartir sus vivencias y recibir acompañamiento.

Asimismo, es fundamental promover programas de sensibilización y capacitación en los espacios laborales y educativos para reducir los prejuicios y la ignorancia sobre la identidad transgénero. Estas acciones no solo ayudarían a disminuir la discriminación, sino que también contribuirían a la inclusión y respeto hacia las personas trans, mejorando significativamente su bienestar emocional. Estas medidas deben estar acompañadas de políticas públicas que protejan los derechos de las personas trans en el acceso a la salud, el empleo y la educación, elementos cruciales para mejorar su calidad de vida (OIT, 2019).

No obstante, es necesario destacar algunas limitaciones del estudio. El tamaño de la muestra fue pequeño (6 participantes), lo que limita la generalización de los resultados a toda la población trans en Nicaragua. Además, el uso de un muestreo no probabilístico por conveniencia podría introducir sesgos, ya que las participantes pueden no representar toda la diversidad de experiencias dentro del sindicato. Sin embargo, los datos cualitativos obtenidos proporcionan una rica comprensión de las vivencias emocionales y sociales de las mujeres trans en el contexto de Managua.

En síntesis, la discriminación social por motivos de género tiene un impacto negativo considerable en el bienestar emocional de las mujeres trans del sindicato SITRADOVTRANS. Las experiencias de exclusión, violencia y rechazo afectan profundamente su salud mental y autoestima. Sin embargo, el fortalecimiento de las redes de apoyo social y la implementación de programas de sensibilización y políticas inclusivas son pasos cruciales para mitigar estos efectos y mejorar la calidad de vida de las mujeres trans en Managua. Es fundamental continuar investigando este tema para ampliar el conocimiento y desarrollar estrategias más efectivas que protejan los derechos y el bienestar de las personas transgénero.

CONCLUSIONES GENERALES

El presente estudio tuvo como objetivo principal analizar cómo la discriminación afecta el bienestar emocional de las mujeres transgénero afiliadas al sindicato SITRADOVTRANS en Managua durante el período de mayo a septiembre de 2024. A través de un enfoque cualitativo, se profundizó en las experiencias de discriminación y su impacto en la salud emocional de las participantes, revelando hallazgos significativos que destacan tanto los desafíos a los que se enfrentan, como los factores que contribuyen a su resiliencia.

Una de las principales formas de discriminación identificadas fue la exclusión laboral, que limita el acceso de las mujeres trans a empleos dignos y estables. A esto se suman los actos de violencia verbal y física, que ocurren frecuentemente en espacios públicos y privados, y las barreras en el acceso a servicios de salud, donde muchas veces los prejuicios transfóbicos les niegan la atención adecuada. Estas experiencias reflejan un entorno social marcado por la transfobia, que lleva a las mujeres trans a enfrentar rechazo sistemático y a ser invisibilizadas en muchos aspectos de la vida cotidiana.

En términos de bienestar emocional, los hallazgos del estudio muestran un impacto negativo considerable. A través de las entrevistas y la aplicación de la Escala de Autoestima de Rosenberg, se observó que muchas de las participantes experimentan altos niveles de ansiedad, estrés y sentimientos de vulnerabilidad. Estas emociones son consecuencia directa de la discriminación constante que enfrentan, lo que afecta de manera significativa su autoestima y estabilidad emocional. Las narrativas de las participantes evidenciaron cómo la falta de aceptación y la exclusión social alimentan un sentimiento de desamparo, lo que resalta la urgente necesidad de priorizar la atención a la salud mental de las personas transgénero. Este fenómeno está en línea con investigaciones previas que subrayan los efectos perjudiciales de la transfobia sobre la salud mental (Amnistía Internacional, 2018; OIT, 2019).

A pesar de estos desafíos, el apoyo social se presentó como un factor protector crucial en la resiliencia emocional de las participantes. Las redes de contención proporcionadas por el sindicato SITRADOVTRANS jugaron un papel fundamental en el bienestar de las mujeres trans, ya que les ofrecieron un espacio seguro donde podían compartir experiencias, recibir apoyo emocional y sentirse respaldadas. Estas redes les

permitieron no solo sobrellevar los efectos de la discriminación, sino también fortalecer su identidad y su sentido de comunidad, contribuyendo a mitigar los efectos negativos del rechazo social.

Es importante destacar que, en el contexto de la diversidad de identidades y orientaciones dentro de la comunidad transgénero, la identidad de género de las mujeres trans no determina su orientación sexual. La transición de hombre a mujer no implica necesariamente una atracción exclusiva hacia hombres, ya que la orientación sexual es un aspecto independiente de la identidad de género. Las mujeres trans pueden sentirse atraídas por hombres, mujeres, personas no binarias o incluso otras personas trans. Esta distinción es crucial, ya que demuestra la diversidad en las experiencias y preferencias de las personas trans. Por ejemplo, si una mujer trans tiene una pareja mujer, su orientación sexual puede ser identificada como lesbiana. Esta reflexión subraya que la identidad de género y la orientación sexual son procesos autónomos y personales, y su complejidad debe ser respetada y comprendida en toda su extensión.

En resumen, los resultados de este estudio ponen de manifiesto la discriminación sistemática que enfrentan las mujeres transgénero en Managua y su impacto directo en su bienestar emocional. Al mismo tiempo, subrayan la importancia de promover políticas públicas inclusivas que garanticen el acceso a espacios seguros, empleo digno, y atención adecuada en salud para las personas transgénero. Asimismo, el estudio destaca la relevancia de fortalecer las redes de apoyo social y comunitario, que juegan un rol fundamental en la resiliencia de las mujeres trans.

Este trabajo no solo contribuye a visibilizar la problemática que enfrenta esta comunidad en Managua, sino que también invita a seguir defendiendo los derechos humanos de las personas trans en la lucha por la igualdad y la justicia social. Es un punto de partida significativo para futuras investigaciones que profundicen en las posibles soluciones para mejorar la calidad de vida de las personas transgénero y contribuir a una sociedad más inclusiva y equitativa.

RECOMENDACIONES

A partir de los hallazgos obtenidos en esta investigación, se presentan una serie de recomendaciones orientadas a distintos ámbitos con el objetivo de fomentar un cambio social significativo, ampliar el conocimiento sobre la temática y promover acciones concretas que beneficien a las mujeres trans y a la sociedad en general.

En el ámbito social, es esencial desarrollar campañas de sensibilización y educación comunitaria que promuevan el respeto hacia las mujeres trans, desmitificando prejuicios y reduciendo la transfobia. Estas campañas pueden implementarse en escuelas, empresas y espacios públicos, fomentando la empatía y el reconocimiento de los derechos humanos. De igual manera, resulta vital fortalecer las redes de apoyo comunitarias y familiares, ya que estas actúan como un factor protector frente a la discriminación, promoviendo el bienestar emocional y mejorando la calidad de vida de las mujeres trans.

Asimismo, las empresas y organizaciones tienen la responsabilidad de adoptar políticas inclusivas que garanticen igualdad de oportunidades, incluyendo la capacitación de personal en temas de diversidad y la creación de entornos laborales respetuosos y libres de discriminación.

Desde las instituciones educativas, se recomienda incorporar en los planes de estudio contenidos relacionados con la diversidad de género, el impacto de la discriminación y la importancia del bienestar emocional. Además, es crucial que los docentes y el personal administrativo reciban capacitación en temas de inclusión, garantizando que las instituciones educativas se conviertan en espacios seguros para las mujeres trans.

En el ámbito académico, futuras investigaciones deberían ampliar el alcance de los estudios, incluyendo muestras más diversas en términos de edad, ocupación y localidades, para obtener una visión más completa de las experiencias de las mujeres trans en diferentes contextos. También sería enriquecedor realizar estudios longitudinales que permitan analizar los efectos de la discriminación y evaluar la efectividad de las intervenciones a largo plazo. Por otro lado, investigaciones interdisciplinarias que combinan enfoques desde la psicología, la sociología, el derecho y la economía podrían aportar soluciones más integrales y prácticas a los desafíos que enfrentan las mujeres trans.

En términos de políticas públicas, se destaca la necesidad de garantizar la protección legal y el reconocimiento de la identidad de género de las mujeres trans. Esto incluye el acceso a documentos de identidad que reflejen su género y la creación de leyes que sancionen los actos de discriminación. Además, es indispensable implementar programas de salud mental gratuitos o accesibles, diseñados específicamente para atender las necesidades de esta población, asegurando que los profesionales de la salud estén capacitados en temas de diversidad de género. La promoción de alianzas estratégicas entre organismos gubernamentales y no gubernamentales también resulta clave para diseñar y ejecutar programas integrales que aborden necesidades como el acceso a la educación y la creación de entornos seguros en comunidades y espacios públicos.

Por último, es importante considerar que en Nicaragua muchas personas transgénero enfrentan barreras educativas. Por ello, al momento de desarrollar instrumentos de recolección de datos, programas de sensibilización o intervenciones, se recomienda utilizar un lenguaje accesible, inclusivo y comprensible, que permita capturar y reflejar con precisión sus experiencias y perspectivas.

Estas recomendaciones tienen como propósito inspirar acciones concretas que favorezcan el respeto, la inclusión y el bienestar de las mujeres trans, mientras se avanza hacia una sociedad más equitativa y consciente de su diversidad.

Bibliografía y referencias web

- Adrián, T. (2013). Cuadrando el círculo: despatologización vs derecho a la salud de personas TRANS en DSM- 5 y CIE-11. *Comunidad y Salud*, 11(1), 60-67.
- Alejandra Alonso (9 de diciembre, 2015) La psicología del transgénero, from La psicología del transgénero | Psyciencia
- Alpert, H. (2022, March 8). A pesar de avances legales, mujeres trans sufren violencia y discriminación en Latinoamérica. *Voz de América*. <https://www.vozdeamerica.com/a/a-pesar-avances-legales-mujeres-trans-violencia-discriminacion-latinoamerica/6474747.html>
- Amnistía Internacional. (2018). Informe 2017/18 Amnistía Internacional: La situación de los derechos humanos en el mundo. <https://www.amnesty.org/es/documents/pol10/6700/2018/es/>
- Amnistía Internacional. (2018). La transfobia, un problema que no cesa. <https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/blog/historia/articulo/la-transfobia-que-no-cesa/>
- American Psychological Association. (2015). Guidelines for psychological practice with transgender and gender nonconforming people. *American Psychologist*, 70(9), 832–864. <https://www.apa.org/practice/guidelines/transgender.pdf>
- Andrew, J. (n.d.). Transgénero | LGBTQIA+ Wiki | Fandom. LGBTQIA+ Wiki. Retrieved August 6, 2024, from <https://lgbt.fandom.com/es/wiki/Transg%C3%A9nero>
- Aredondo, A. (2022, March 8). A pesar de avances legales, mujeres trans sufren violencia y discriminación en Latinoamérica. *Voz de América*. <https://www.vozdeamerica.com/a/a-pesar-avances-legales-mujeres-trans-violencia-discriminacion-latinoamerica/6474747.html>
- Así vive en Nicaragua la comunidad transgénero. (2020, June 26). Nicaragua Investiga. <https://nicaraguainvestiga.com/reportajes/20210-especial-asi-vive-en-nicaragua-la-comunidad-transgenero/>
- Bienestar emocional. (n.d.). Mass.gov. Retrieved June 16, 2024, from <https://www.mass.gov/info-details/bienestar-emocional>
- Bockting, W., Miner, M. H., Swinburne Romine, R. E., Hamilton, A., & Coleman, E. (2013). Stigma, mental health, and resilience in an online sample of the US transgender population. *American Journal of Public Health*, 103(5), 943–951. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2013.301241>
- Budge, S. L., Adelson, J. L., & Howard, K. A. (2013). Anxiety and depression in transgender individuals: the roles of transition status, loss, social support, and coping. *Journal of consulting and clinical psychology*, 81(3), 545.

- Budge, S. L., Adelson, J. L., & Howard, K. A. S. (2021). The role of emotional and social support in reducing anxiety and depression among transgender women. *The Lancet Public Health*, 6(12), e845–e853. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(21\)00206-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00206-1)
- Budge, S. L., Adelson, J. L., & Howard, K. A. S. (2022). The impact of social support and acceptance on self-esteem and self-efficacy in transgender women. *The Journal of Homosexuality*, 69(5), 833–849. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00918369.2022.2045749>
- Butler, J. (1990). *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*. Routledge. <https://www.routledge.com/Gender-Trouble-Feminism-and-the-Subversion-of-Identity/Butler/p/book/9780415389556>
- Butler, R. (1969). Age-ism: Another form of bigotry. *The Gerontologist*, 9, pp. 243-246.
- Carvajal Villaplana, Á. (n.d.). Transexualidad Y Transfobia En El Sistema Educativo. <https://www.redalyc.org/journal/4980/498054615009/html/>
- Castillo Vado, H. (2022, March 8). Ser una mujer trans en Nicaragua: "Lucha constante para combatir el estigma". *Voz de América*. Retrieved June 6, 2024, from <https://www.vozdeamerica.com/a/ser-una-mujer-trans-en-nicaragua-es-una-lucha-constante-para-combatir-el-estigma-y-discriminacion-/6474122.html>
- Cidón, M. (2024, June 26). ¿Qué es el género no binario? Descubre su significado. *Amnistía Internacional España*. Retrieved January 26, 2025, from <https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/blog/historia/articulo/todo-lo-que-necesitas-saber-sobre-el-genero-no-binario/>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Coll-Planas, G., Bustamante, G., & Missé, M. (2009). *Transitant per les fronteres del gènere. Estratègies, trajectòries i aportacions de joves trans, lesbianes i gais*. Colección Estudis (25).
- Col·lectiu Lambda. (2016). Principales resultados del estudio transexualidad en España.
- Col·lectiu Lambda. (2016). Realidad social de las personas trans y factores psicosociales asociados. Valencia: Col·lectiu Lambda de lesbianas, gais, transexuales y bisexuales.
- COMISIÓN INTERAMERICANA DE DERECHOS HUMANOS. (n.d.). Informe sobre Personas Trans y de Género Diverso y sus derechos económicos, sociales, culturales y ambientales. Organization of American States. Retrieved June 13, 2024, from <https://www.oas.org/es/cidh/informes/pdfs/PersonasTransDESCA-es.pdf>
- Cánepa, N. M. (2018). Infancias trans. Despatologización, rol adulto y amparo subjetivo institucional. *MILLCAYAC - Revista Digital de Ciencias Sociales*, 5 (9), 257-274.

- Cannon, W., & Bard, P. (2024, 07 4). Emoción. Wikipedia. Retrieved August 7, 2024, from <https://es.wikipedia.org/wiki/Emoci%C3%B3n>
- Carrasco, L. (2019, January 16). Nuevo test de autoestima de Rosenberg 100% eficaz. Psico Coaching Escénica. Retrieved August 7, 2024, from <https://www.escenicacoaching.com/test/test-de-autoestima/>
- Cervantes Medina, J. C. (2018, julio). LOS DERECHOS HUMANOS DE LAS PERSONAS TRANSGÉNERO, TRANSEXUALES Y TRAVESTIS. Corte Interamericana de Derechos Humanos. <https://corteidh.or.cr/tablas/r38366.pdf>
- CIDH presenta informe sobre pobreza y derechos humanos en América. (2017, December 5). OEA. Retrieved August 14, 2024, from <https://www.oas.org/es/cidh/prensa/comunicados/2017/202.asp>
- Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer (CEDAW). https://www.ohchr.org/sites/default/files/2021-11/Reports_on_Gender_Final_Summary-SP.pdf
- Condición Jurídica y Derechos Humanos del Niño I Presentación de la consulta (2002, agosto 20). Corte Interamericana de Derechos Humanos. Retrieved August 14, 2024, from https://www.corteidh.or.cr/docs/opiniones/seriea_17_esp.pdf
- Definición de identidad de género I Ejemplos de identidad de género I. (n.d.). Planned Parenthood. Retrieved January 26, 2025, from <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/identidad-de-genero/trans-e-identidades-de-genero-no-conforme>
- Domínguez, A., García, I., & Hombrados, I. (2011). Apoyo social percibido e implicación escolar del alumnado de Educación Secundaria. *Revista de Psicodidáctica*, 16(2), 227-248. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/31728/TFM000967.pdf?sequence=1>
- Domínguez, J. M., García, P., Hombrados, M. I., & FELGTB. (2011). Transexualidad en España: Análisis de la realidad social y factores psicosociales <http://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD69629.pdf>
- Discriminación - Amnistía Internacional. (n.d.). Amnesty International. Retrieved August 7, 2024, from <https://www.amnesty.org/es/what-we-do/discrimination/>
- Discriminación por orientación sexual e identidad de género en el derecho español C. (1992, June 4). Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones. Retrieved August 7, 2024, from <https://www.inclusion.gob.es/oberaxe/ficheros/documentos/DiscriminacionOrientacionSexualIdentidadGeneroDerechoEspanol.pdf>

- El Nuevo Ecuador. (n.d.). GÉNERO Y DIVERSIDADES – Consejo Nacional para la Igualdad de Género – CNIG. Consejo Nacional para la Igualdad de Género. Retrieved August 1, 2024, from <https://www.igualdadgenero.gob.ec/genero-y-diversidades/>
- Farji Neer, A. (2017). Travestismo, transexualidad y transgeneridad en los discursos del Estado argentino. Desde los Edictos Policiales hasta la Ley de Identidad de Género. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Editorial Teseo. <https://www.teseopress.com/travestismodiscursos/>
- Fernández Rodríguez, M., Menéndez Granda, M., & González, V. (2018). Gender Incongruence is No Longer a Mental Disorder. *Journal of Mental Health & Clinical Psychology*, 2(5), 6-8. <https://www.mentalhealthjournal.org/articles/gender-incongruence-is-no-longer-a-mental-disorder.pdf>
- Fraser, N. (1997). *Justice Interruptus: Critical Reflections on the “Post-Socialist” Condition*. Routledge. https://www.sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/52783/Documento_completo.pdf?sequence=1
- Gallardo Linares, Federico (2009). *Ensayo. El significado de apostar decididamente por un sistema educativo democrático*. Corintia: Málaga.
- García, C., Otto, K. (2019). Better Together: A Model for Women and LGBTQ Equality in the Workplace. *Frontiers in Psychology*. 10:272.
- Gates, G. J. (2023). Los programas de apoyo social y educación sobre diversidad de género y su impacto en el bienestar de las mujeres trans. Universidad de California en Los Ángeles (UCLA). <https://www.ucla.edu>
- Giménez Rodríguez, S. (coord). (2019). *Estudio Sociológico de las personas LGTBI Sin Hogar en la Comunidad de Madrid*.
- Gracia, E., Herrero, J., & Musitu, G. (2002). *Evaluación de recursos y estresores psicosociales en la comunidad*. Madrid: Síntesis. <https://www.studocu.com/cl/document/universidad-de-vina-del-mar/psicologia/2011-apoyo-social-e-intervencion-social-y-comunitaria/16632117>
- Gracia, E., Herrero, J., & Musitu, G. (2002). *Evaluación de recursos y estresores psicosociales en la comunidad*. Madrid: Síntesis. Recuperado de <https://www.1library.co/document/4yro8v0y-el-concepto-de-apoyo-social.html>
- Guía para Profesionales N°4: Orientación Sexual e Identidad de Género y Derecho Internacional de los Derechos Humanos | ICJ. (n.d.). International Commission of Jurists. Retrieved August 1, 2024, from <https://www.icj.org/resource/guia-para-profesionales-n4-orientacion-sexual-e-identidad-de-genero-y-derecho-internacional-de-los-derechos-humanos/>

- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. P. (2014). Metodología de la investigación (6a ed.). McGraw-Hill.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación. Ciudad de México: McGraw-Hill.
- <https://doi.org/10.21001/monografics.8.2020> Cátedra educació i adolè
- Human Rights Campaign. (2022). Informe anual sobre desigualdades de las personas transgénero. Human Rights Campaign Foundation.
- Human Rights Watch. (2022). Inclusive policies and community activism: Their role in promoting positive mental health for transgender individuals. Human Rights Watch. <https://www.hrw.org/report/2022/08/10/i-dont-want-change-myself/anti-lgbt-conversion-practices-discrimination-and>
- Informe 2020/21 Amnistía Internacional. (2020/2021). AMNISTÍA INTERNACIONAL. <https://www.amnesty.org/es/wp-content/uploads/sites/4/2021/05/POL1032022021SPANISH.pdf>
- Informe 2020/21 Amnistía Internacional. (2020/21). Amnesty International. Retrieved August 14, 2024, from <https://www.amnesty.org/es/wp-content/uploads/sites/4/2021/05/POL1032022021SPANISH.pdf>
- Instituto Williams. (2020). El apoyo social y su relación con el estrés y la ansiedad en mujeres trans. Instituto Williams. <https://williamsinstitute.law.ucla.edu/wp-content/uploads/LGBT-Colombia-Spanish-May-2020.pdf>
- International Lesbian, Gay, Bisexual, Trans and Intersex Association (ILGA). (2023). Informe sobre la promoción de los derechos y la inclusión en políticas públicas para la salud mental de las mujeres trans. ILGA. <https://ilga.org/resources/annual-report-2023-resource/>
- James, S. E. (2015). THE REPORT OF THE. National Center for Transgender Equality. Retrieved August 13, 2024, from <https://transequality.org/sites/default/files/docs/usts/USTS-Full-Report-Dec17.pdf>
- James, S. E. (2015). U.S. Transgender Survey. National Center for Transgender Equality.
- La discriminación social desde una perspectiva psicosociológica. (n.d.). Pepsic. Retrieved August 6, 2024, from http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922012000100002
- La lucha de las personas trans y de género diverso. (2006). ohchr. Retrieved January 26, 2025, from <https://www.ohchr.org/es/special-procedures/ie-sexual-orientation-and-gender-identity/struggle-trans-and-gender-diverse-persons>

- La lucha de las personas trans y de género diverso. (n.d.). ohchr. Retrieved August 7, 2024, from <https://www.ohchr.org/es/special-procedures/ie-sexual-orientation-and-gender-identity/struggle-trans-and-gender-diverse-persons>
- La lucha de las personas trans y de género diverso. (n.d.). ohchr. Retrieved August 7, 2024, from <https://www.ohchr.org/es/special-procedures/ie-sexual-orientation-and-gender-identity/struggle-trans-and-gender-diverse-persons>
- La transfobia, un problema que no cesa. (n.d.). Amnistía Internacional España. Retrieved August 7, 2024, from <https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/blog/historia/articulo/la-transfobia-que-no-cesa/>
- Lapinski, P. (n.d.). Derechos LGBTI - Amnistía Internacional. Amnesty International. Retrieved August 7, 2024, from <https://www.amnesty.org/es/what-we-do/discrimination/lgbti-rights/>
- Law, C. L., Martinez, L. R., Ruggs, E. N., Hebl, M. R., y Akers, E. (2011). Trans-parency in the workplace: How the experiences of transsexual employees can be improved. *Journal of Vocational Behavior*, 79(3), 710-723.
- LOPEZ, T. (n.d.). De Simone de Beauvoir a Judith Butler: el género y el sujeto.
- Lotito Catino, F. (2015, 08 26). Test psicológicos y entrevistas: usos y aplicaciones claves en el proceso de selección e integración de personas a las empresas. Redalyc. Retrieved August 7, 2024, from <https://www.redalyc.org/journal/5608/560863081003/html/>
- López, T. (2012). De Simone de Beauvoir a Judith Butler: el género y el sujeto. *Pasajes: Revista del pensamiento contemporáneo*, 37, 101-107.
- Maganto, C., Peris, M., & Garaigordobil, M. (2018). El conocimiento de la identidad sexual en la primera infancia: atribuciones de sexo y género. *European Journal of Health Research*, 4(3), 169-179.
- Manzano, F. (2020). Diferencia en la participación laboral según país de nacimiento y destino en los mercados de trabajo de América Latina, para la ronda de censos 2010. *Enfoques*.
- Maragall, P. (2024, July 16). Edadismo hacia las personas mayores: qué es y cómo combatirlo. Fundación Pasqual Maragall. Retrieved August 7, 2024, from <https://blog.fpmaragall.org/edadismo-que-es>
- Martín Pérez, A., & Martín Pérez, M. (1995). *Fundamentos de evaluación*. Ediciones Pirámide. <https://accedacris.ulpgc.es/handle/10553/1450>
- Mentalidad Humana (2023) Importancia del manejo de las emociones, from ▷ IMPORTANCIA DEL MANEJO DE LAS EMOCIONES ✓ Mentalidad Humana
- Menéndez, M. (2023, May 17). Las 6 emociones básicas y sus características. *psicologia-online.com*. Retrieved August 7, 2024, from

<https://www.psicologia-online.com/cuales-son-las-6-emociones-basicas-y-sus-caracteristicas-4205.html>

- MEYER, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674-697. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>
- Meyer, M. (2015). Media representation and its impact on transgender identity and stigma. *Journal of Media and Cultural Studies*, 29(4), 613-626. <https://doi.org/10.1080/10304312.2015.1051909>
- Missé, M. (2018). A la conquista del cuerpo equivocado. Egales.
- Missé, M. y Coll-Planas, G. (2018). Identificación de los factores de inserción laboral de las personas trans. Exploración del caso de la ciudad de Barcelona. *OBETS. Revista de Ciencias Sociales*. 13, 45-68.
- Mujer Trans | LGBTQIA+ Wiki | Fandom. (n.d.). LGBTQIA+ Wiki. Retrieved August 6, 2024, from https://lgbt.fandom.com/es/wiki/Mujer_Trans
- Naciones Unidas. (1948). Declaración Universal de los Derechos Humanos. Asamblea General de las Naciones Unidas. <https://www.un.org/es/universal-declaration-human-rights/index.html>
- National Center for Transgender Equality (NCTE). (2023). The role of social support in reducing suicide risk and self-harm among transgender individuals. National Center for Transgender Equality. <https://transequality.org>
- National Center for Transgender Equality. (2021). Encuesta Nacional de Equidad en la Salud.
- Nemoto, T., Bödeker, B., & Iwamoto, M. (2011). Social support, exposure to violence and transphobia, and correlates of depression among male-to-female transgender women with a history of sex work. *American Journal of Public Health*, 101(10), 1980-1988. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2010.197285>
- NTP 439: El apoyo social. (n.d.). INSST. Retrieved August 14, 2024, from https://www.insst.es/documents/94886/326853/ntp_439.pdf
- OIT. (n.d.). ORGULLO (PRIDE) en el trabajo - Un estudio sobre la discriminación en el trabajo por motivos de orientación sexual e identidad de género en Costa Rica. OIT. <https://www.ilo.org/es/publications/orgullo-pride-en-el-trabajo-un-estudio-sobre-la-discriminacion-en-el#:~:text=El%20informe%20identifica%20buenas%20pr%C3%A1cticas%2C%20as%C3%AD%20como%20los,y%20la%20tolerancia%20en%20el%20mundo%20del%20trabajo>

- ONUSIDA. (2014). INSTRUMENTO DE ONUSIDA PARA UN DIAGNÓSTICO DE GÉNERO. ONUSIDA, 7.
https://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/unaidsgenderassessmenttool_es.pdf
- Ortega, C. (n.d.). Encuestas cualitativas: Qué son, beneficios y cómo hacerlas. QuestionPro. Retrieved August 7, 2024, from <https://www.questionpro.com/blog/es/encuestas-cualitativas/>
- Ortega, C. (n.d.). Qué es una entrevista estructurada, semiestructurada y no estructurada. QuestionPro. Retrieved August 7, 2024, from <https://www.questionpro.com/blog/es/entrevista-estructurada-y-no-estructurada/>
- PhD. N. Simay Gökbayrak (17 June , 2021) Feeling Stuck? How to Express Your Feelings, from How to Express Your Feelings: Tips and Benefits | Psych Central
- Planned Parenthood Federation of America, Inc. (n.d.). ¿Qué es la transfobia? | Información y recursos sobre discriminación y acoso por la transfobia | Planned Parenthood. Planned Parenthood. Retrieved August 14, 2024, from <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/identidad-de-genero/trans-e-identidades-de-genero-no-conforme/que-es-la-transfobia>
- Planned Parenthood. (2020). Los Premios a la Excelencia en los Medios 2020 de Planned Parenthood celebran el periodismo y el arte destacando las conexiones entre la salud pública y la equidad en la salud. <https://www.plannedparenthood.org/about-us/newsroom/press-releases/los-premios-a-la-excelencia-en-los-medios-2020-de-planned-parenthood-celebran-el-periodismo-y-el-arte-destacando-las-conexiones-entre-la-salud-publica-y-la-equidad-en-la-salud>
- Platero, R. (2009). Transexualidad y agenda política: una historia de (dis)continuidades y patologización. *Política y Sociedad*. 46, 107-128.
- Por la salud de las personas trans. (2011). Pan American Health Organization. Retrieved August 16, 2024, from <https://www3.paho.org/arg/images/gallery/Blueprint%20Trans%20Espa%C3%83%C2%B1ol.pdf>
- Psicología Online (30 de agosto, 2022) Estrategias de afrontamiento, que son, tipos y como trabajarlas Estrategias de afrontamiento: qué son, tipos y cómo trabajarlas, from Estrategias de afrontamiento: qué son, tipos y cómo trabajarlas (psicologia-online.com)
- Psicología Práctica (n.d.) ¿Cuál es la importancia de la autoestima?, from ¿Cuál es la importancia de la autoestima? | Psicología Práctica (psicologiapractica.es)
- Psicología y Mente (2016) Psicología emocional: principales teorías de la emoción, from Psicología emocional: principales teorías de la emoción (psicologiymente.com)
- Psicología-Online. (n.d.). Cuáles son las 6 emociones básicas y sus características, from <https://www.psicologia-online.com/cuales-son-las-6-emociones-basicas-y-sus-caracteristicas-4205.html>

- Redes de apoyo en colectivo LGTBIQ+: ¿por qué son tan importantes? (2024, March 4). El Periódico. Retrieved August 14, 2024, from <https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20240304/redes-apoyo-colectivo-lgtbiq-evg-98716668>
- REDESCA. (2020, agosto 7). Informe sobre Personas Trans y de Género Diverso y sus derechos económicos, sociales, culturales y ambientales. COMISIÓN INTERAMERICANA DE DERECHOS HUMANOS. Retrieved August 1, 2024, from <https://www.oas.org/es/cidh/informes/pdfs/personastransdesca-es.pdf>
- Rodríguez Pérez, S., & Urrea Monclús, A. (2020). Acompanyament educatiu i social a persones trans* en la infància i l'adolescència.
- Rodríguez Zepeda, J. (n.d.). Definición y concepto de la no discriminación. El Cotidiano, (num. 134), pp. 23-29. <https://www.redalyc.org/pdf/325/32513404.pdf>
- Rodríguez Zepeda, J. (n.d.). Definición y concepto de la no discriminación. El Cotidiano, (núm. 134), pp. 23-29. <https://www.redalyc.org/pdf/325/32513404.pdf>
- Rojo, S. (2024, June 28). Ser trans en Centroamérica: discriminación, prejuicio y exclusión. La Lupa. Retrieved August 14, 2024, from <https://lalupa.press/ser-trans-en-centroamerica-discriminacion-prejuicio-y-exclusion/>
- Rondón, L., & Martín, D. (2016). Impact of social exclusion in transsexual people in Spain from an intersectional and gender perspective. SAGE Journals, 1-9.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719–727. <https://colegiodepsicologossj.com.ar/instrumento-para-medir-bienestar-psicologico/>
- S. L., B., J. L., A., & A. S., H. K. (2013). Journal of Consulting and Clinical Psychology. Anxiety and depression in transgender individuals: The roles of transition status, loss, social support, and coping., 545–557.
- Sen, A. (2000). Social Exclusion: Concept, Application and Scrutiny. Asian Development Bank. <https://www.adb.org/publications/social-exclusion-concept-application-and-scrutiny>
- Sexismo. Detéctalo. Ponlenombre. Páralo. (n.d.). Human rights channel. Retrieved August 14, 2024, from <https://human-rights-channel.coe.int/stop-sexism-es.html>
- Social Support, Exposure to Violence and Transphobia, and Correlates of Depression Among Male-to-Female Transgender Women With a History of Sex Work. (2011). NCBI. Retrieved August 14, 2024, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3222349/>
- Solá, M. (2020). Guía básica sobre diversidad sexual y de género. Instituto Navarro para la Igualdad.

- Stryker, S. (2008). *Transgender History*. Seal Press.
<https://www.sealpress.com/titles/susan-stryker/transgender-history/>
- Stryker, S., & Whittle, S. (2023). The role of social support in reducing self-harm and suicide attempts among transgender women. *Transgender Studies Quarterly*, 10(1), 58-75.
<https://experts.arizona.edu/en/publications/the-transgender-studies-reader>
- Subirats, J. (2005). Análisis de los factores de exclusión social. Documentos de trabajo Fundación BBVA, 194. Suess Schwend, A. (Mayo de 2020). La salud de las mujeres trans: reconociendo la diversidad. Andalucía, Espa
- Subirats, J., Gomà, R., y Brugué, J. (2005). Análisis de los factores de exclusión social. Documentos de trabajo nro. 4. Bilbao: Fundación BBVA.
- Suess Schwend, A. (2020). Trans health care from a depathologization and human rights perspective. *International Journal of Transgender Health*, 21(1), 1–14.
<https://doi.org/10.1080/26895269.2020.1723469>
- Todd, J. (2022, November 30). In the Face of Rising Anti-LGBTQ+ Legislation in States, A Record 120 U.S. Cities Excel in Protecting LGBTQ+ Rights; Achieve Top Score on Human Rights Campaign LGBTQ+ Equality Index. Human Rights Campaign. Retrieved August 13, 2024, from <https://www.hrc.org/press-releases/in-the-face-of-rising-anti-lgbtq-legislation-in-states-a-record-120-u-s-cities-excel-in-protecting-lgbtq-rights-achieve-top-score-on-human-rights-campaign-lgbtq-equality-index>
- Transexualidad y transfobia en el sistema educativo. (2018). Redalyc. Retrieved August 14, 2024, from <https://www.redalyc.org/journal/4980/498054615009/html/>
- Transvida. (2022, April 26). NO MUERO, ¡ME MATAN! Issuu. Retrieved August 1, 2024, from https://issuu.com/redlactrans/docs/costa_rica_2021_-_informe_cedostalc_-_no_muero_me
- Whittle, S., Turner, L., Al-Alami, M., Rundall, E., y Thom, B. (2007). Engendered penalties: Transgender and transsexual people's experiences of inequality and discrimination. The equalities review.
- World Health Organization (WHO). (2013). Violence against women. World Health Organization.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>
- World Professional Association for Transgender Health (WPATH). (2010). Standards of care for the health of transsexual, transgender, and gender nonconforming people (7ª ed.). WPATH.
https://www.academia.edu/4387027/Standards_of_Care_V7_2011_WPATH
- Zimmerman, M. A. (1995). Psychological empowerment: Issues and illustrations. *American Journal of Community Psychology*, 23(5), 581–599. <https://doi.org/10.1007/BF02506983>
- “Resolución A/RES/70/1 Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible”, 25 de noviembre de 2015.

Anexos

Instrumentos

Encuesta sobre discriminación hacia mujeres transgéneros



ENCUESTA SOBRE DISCRIMINACIÓN Y EXPERIENCIAS DE MUJERES TRANS

Objetivo al que le da salida:

Identificar las formas de discriminación que experimentan las mujeres transgénero a nivel social.

Objetivo del instrumento:

El objetivo de esta encuesta es comprender y analizar las experiencias de discriminación que enfrentan las mujeres trans en diversos ámbitos de la vida, como el laboral, social, económico y familiar. Queremos recopilar información sobre cómo las mujeres trans perciben y enfrentan la discriminación, así como identificar las diferencias en el trato recibido en función de la percepción de género y la visibilidad como persona trans.

Para llenar la encuesta:

1. Confidencialidad: Tus respuestas son anónimas y solo se usarán para investigación.
2. Responde con Honestidad: No hay respuestas correctas o incorrectas; comparte tu experiencia personal.
3. Selecciona y Completa: Elige la opción que mejor refleje tu situación. Si alguna pregunta no aplica, puedes omitirla.
4. Preguntas Abiertas: Algunas preguntas te pedirán que describas tu experiencia en tus propias palabras. Tómame el tiempo necesario para expresar tu opinión o experiencia de manera detallada.

Estimada participante,
 Gracias por formar parte en de esta encuesta diseñada para explorar y conocer experiencias relacionadas con la discriminación hacia mujeres transgénero. Tus respuestas son valiosas para entender mejor este tema. Todas las respuestas serán confidenciales y se utilizarán únicamente con fines de investigación. Por favor, responde de manera honesta y completa.

1. Información General.

Edad: _____

2. Identidad y Experiencias.

¿Desde cuándo te identificas como mujer trans?

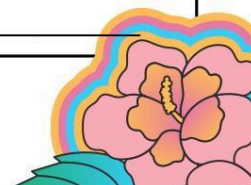
- Menos de 1 año _____
- 1-3 años _____
- 4-7 años _____
- Más de 7 años _____

¿Has experimentado alguna forma de discriminación en los siguientes ámbitos? (Marca todas las que apliquen)

- Ámbito laboral _____
- Ámbito sociosanitario _____
- Ámbito residencial _____
- Ámbito relacional _____
- Otros (especificar): _____

¿Qué formas de discriminación has experimentado más frecuentemente? (Marca todas las que apliquen)

- Exclusión laboral _____
- Negación de acceso a servicios médicos _____
- Violencia verbal o física _____
- Exclusión social _____
- Negación de acceso a instalaciones como baños _____
- Otros (especificar): _____





3. Acceso a Servicios y Apoyo.

¿Cómo evalúas el acceso a servicios médicos y de afirmación de género en tu país?

- Muy accesible _____
- Accesible _____
- Moderadamente accesible _____
- Poco accesible _____
- No accesible _____

¿Has tenido problemas para acceder a servicios médicos debido a tu identidad de género?

- Sí _____
- No _____
- A veces _____

¿Qué tipo de apoyo consideras más necesario para mejorar tu bienestar? (Marca todas las que apliquen)

- Mejora en el acceso a servicios médicos _____
- Apoyo psicológico y emocional _____
- Asesoramiento legal _____
- Redes de apoyo comunitarias _____
- Oportunidades laborales y educativas _____
- Otros (especificar): _____

4. Experiencias Personales y Percepción.

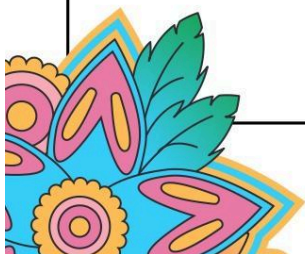
- ¿Has notado alguna diferencia en el trato que recibes dependiendo de si las personas te perciben como una mujer cisgénero (es decir, una mujer cuyo género coincide con el sexo asignado al nacer)?
- Sí, hay una gran diferencia _____
- Sí, pero es leve _____
- No, el trato es igual independientemente de como me perciban _____
- No estoy seguro/a _____

¿Qué impacto ha tenido la discriminación en tu vida cotidiana?
(Marca todas las que apliquen)

- Dificultades económicas _____
- Problemas de salud mental _____
- Exclusión social _____
- Limitación en oportunidades laborales y educativas _____
- Otros (especificar): _____

¿Cómo evalúas el apoyo social y comunitario que recibes?

- Muy alto _____
- Alto _____
- Moderado _____
- Bajo _____
- Muy bajo _____

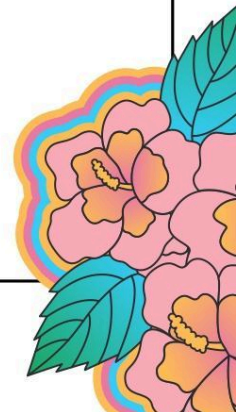


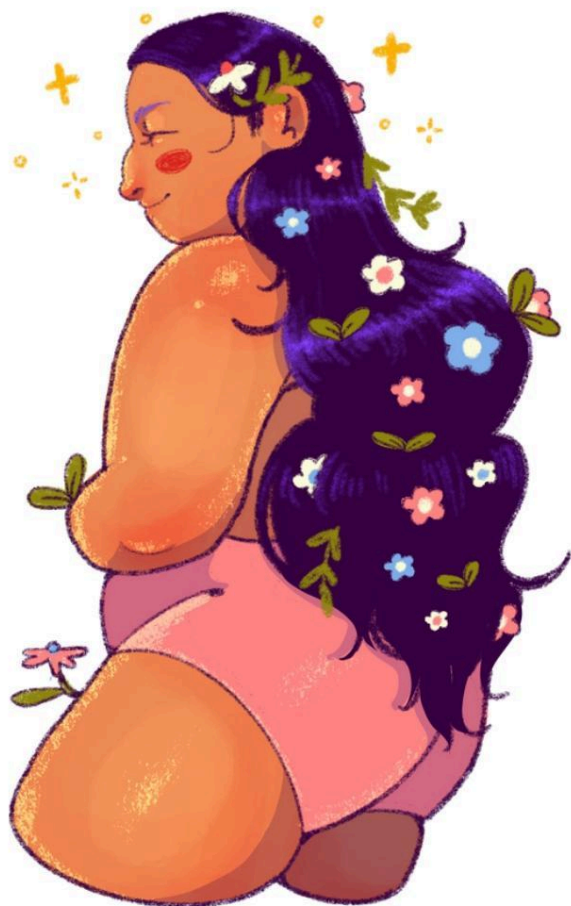
5. Reflexiones y Sugerencias.

¿Qué desafíos consideras que enfrentan las mujeres trans y que deberían ser más reconocidos o abordados? (Respuesta abierta)

¿Qué cambios te gustaría ver para mejorar la inclusión y el respeto hacia las mujeres trans en tu comunidad? (Respuesta abierta)

¿Tienes alguna experiencia positiva que te gustaría compartir sobre el apoyo recibido o estrategias que te han ayudado a superar dificultades? (Respuesta abierta)





Gracias por tu participación. Tu contribución es invaluable para ayudar a entender y visibilizar las experiencias de las mujeres trans.

Encuesta sobre discriminación hacia mujeres transgéneros (Completo)

ENCUESTA SOBRE DISCRIMINACIÓN Y EXPERIENCIAS DE MUJERES TRANS

Objetivo al que le da salida:

Identificar las formas de discriminación que experimentan las mujeres transgénero a nivel social.

Objetivo del instrumento:

El objetivo de esta encuesta es comprender y analizar las experiencias de discriminación que enfrentan las mujeres trans en diversos ámbitos de la vida, como el laboral, social, económico y familiar. Queremos recopilar información sobre cómo las mujeres trans perciben y enfrentan la discriminación, así como identificar las diferencias en el trato recibido en función de la percepción de género y la visibilidad como persona trans.

Para llenar la encuesta:

1. Confidencialidad: Tus respuestas son anónimas y solo se usarán para investigación.
2. Responde con Honestidad: No hay respuestas correctas o incorrectas; comparte tu experiencia personal.
3. Selecciona y Completa: Elige la opción que mejor refleje tu situación. Si alguna pregunta no aplica, puedes omitirla.
4. Preguntas Abiertas: Algunas preguntas te pedirán que describas tu experiencia en tus propias palabras. Tómame el tiempo necesario para expresar tu opinión o experiencia de manera detallada.

Estimada participante,

Gracias por formar parte en de esta encuesta diseñada para explorar y conocer experiencias relacionadas con la discriminación hacia mujeres transgénero. Tus respuestas son valiosas para entender mejor este tema. Todas las respuestas serán confidenciales y se utilizarán únicamente con fines de investigación. Por favor, responde de manera honesta y completa.

1. Información General.

Edad: 54 años

2. Identidad y Experiencias.

¿Desde cuándo te identificas como mujer trans?

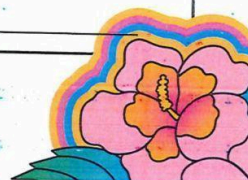
- Menos de 1 año _____
- 1-3 años _____
- 4-7 años _____
- Más de 7 años X

¿Has experimentado alguna forma de discriminación en los siguientes ámbitos? (Marca todas las que apliquen)

- Ámbito laboral X
- Ámbito sociosanitario X
- Ámbito residencial X
- Ámbito relacional X
- Otros (especificar): Comunal, Escolar.

¿Qué formas de discriminación has experimentado más frecuentemente? (Marca todas las que apliquen)

- Exclusión laboral X
- Negación de acceso a servicios médicos X
- Violencia verbal o física X
- Exclusión social X
- Negación de acceso a instalaciones como baños XXX
- Otros (especificar): _____





3. Acceso a Servicios y Apoyo.

¿Cómo evalúas el acceso a servicios médicos y de afirmación de género en tu país?

- Muy accesible _____
- Accesible _____
- Moderadamente accesible _____
- Poco accesible _____
- No accesible X

¿Has tenido problemas para acceder a servicios médicos debido a tu identidad de género?

- Sí X
- No _____
- A veces X

¿Qué tipo de apoyo consideras más necesario para mejorar tu bienestar? (Marca todas las que apliquen)

- Mejora en el acceso a servicios médicos X
- Apoyo psicológico y emocional X
- Asesoramiento legal X
- X Redes de apoyo comunitarias X
- Oportunidades laborales y educativas X X
- Otros (especificar): _____

5. Reflexiones y Sugerencias.

¿Qué desafíos consideras que enfrentan las mujeres trans y que deberían ser más reconocidos o abordados? (Respuesta abierta)

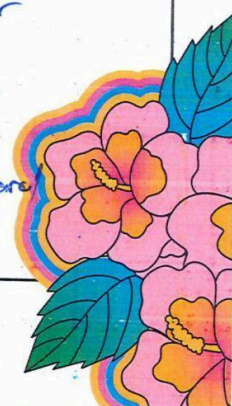
- 1- Ley de identidad de género ✓
- 2- Derecho a la atención de salud con respecto a la terapia hormonal de Reafirmación de género.
- 3- Ley de equidad al acceso laboral sin tener que aparentar ser hombre us.
- 4- Derecho a recibir inmunizaciones contra hepatitis B y para VPH virus de papiloma humano.

¿Qué cambios te gustaría ver para mejorar la inclusión y el respeto hacia las mujeres trans en tu comunidad? (Respuesta abierta)

- Promoción de los Derechos humanos en general
- Promoción de la no discriminación
- Participar y distribuir activamente la Cartilla "Derecho a Elegir. Deber de Respetar."
- Empoderar a las Q trans en identidad de género y comunicación.

¿Tienes alguna experiencia positiva que te gustaría compartir sobre el apoyo recibido o estrategias que te han ayudado a superar dificultades? (Respuesta abierta)

El reunirnos en SITRADOTRANS con otras mujeres trans para compartir experiencias de vida.
Y saber que no estoy sola.
Igualmente al MINSA por la inclusión y la resolución ministerial 071-2014



Test Escala de Rosenberg



ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

Objetivo al que le da salida:

Conocer cómo las diversas formas de discriminación han influido en el bienestar emocional de las mujeres transgénero afiliadas al sindicato SITRADOVTRANS.

Objetivo del instrumento:

Medir el nivel de autoestima global de una persona. Esta escala evalúa cómo una persona se valora a sí misma, reflejando sus sentimientos y percepciones sobre su propio valor y competencia.

Para llenar la Escala de Autoestima de Rosenberg, sigue estos pasos:

1. Lee cada afirmación cuidadosamente.
2. Evalúa cómo te sientes acerca de cada afirmación. Las afirmaciones reflejan diferentes aspectos de tu autoestima.
3. Selecciona una respuesta para cada afirmación:
 - Muy de acuerdo
 - De acuerdo
 - En desacuerdo
 - Muy en desacuerdo
4. Tu respuesta debe reflejar qué tan de acuerdo estás con cada afirmación.
5. Sé honesto: Responde según cómo te sientes realmente, no cómo crees que deberías sentirte.
6. Completa todas las afirmaciones: Asegúrate de responder a todas las preguntas para obtener una evaluación precisa.

No hay respuestas correctas o incorrectas; lo importante es que tus respuestas sean auténticas.

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

Indicación: Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.

Codificación proceso: 1.1.1.2.1.1.4. Autoestima (CIPE- α).

Administración: La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia Autoadministrada.

Interpretación:

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

De 26 a 29 puntos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

Propiedades psicométricas La escala ha sido traducida y validada en castellano. La consistencia interna de la escalas se encuentra entre 0,76 y 0,87. La fiabilidad es de 0,80

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

Test Escala de Rosenberg (Completo)



ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

Objetivo al que le da salida:

Conocer cómo las diversas formas de discriminación han influido en el bienestar emocional de las mujeres transgénero afiliadas al sindicato SITRADOVTRANS.

Objetivo del instrumento:

Medir el nivel de autoestima global de una persona. Esta escala evalúa cómo una persona se valora a sí misma, reflejando sus sentimientos y percepciones sobre su propio valor y competencia.

Para llenar la Escala de Autoestima de Rosenberg, sigue estos pasos:

1. Lee cada afirmación cuidadosamente.
2. Evalúa cómo te sientes acerca de cada afirmación. Las afirmaciones reflejan diferentes aspectos de tu autoestima.
3. Selecciona una respuesta para cada afirmación:
 - Muy de acuerdo
 - De acuerdo
 - En desacuerdo
 - Muy en desacuerdo
4. Tu respuesta debe reflejar qué tan de acuerdo estás con cada afirmación.
5. Sé honesto: Responde según cómo te sientes realmente, no cómo crees que deberías sentirte.
6. Completa todas las afirmaciones: Asegúrate de responder a todas las preguntas para obtener una evaluación precisa.

No hay respuestas correctas o incorrectas; lo importante es que tus respuestas sean auténticas.

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

Indicación: Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.

Codificación proceso: 1.1.1.2.1.1.4. Autoestima (CIPE- α).

Administración: La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia Autoadministrada.

Interpretación:

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

De 26 a 29 puntos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

Propiedades psicométricas La escala ha sido traducida y validada en castellano. La consistencia interna de la escalas se encuentra entre 0,76 y 0,87. La fiabilidad es de 0,80

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D	
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.	X				4
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.	X				4
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.		X			3
4. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.		X			3
5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.	X				4
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				X	4
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				X	4
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo.	X				1
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				X	4
10. A veces creo que no soy buena persona.			X		3

Interpretación: Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

P.D = 34

Test de Inteligencia Emocional



TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Objetivo al que le da salida:

Identificar el bienestar emocional de las mujeres transgénero organizadas en el sindicato SITRADOVTRANS.

Objetivo del instrumento:

medir la capacidad de una persona para reconocer, entender, manejar y utilizar sus propias emociones, así como las emociones de los demás.

Para llenar un test de inteligencia emocional sigue estos pasos:

- Lee las instrucciones.
- Lee cada pregunta o afirmación con atención.
- Responde de manera honesta: Evalúa cómo te sientes en relación con cada afirmación o pregunta. Responde según tu experiencia real y no cómo crees que deberías sentirte.
- Selecciona la opción que mejor te represente: Los test pueden tener diferentes tipos de respuestas, como opciones de escala (por ejemplo, de "nunca" a "siempre") o respuestas de opción múltiple.
- No apresures tus respuestas: Tómame el tiempo necesario para considerar cada pregunta para proporcionar respuestas precisas y reflexivas.
- Completa todas las preguntas: Asegúrate de responder a todas las preguntas para obtener una evaluación completa.

Recuerda que el objetivo es evaluar tus habilidades emocionales, por lo que la sinceridad en tus respuestas es crucial para obtener una evaluación precisa.

Test de Inteligencia Emocional

Las preguntas que encontrarás en este TEST se refieren a la manera de actuar que tienes habitualmente con las personas con las que sueles relacionarte. No existen respuestas buenas ni malas, sino respuestas sinceras que deben reflejar tu estilo, tu modo habitual de pensar, hacer y sentir.

La manera de responder es la siguiente. De acuerdo a cada comportamiento (pregunta) que tengas. Colocarás una cruz en la casilla correspondiente.

COMPORTAMIENTO	NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
Me conozco a mí mismo, sé lo que pienso, lo que siento y lo que hago.			
Soy capaz de auto motivarme para aprender, estudiar, aprobar, conseguir algo.			
Cuando las cosas me van mal, mi estado de ánimo aguanta hasta que las cosas vayan mejor.			
Llego a acuerdos razonables con otras personas cuando tenemos posturas enfrentadas.			
Sé qué cosas me ponen alegre y qué cosas me ponen triste.			
Sé lo que es más importante en cada momento.			
Cuando hago las cosas bien me felicito a mí mismo.			
Cuando los demás me provocan intencionadamente soy capaz de no responder.			
Mi fijo en el lado positivo de las cosas, soy optimista.			
Controlo mis pensamientos, pienso lo que de verdad me interesa.			
Hablo conmigo mismo, en voz baja claro.			
Cuando me piden que diga o haga algo que me parece inaceptable me niego a hacerlo.			
Cuando alguien me critica injustamente me defiendo adecuadamente con el diálogo.			
Cuando me critican por algo que es justo lo acepto porque tienen razón.			
Soy capaz de quitarme de la mente las preocupaciones que me obsesiona.			
Me doy cuenta de lo que dicen, piensan y sienten las personas más cercanas a mí (amigos, compañeros, familiares...) .			
Valoro las cosas buenas que hago.			
Soy capaz de divertirme y pasármelo bien allí donde esté.			
Hay cosas que no me gusta hacer pero sé que hay que hacerlas y las hago.			

Soy capaz de sonreír.			
Tengo confianza en mí mismo, en lo que soy capaz de hacer, pensar y sentir.			
Soy una persona activa, me gusta hacer cosas.			
Comprendo los sentimientos de los demás.			
Mantengo conversaciones con la gente.			
Tengo buen sentido del humor.			
Aprendo de los errores que cometo.			
En momentos de tensión y ansiedad soy capaz de relajarme y tranquilizarme para no perder el control y actuar apresuradamente.			
Soy una persona realista, con los ofrecimientos que hago, sabiendo qué cosa puedo cumplir qué no me será posible hacer.			
Cuando alguien se muestra muy nervioso/a o exaltado/a le calmo y la tranquilizo.			
Tengo las ideas muy claras sobre lo que quiero.			
Controlo bien mis miedos y temores.			
Si he de estar solo no me agobia por eso.			
Formo parte algún grupo o equipo de deporte o de ocio para compartir intereses o aficiones.			
Sé cuáles son mis defectos y cómo cambiarlos.			
Soy creativo, tengo ideas originales y las desarrollo.			
Sé qué pensamientos son capaces de hacerme sentir feliz, triste, enfadado/a, altruista, angustiado/a.			
Soy capaz de aguantar bien la frustración cuando no consigo lo que me propongo.			
Me comunico bien con la gente con la que me relaciono.			
Soy capaz de comprender el punto vista de los demás.			
Identifico las emociones que expresa la gente de mi alrededor.			
Soy capaz de verme a mí mismo/a desde la perspectiva de los otros.			
Me responsabilizo de los actos que hago.			
Me adapto a las nuevas situaciones, aunque me cueste algún cambio en mi manera de sentir las cosas.			
Creo que soy una persona equilibrada emocionalmente.			
Tomo decisiones sin dudar ni titubear demasiado.			

Resultados

A las respuestas NUNCA le corresponden 0 puntos

A las respuestas ALGUNAS VECES le corresponden 1 punto

A las respuestas SIEMPRE le corresponden 2 puntos

Puntuaciones

Entre 0 y 20 puntos: MUY BAJO

Entre 21 y 35 puntos: BAJO

Entre 36 y 45 puntos: MEDIO-BAJO

Entre 46 y 79 puntos: MEDIO-ALTO

Entre 80 y 90 puntos: MUY ALTO

EL SIGNIFICADO DE LAS PUNTUACIONES**MUY BAJO**

Con esta puntuación debes saber que todavía no conoces suficientemente qué emociones son las que vives, no valoras adecuadamente tus capacidades, que seguro tienes. Son muchas las habilidades que no pones en práctica, y son necesarias para que te sientas más a gusto contigo mismo y las relaciones con la gente sean satisfactorias. Este programa de trabajo te podrá ser de gran ayuda para aumentar tus habilidades de inteligencia emocional.

BAJO

Con esta puntuación tus habilidades emocionales son todavía escasas. Necesitas conocerte un poco mejor y valorar más lo que tú puedes ser capaz de hacer. Saber qué emociones experimentas, cómo las controlas, cómo las expresas y como las identificas en los demás es fundamental para que te puedas sentir bien, y desarrollar toda tu personalidad de una manera eficaz. Este programa tratará de ayudarte a mejorar.

MEDIO-BAJO

Casi lo conseguiste. Con esta puntuación te encuentras rayando lo deseable para tus habilidades emocionales. Ya conoces muchas cosas de lo que piensas, haces y sientes y, posiblemente, de cómo manejar tus emociones y comunicarte con eficacia con los demás. No obstante, no te conformes con estos puntos conseguidos. El programa de trabajo que ahora inicias pretende que mejores un poco más en tu INTELIGENCIA EMOCIONAL.

MEDIO-ALTO

No está nada mal la puntuación que has obtenido. Indica que sabes quién eres, cómo te emocionas, cómo manejas tus sentimientos y cómo descubres todo esto en los demás. Tus relaciones con la gente las llevas bajo control, empleando para ello tus habilidades para saber cómo te sientes tú, cómo debes expresarlo y también conociendo cómo se sienten los demás, y qué debes hacer para mantener relaciones satisfactorias con otras personas.

MUY ALTO

Eres un superhéroe de la emoción y su control. Se diría que eres número 1 en eso de la INTELIGENCIA EMOCIONAL. Tus habilidades te permiten ser consciente de quién eres, qué objetivos pretendes, qué emociones vives, sabes valorarte como te mereces, manejas bien tus estados emocionales y, además, con más mérito todavía, eres capaz de comunicarte eficazmente con quienes te rodean, y también eres único/a para solucionar posconflictos interpersonales que

Test de Inteligencia Emocional (Completo)



TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Objetivo al que le da salida:

Identificar el bienestar emocional de las mujeres transgénero organizadas en el sindicato SITRADOVTRANS.

Objetivo del instrumento:

medir la capacidad de una persona para reconocer, entender, manejar y utilizar sus propias emociones, así como las emociones de los demás.

Para llenar un test de inteligencia emocional sigue estos pasos:

- Lee las instrucciones.
- Lee cada pregunta o afirmación con atención.
- Responde de manera honesta: Evalúa cómo te sientes en relación con cada afirmación o pregunta. Responde según tu experiencia real y no cómo crees que deberías sentirte.
- Selecciona la opción que mejor te represente: Los test pueden tener diferentes tipos de respuestas, como opciones de escala (por ejemplo, de "nunca" a "siempre") o respuestas de opción múltiple.
- No apresures tus respuestas: Tómame el tiempo necesario para considerar cada pregunta para proporcionar respuestas precisas y reflexivas.
- Completa todas las preguntas: Asegúrate de responder a todas las preguntas para obtener una evaluación completa.

Recuerda que el objetivo es evaluar tus habilidades emocionales; por lo que la sinceridad en tus respuestas es crucial para obtener una evaluación precisa.

Test de Inteligencia Emocional

Las preguntas que encontrarás en este TEST se refieren a la manera de actuar que tienes habitualmente con las personas con las que sueles relacionarte. No existen respuestas buenas ni malas, sino respuestas sinceras que deben reflejar tu estilo, tu modo habitual de pensar, hacer y sentir.

La manera de responder es la siguiente. De acuerdo a cada comportamiento (pregunta) que tengas. Colocarás una cruz en la casilla correspondiente.

COMPORTAMIENTO	NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE	
Me conozco a mí mismo, sé lo que pienso, lo que siento y lo que hago.		X		1
Soy capaz de auto motivarme para aprender, estudiar, aprobar, conseguir algo.			X	2
Cuando las cosas me van mal, mi estado de ánimo aguanta hasta que las cosas vayan mejor.		X		1
Llego a acuerdos razonables con otras personas cuando tenemos posturas enfrentadas.		X		1
Sé qué cosas me ponen alegre y qué cosas me ponen triste.		X		1
Sé lo que es más importante en cada momento.		X		1
Cuando hago las cosas bien me felicito a mí mismo.			X	2
Cuando los demás me provocan intencionadamente soy capaz de no responder.	X			0
Mi fijo en el lado positivo de las cosas, soy optimista.			X	2
Controlo mis pensamientos, pienso lo que de verdad me interesa.			X	2
Hablo conmigo mismo, en voz baja claro.		X		1
Cuando me piden que diga o haga algo que me parece inaceptable me niego a hacerlo.	X		X	2
Cuando alguien me critica injustamente me defiendiendo adecuadamente con el diálogo.			X	2
Cuando me critican por algo que es justo lo acepto porque tienen razón.			X	2
Soy capaz de quitarme de la mente las preocupaciones que me obsesiona.		X		1
Me doy cuenta de lo que dicen, piensan y sienten las personas más cercanas a mí (amigos, compañeros, familiares...) .		X		1
Valoro las cosas buenas que hago.			X	2
Soy capaz de divertirme y pasármelo bien allí donde esté.		X		1
Hay cosas que no me gusta hacer pero sé que hay que hacerlas y las hago.			X	2

				N	S
Soy capaz de sonreír.			X		2
Tengo confianza en mí mismo, en lo que soy capaz de hacer, pensar y sentir.			X		2
Soy una persona activa, me gusta hacer cosas.		X			1
Comprendo los sentimientos de los demás.		X			1
Mantengo conversaciones con la gente.			X		2
Tengo buen sentido del humor.		X			1
Aprendo de los errores que cometo.			X		2
En momentos de tensión y ansiedad soy capaz de relajarme y tranquilizarme para no perder el control y actuar apresuradamente.		X			1
Soy una persona realista, con los ofrecimientos que hago, sabiendo qué cosa puedo cumplir qué no me será posible hacer.			X		2
Cuando alguien se muestra muy nervioso/a o exaltado/a le calmo y la tranquilizo.			X		2
Tengo las ideas muy claras sobre lo que quiero.			X		2
Controlo bien mis miedos y temores.		X			1
Si he de estar solo no me agobia por eso.	X				0
Formo parte algún grupo o equipo de deporte o de ocio para compartir intereses o aficiones.		X			1
Sé cuáles son mis defectos y cómo cambiarlos.		X			1
Soy creativo, tengo ideas originales y las desarrollo.			X		2
Sé qué pensamientos son capaces de hacerme sentir feliz, triste, enfadado/a, altruista, angustiado/a.			X		2
Soy capaz de aguantar bien la frustración cuando no consigo lo que me propongo.		X			1
Me comunico bien con la gente con la que me relaciono.			X		2
Soy capaz de comprender el punto de vista de los demás.			X		2
Identifico las emociones que expresa la gente de mi alrededor.			X		2
Soy capaz de verme a mí mismo/a desde la perspectiva de los otros.			X		2
Me responsabilizo de los actos que hago.			X		2
Me adapto a las nuevas situaciones, aunque me cueste algún cambio en mi manera de sentir las cosas.			X		2
Creo que soy una persona equilibrada emocionalmente.		X			1
Tomo decisiones sin dudar ni titubear demasiado.			X		2
					68

Resultados

A las respuestas NUNCA le corresponden 0 puntos

A las respuestas ALGUNAS VECES le corresponden 1 punto

A las respuestas SIEMPRE le corresponden 2 puntos

Puntuaciones

Entre 0 y 20 puntos: MUY BAJO

Entre 21 y 35 puntos: BAJO

Entre 36 y 45 puntos: MEDIO-BAJO

Entre 46 y 79 puntos: MEDIO-ALTO

Entre 80 y 90 puntos: MUY ALTO

EL SIGNIFICADO DE LAS PUNTUACIONES

MUY BAJO

Con esta puntuación debes saber que todavía no conoces suficientemente qué emociones son las que vives, no valoras adecuadamente tus capacidades, que seguro tienes. Son muchas las habilidades que no pones en práctica, y son necesarias para que te sientas más a gusto contigo mismo y las relaciones con la gente sean satisfactorias. Este programa de trabajo? te podrá ser de gran ayuda para aumentar tus habilidades de inteligencia emocional.

BAJO

Con esta puntuación tus habilidades emocionales son todavía escasas. Necesitas conocerte un poco mejor y valorar más lo que tú puedes ser capaz de hacer. Saber qué emociones experimentas, cómo las controlas, cómo las expresas y como las identificas en los demás es fundamental para que te puedas sentir bien, y desarrollar toda tu personalidad de una manera eficaz. Este programa tratará de ayudarte a mejorar.

MEDIO-BAJO

Casi lo conseguiste. Con esta puntuación te encuentras rayando lo deseable para tus habilidades emocionales. Ya conoces muchas cosas de lo que piensas, haces y sientes y, posiblemente, de cómo manejar tus emociones y comunicarte con eficacia con los demás. No obstante, no te conformes con estos puntos conseguidos. El programa de trabajo que ahora inicias pretende que mejores un poco más en tu INTELIGENCIA EMOCIONAL.

MEDIO-ALTO

No está nada mal la puntuación que has obtenido. Indica que sabes quién eres, cómo te emocionas, cómo manejas tus sentimientos y cómo descubres todo esto en los demás. Tus relaciones con la gente las llevas bajo control, empleando para ello tus habilidades para saber cómo te sientes tú, cómo debes expresarlo y también conociendo cómo se sienten los demás, y qué debes hacer para mantener relaciones satisfactorias con otras personas.

MUY ALTO

Eres un superhéroe de la emoción y su control. Se diría que eres número 1 en eso de la INTELIGENCIA EMOCIONAL. Tus habilidades te permiten ser consciente de quién eres, qué objetivos pretendes, qué emociones vives, sabes valorarte como te mereces, manejas bien tus estados emocionales y, además, con más mérito todavía, eres capaz de comunicarte eficazmente con quienes te rodean, y también eres único/a para solucionar posconflictos interpersonales que

Acta de Confidencialidad

ACTA DE CONFIDENCIALIDAD

Lugar: SITRADOVTRANS

Fecha: 29 de agosto del 2024

Partes Involucradas:

- Estudiantes:

- Laura Mendieta
- Lizandra Pacheco
- Janis García

- Participantes:

- SITRADOVTRANS

Objeto:

Este documento establece un acuerdo de confidencialidad entre las estudiantes y las participantes mencionadas anteriormente, en el contexto de la investigación titulada Impacto de la discriminación en el bienestar emocional de las mujeres transgéneros asociadas al sindicato SITRADOVTRANS la cual tiene como objetivo identificar las formas de discriminación que experimentan las mujeres transgénero a nivel social.

Términos del Acuerdo:

1. Confidencialidad y Anonimato:

- Las Estudiantes se compromete a garantizar que ninguna información personal de las participantes será revelada en la tesis, incluyendo, pero no limitado a nombres, domicilios u otros datos personales.
- Cualquier referencia a las participantes en la tesis será realizada de manera anónima y codificada, evitando cualquier indicio que pudiera permitir la identificación de las mismas.

2. Uso de Grabaciones y Fotografías:

- Las participantes autorizan a las Estudiantes a tomar fotografías y realizar grabaciones durante las sesiones de investigación. Dicho material será utilizado exclusivamente para fines académicos y de análisis dentro del marco de la tesis.
- El material audiovisual recolectado será tratado con estricta confidencialidad y no será compartido ni divulgado en ningún medio público o privado fuera del ámbito de la investigación.

3. Derecho a Revocar el Consentimiento:

- Las participantes tienen el derecho de solicitar, en cualquier momento, la eliminación o no utilización de sus imágenes o grabaciones en el proyecto de investigación, sin que esto les ocasione ninguna consecuencia negativa.

4. Alcance de la Investigación:

- La investigación se realizará dentro de los límites éticos y legales establecidos, respetando en todo momento la dignidad y privacidad de las participantes.

5. Duración del Acuerdo:

- Este acuerdo de confidencialidad estará en vigor durante el tiempo que dure la investigación y se extenderá nada más por el presente año tras la finalización de la misma, para asegurar la protección continua de la identidad de las participantes.

Firmas:

Estudiantes: _____

Fecha: _____

Participante 1: Shantall Flores

Fecha: 30/08/2024

Participante 2: Estefanía González M.

Fecha: 30/08/2024

Participante 3: Shcherazade Smith

Fecha: 30/08/2024

Participante 4: Silvia Cortez

Fecha: 30-08-2024

Participante 5: Clen Sofía Gorden Gutiérrez

Fecha: 30/08/2024

Participante 6: Yanira Gomez

Fecha: _____

Este documento se redacta y firma en dos ejemplares, quedando uno en poder del/la Investigador/a y otro en poder de las participantes.

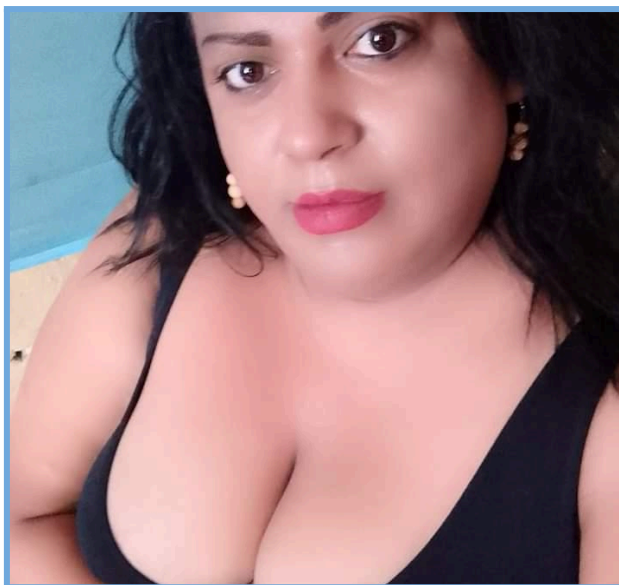
Participantes



CT-1.



CT-2.



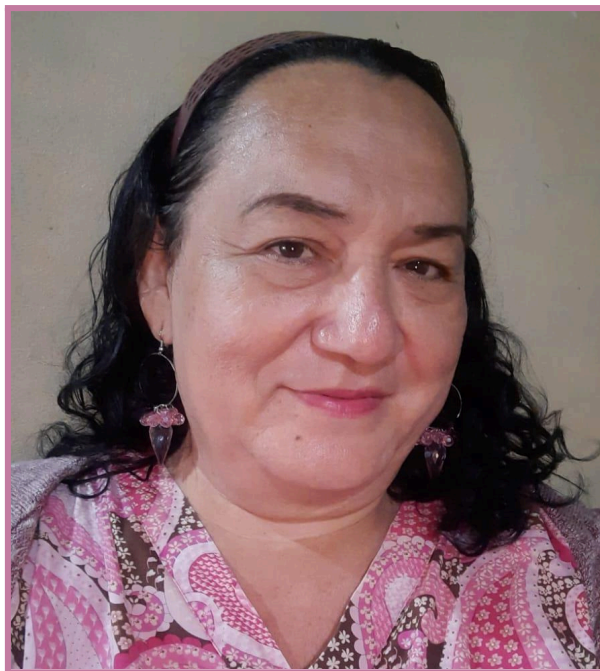
CT-3.

No somos el problema, somos parte de la solución.



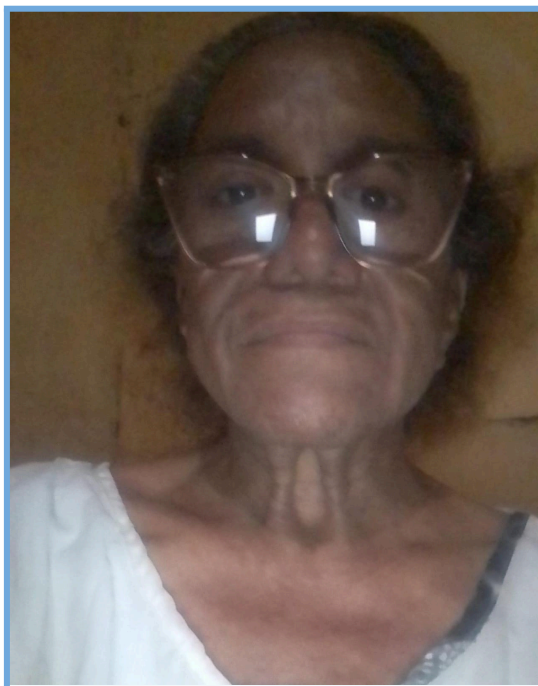
CT-4.

Social y Compañera.



CT-5.

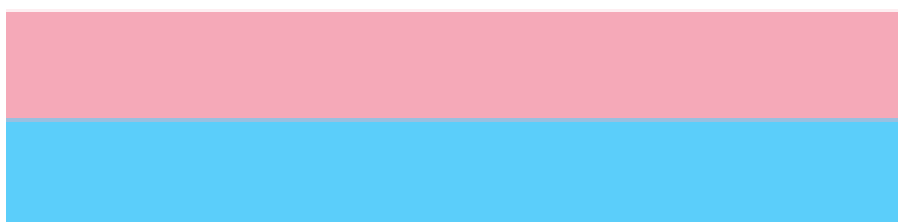
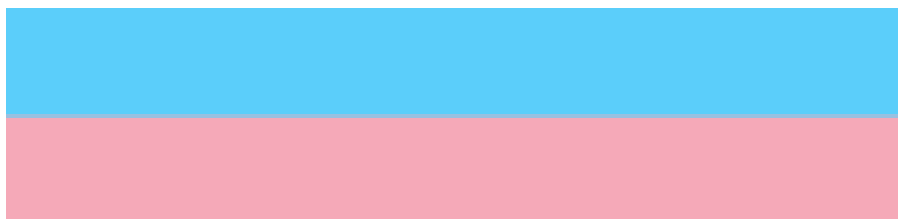
Soy auténticamente una mujer enamorada de la vida!



CT-6.

57 años, sobreviviente de la discriminación.

Memorias



Bandera Trans.



Mónica F. Helms es una activista transgénero estadounidense, autora y veterana de la Marina de los Estados Unidos. Creó la bandera transgénero más conocida.

19 DE AGOSTO
¡Feliz Día de la
BANDERA TRANS!

Hoy 19 de agosto de 2021,
la bandera **cumple 22 años.**

Fue creada por
Monica Helm en 1999

Salió a las calles por primera vez
en el **Desfile del Orgullo**
en el estado de **Arizona, EU**,
un año después se creara.

El símbolo consta de cinco franjas.
Las dos azules representan
el género masculino; le siguen dos rosas,
que representan el género femenino,
y una central blanca, que representa
la neutralidad de género.

 **EXISTIMOS**
RESISTO Y EXISTO



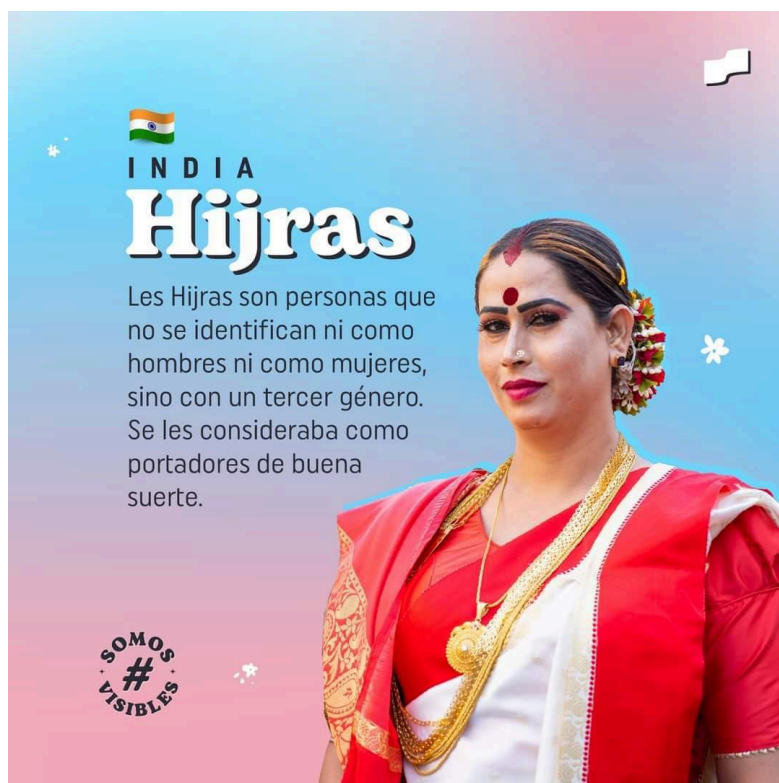


ESTADOS UNIDOS

Dos Espíritus (Two-Spirit)

En varias culturas indígenas de América del Norte, existe el concepto de Two-Spirit, que abarca a personas que poseen tanto el espíritu masculino como el femenino.

Los Two-Spirit podían ocupar roles diversos dentro de la comunidad, desde guerrerxs hasta curanderxs, y eran consideradx como personas especiales con dones únicos.

INDIA

Hijras

Les Hijras son personas que no se identifican ni como hombres ni como mujeres, sino con un tercer género. Se les consideraba como portadores de buena suerte.



SOMOS

VISIBLES



MÉXICO

Muxes

En la comunidad zapoteca del Istmo de Tehuantepec, México, existe el género muxe, reconocido desde tiempos prehispánicos. Las muxe son personas nacidas con genitales masculinos que se identifican y viven como mujeres, ocupando un rol social específico dentro de la comunidad.

SOMOS #VISIBLES




SOMOA

Fa'afafine

En la cultura samoana, existe este tercer género, que abarca a personas nacidas con genitales masculinos que se identifican y viven como mujeres, adoptando roles femeninos en la sociedad.





Primera visita al Sindicato 22/05/24

Instalaciones del Sindicato



Pancarta mundo laboral sin discriminación

Sala de juntas del sindicato





Bandera de ASTRADOMES



Bandera Whipala



Sindicato de Trabajadoras Domésticas y oficios varios Transgéneras **SITRADOVTRANS**

Afiliación Nacional:
CST - José Benito Escobar
Federación de Trabajadoras Domésticas y Oficios Varios.
"Julia Herrera de Pomares"



Inclusión y respeto por nuestros derechos laborales

LGBTT

Dirección: Antigua Casa del Obrero, Esquina Opuesta
Librería Gonper Managua

Correo electrónico: sitradotrans29@gmail.com

Facebook: Sitradotrans Nicaragua

Contacto: Yadirá Gómez Secretaria General

Móvil: 505-87924936



Folleto informativo del sindicato



Convenio 189 de la OIT

Sobre el trabajo decente para las trabajadoras y los trabajadores domésticos, equipara la jornada laboral a 8 horas diarias.

Con la ratificación del Convenio 189 de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), referida al trabajo decente para las trabajadoras y trabajadores domésticos, gozarán de sus plenos derechos al igual que toda la población trabajadora, dando cumplimiento al artículo 10 de convenio 189 de la OIT, que literalmente dice:

"Todo Miembro deberá adoptar medidas con miras a asegurar la igualdad de trato entre los trabajadores domésticos y los trabajadores en general en relación a las horas normales de trabajo, la compensación de las horas extraordinarias, los períodos de descanso diarios y semanales y las vacaciones anuales pagadas, en conformidad con la legislación nacional o con convenios colectivos, teniendo en cuenta las características especiales del trabajo doméstico".

La Ley No. 666, ley de reformas y adiciones al Código del Trabajo, publicada en la Gaceta No. 181 del 22 de septiembre de 2008, instituyó ampliamente los derechos humanos laborales de trabajadores y trabajadoras, asistentes del hogar, tanto adultas como adolescentes, del artículo 145 al 153, que fueron reformados en el Código del Trabajo de la Ley 185, Capítulo VIII

Entre los derechos reconocidos para las personas trabajadoras del hogar, se encuentran:

- Ser registrada en el Seguro Social.
- Tener un salario contemplado en la ley de salario mínimo.
- En el caso de adolescentes trabajadores del hogar, estos deben disfrutar de los mismos derechos que las personas trabajadoras adultas. Realizar una jornada laboral de 6 horas diarias y treinta horas semanales.
- Recibir un día de descanso por cada seis días de trabajo ininterrumpido.
- El Estado tiene la obligación de garantizar los derechos de la población adulta y adolescente trabajadora del hogar, por medio de procesos de vigilancia e inspección.

Derecho al Décimo Tercer Mes:

- Pago del Décimo Tercer Mes.
- El período se cuenta desde el 1 de diciembre de 2018 al 30 de noviembre de 2019, y deberá pagarse en los primeros diez días de diciembre; de no ser así, el Ministerio del Trabajo (MITRAB) aplicará las multas respectivas.

Con dormida adentro:

Derecho al decimotercer mes, servicio doméstico con dormida. Se deberá pagar salario y medio, como aguinaldo, según la disposición, de conformidad con el Artículo 93 del Código del Trabajo. O sea en el caso de las trabajadoras domésticas que duerman en su lugar de labores, el décimo tercer mes debe pagarse con un 50% adicional al salario ordinario mensual, o sea, un salario y medio. Conforme a la ley, el empleador tendrá que indemnizar a su trabajador por cada día de retraso.



Sindicato de Trabajadoras Domésticas y oficios varios Transgéneras SITRADOVTRANS

Afiliación Nacional
CST - José Benito Escobar
Federación de Trabajadoras Domésticas y Oficios Varios
"Julia Herrera de Pomares"



Inclusión y respeto por nuestros derechos laborales

LGBTT

Dirección: Antigua Casa del Obrero, Esquina Opuesta
Librería Gorper Managua
Correo electrónico: sitradotrans25@gmail.com
Facebook: Sitradotrans Nicaragua
Contacto: Yadira Gómez Secretaria General
Móvil: 505-87924936



Presentación:

El Sindicato de trabajadoras domésticas y oficio varios transgénero (SITRADOVTRANS) se estructuró a partir de agosto de 2015 con el fin de aglutinar a la población transgénero y diversa (LGBTI) que realiza trabajos domésticos y oficios varios para garantizar nuestra estabilidad laboral a través de un respaldo jurídico que nos permita el desarrollo de nuestras actividades económicas, laborales y sociales.



Identidad:

Somos un Sindicato de trabajadoras domésticas y oficio varios transgénero (SITRADOVTRANS), con sede en Managua, ubicada en la Antigua Casa del Obrero. Con el fin de garantizar la defensa de nuestros derechos humanos, económicos, y nuestra estabilidad laboral a través del respaldo jurídico para el desarrollo de nuestras actividades, económicas, laborales y sociales. Desarrollamos alianzas con organizaciones que defienden los derechos humanos y laborales de las personas transgénero y diversas, para fortalecer su identidad de género a través del intercambio de conocimientos y experiencias para la promoción y defensa de los derechos laborales, prevención de enfermedades y accidentes ocupacionales, así como la promoción de derechos sexuales y reproductivos e incidencia política.

Misión:

Generar la resiliencia en nuestras vidas como un proceso que nos fortalezca, para mantenernos en pie de lucha, que nos permitan avanzar y transformar nuestro entorno, generando cambios a través de la incidencia en las políticas públicas y la promoción de la participación comunitaria.

Propósito:

Aglutinar a la población transgénero y diversa (LGBTI) que realiza trabajos domésticos y oficios varios en la zona de pacífico, centro y norte del país, para garantizar nuestra debilidad laboral a través de un respaldo jurídico para el desarrollo de nuestras actividades económicas, laborales y sociales.



Objetivo:

Defender los derechos humanos laborales de las personas transgénero y diversas (LGBTI), para fortalecer su identidad de género a través del intercambio de conocimiento y experiencia para la promoción y defensa de los derechos laborales, prevención de enfermedades y accidentes ocupacionales, así como la promoción de derechos sexuales, reproductivos e incidencia política.

NUESTROS DERECHOS

Constitución política:

Establece en el artículo 82 numeral 1. Salario igual por trabajo igual en idénticas condiciones, adecuado a su responsabilidad social,

sin discriminaciones por razones políticas, religiosas, sociales, de sexo o de cualquier otra clase, que les asegure un bienestar compatible con la dignidad humana. En el Capítulo V del artículo 82, Derechos laborales,

Inciso C, que: "Los trabajadores tienen una jornada laboral de ocho horas, descanso semanal, vacaciones, remuneración de los días feriados nacionales y salario por décimo tercer mes, de conformidad con la Ley.

Código Penal:

CAPÍTULO IV CIRCUNSTANCIAS QUE AGRAVAN LA RESPONSABILIDAD PENAL

Artículo 36. Son circunstancias agravantes: 5. Discriminación Cuando se comete el delito por motivos raciales u otra clase de discriminación referida a la ideología u opción política, religión o creencias de la víctima, etnia, raza o nación a la que pertenezca; sexo u orientación sexual; o enfermedad o discapacidad que padezca.

TÍTULO X DELITOS CONTRA LOS DERECHOS LABORALES CAPÍTULO ÚNICO.

Artículo 315. Discriminación, servidumbre, explotación. Quien discrimine en el empleo por razón de nacimiento, nacionalidad, afiliación política, raza, origen étnico, opción sexual, género, religión, opinión, posición, económica, discapacidad, condición física, o cualquier otra condición social, será penado con prisión de seis meses a un año y de noventa a ciento cincuenta días de multa.





Participación taller impartido por PDDH





Participación taller impartido por PDDH



Participación 9no aniversario SITRADOVTRANS



Aplicación Test inteligencia emocional





Aplicación escala autoestima de Rosenberg



Aplicación de Encuesta sobre Discriminación



Almuerzo con el sindicato



Grupo Focal



Grupo Focal





Nuestra llegada al Sindicato



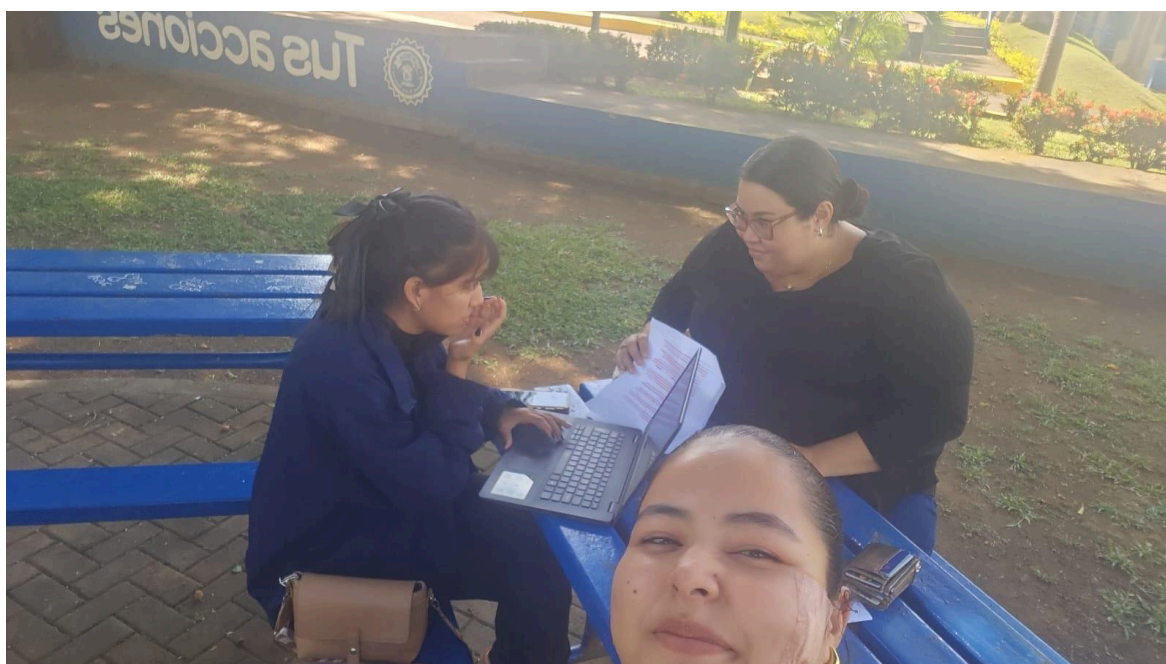






23-04-2024

Bloopers



Declaración de autoría y cesión de derechos de publicación

Nosotros, Janis Nicole García Trejos con cédula de identidad 001-090998-1030H, Laura Edith Mendieta Orozco con cédula de identidad 567-071001-1002A, y María Lizandra del Socorro Pacheco Sirias con cédula de identidad 401-230796-0007F, egresados del programa académico de Grado, Licenciatura en Psicología declaramos que:

El contenido del presente documento es un reflejo de nuestro trabajo personal, y toda la información que se presenta está libre de derechos de autor, por lo que, ante cualquier notificación de plagio, copia o falta a la fuente original, nos hacemos responsables de cualquier litigio o reclamación relacionada con derechos de propiedad intelectual, exonerando de toda responsabilidad a la Universidad Católica Redemptoris Mater (UNICA).

Así mismo, autorizamos a UNICA por este medio, publicar la versión aprobada de nuestro trabajo de investigación, bajo el título Impacto de la discriminación en el bienestar emocional de mujeres trans en SITRADOVTRANS en el campus virtual y en otros espacios de divulgación, bajo la licencia Atribución-No Comercial-Sin derivados, irrevocable y universal para autorizar los depósitos y difundir los contenidos de forma libre e inmediata.

Todo esto lo hacemos desde nuestra libertad y deseo de contribuir a aumentar la producción científica. Para constancia de lo expuesto anteriormente, se firma la presente declaración en la ciudad de Managua, Nicaragua a los 17 días del mes Enero de 2025.

Atentamente,

Janis Nicole García Trejos

Jgarcia43@unica.edu.ni

Firma: _____

Laura Edith Mendieta Orozco

Lmendieta4@unica.edu.ni

Firma: _____

María Lizandra del Socorro Pacheco Sirias

mpacheco2@unica.edu.ni

Firma: _____