

# CONSTRUYENDO LA RED ARCOIRIS

GUÍA EDUCATIVA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS  
ORGANIZACIONES DE BASE COMUNITARIA LGTBQI+  
UBICADAS EN LIMA, PIURA Y LA LIBERTAD







# CONSTRUYENDO LA RED ARCOIRIS

## GUÍA EDUCATIVA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS ORGANIZACIONES DE BASE COMUNITARIA LGTBQI+ UBICADAS EN LIMA, PIURA Y LA LIBERTAD



CONSTRUYENDO LA RED ARCOÍRIS  
GUÍA EDUCATIVA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS ORGANIZACIONES DE BASE COMUNITARIA  
LGTBQ+

Editado por:

© Centro de Promoción y Defensa de los Derechos Sexuales y Reproductivos (PROMSEX).

Av. José Pardo 601, oficina 603-604, Miraflores, Lima, Perú.

Teléfono: (51)(1) 447 8668

[www.promsex.org](http://www.promsex.org)

[f/promsex](https://www.facebook.com/promsex)

[t/promsex](https://www.instagram.com/promsex)

[ig/promsexcomunica](https://www.instagram.com/promsexcomunica)

Equipo consultor

Coordinadora: Noelia Rodríguez Espartal, PhD

Integrantes: Mgtra. Priscilla Pecho Ricaldi, Bach. Ana Prado Manrique y Bach. Carla Navarro Astupiña

Coordinación de la publicación: Isbelia Ruíz, Rossina Guerrero

Supervisión comunicacional: Jorge Apolaya y Aracely Villasante

Corrección de estilo y cuidado de edición: Renato López

Diseño y diagramación: Ale Sotelo

Ilustración: Kipu visual

Fotos: Archivo Promsex



1a. edición – (Agosto 2023)

Este documento se publica bajo los términos y condiciones de la licencia Creative Commons  
- Atribución - No comercial - Sin Derivar 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA)

Proyecto EscuchArte se desarrolló gracias a una subvención concedida a Promsex con el apoyo del pueblo estadounidense y del Proyecto de Sostenibilidad del Sistema Local de Salud de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID).

Esta publicación ha sido posible gracias al apoyo del pueblo estadounidense a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). Los contenidos son responsabilidad exclusiva de **los autores y no reflejan necesariamente las opiniones de USAID o del Gobierno de Estados Unidos.**

Centro de Promoción y Defensa de los Derechos Sexuales y Reproductivos -Promsex.  
Construyendo la red Arcoíris. Guía educativa para el fortalecimiento de las organizaciones de base comunitaria LGTBQI+ ubicadas en Lima, Piura y La Libertad 1a. ed. Lima, Perú. Promsex 2023.



# ÍNDICE



<b>3</b>	▶	<b>PRESENTACIÓN: CONSTRUYENDO LA RED ARCOÍRIS</b>
<b>12</b>	▶	<b>SESIÓN 1</b>
<b>13</b>	▶	ACTIVIDAD 1
<b>15</b>	▶	ACTIVIDAD 2
<b>18</b>	▶	ACTIVIDAD 3
<b>23</b>	▶	ACTIVIDAD 4
<b>26</b>	▶	<b>SESIÓN 2</b>
<b>27</b>	▶	ACTIVIDAD 5
<b>30</b>	▶	ACTIVIDAD 6
<b>35</b>	▶	ACTIVIDAD 7
<b>38</b>	▶	<b>SESIÓN 3</b>
<b>39</b>	▶	ACTIVIDAD 8
<b>53</b>	▶	ACTIVIDAD 9
<b>55</b>	▶	<b>SESIÓN 4</b>
<b>56</b>	▶	ACTIVIDAD 10
<b>59</b>	▶	ACTIVIDAD 11
<b>62</b>	▶	ACTIVIDAD 12
<b>67</b>	▶	<b>SESIÓN 5</b>
<b>68</b>	▶	ACTIVIDAD 13
<b>88</b>	▶	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>

**PRESENTACIÓN:  
CONSTRUYENDO LA  
RED ARCOÍRIS**



La guía educativa denominada «Construyendo la Red Arcoíris» está dirigida a integrantes de organizaciones LGBTQI+ que ofrecen algunos servicios de salud o protección. El presente documento consta de un taller de cinco sesiones que tiene el objetivo de fortalecer las capacidades de personas integrantes de ocho organizaciones basadas en la comunidad para acompañar a personas LGBTQI+ migrantes y no migrantes al vincularlas a servicios de salud, servicios de protección de derechos humanos, atención a sobrevivientes de violencia de género, estatus migratorio, entre otros.

### **Resultado de aprendizaje general:**

Integrantes de ocho organizaciones basadas en la comunidad fortalecen sus capacidades para acompañar a personas LGBTQI+ migrantes y no migrantes y vincularlas a servicios de salud, servicios de protección de derechos humanos, atención a sobrevivientes de violencia de género, estatus migratorio, entre otros.

### **Resultados de aprendizaje específicos:**

#### **RA1: Comprenden factores de riesgo psicosociales y de salud mental de personas LGBTQI+ migrantes y no migrantes en situaciones de violencia.**

##### Contenidos

1. Violencia hacia personas LGBTQI+
2. Tipos y manifestaciones de violencia hacia personas LGBTQI+
3. Consecuencias para la salud física y mental de la violencia hacia personas LGBTQI+
4. Revictimización en la atención a casos de violencia hacia personas LGBTQI+
5. Situación migratoria y violencia hacia personas LGBTQI+
6. Barreras en el acceso a servicios de salud mental a personas LGBTQI+

#### **RA2: Comprenden factores protectores psicosociales y de salud mental de personas LGBTQI+ migrantes y no migrantes en situaciones de violencia.**

##### Contenidos

1. Red de apoyo para las personas LGBTQI+
2. Mapeo de organizaciones y colectivas aliadas
3. Recursos personales: resiliencia, flexibilidad psicológica

**RA3: Desarrollan herramientas de primeros auxilios psicológicos para acompañar a personas LGBTQI+ migrantes y no migrantes en situaciones de violencia.**

## Contenidos

1. Diferenciación entre primeros auxilios psicológicos y acompañamiento terapéutico profesional
2. Principios de los primeros auxilios psicológicos
3. Condiciones básicas para aplicar primeros auxilios psicológicos
4. Guion de aplicación de primeros auxilios psicológicos para las personas LGBTQI+ en situación de violencia
5. Técnicas para la regulación emocional durante los primeros auxilios psicológicos
6. Instituciones para la derivación de casos que necesiten acompañamiento profesional en temas de salud mental, procesos migratorios, salud física, etc.

**RA4: Implementan adecuadamente las herramientas de autocuidado durante la aplicación de primeros auxilios psicológicos para acompañar a personas LGBTQI+ migrantes y no migrantes en situaciones de violencia.**

## Contenidos

1. Autocuidado
2. Salud mental y autocuidado
3. Condiciones para el autocuidado
4. Estrategias grupales e individuales para el autocuidado

**RA5: Reflexiona y establece la ruta de atención en casos de violencia hacia personas LGBTQI+ migrantes y no migrantes.**

## Contenidos

1. Marco normativo nacional e internacional
2. Instituciones competentes en temas de violencia hacia personas LGBTQI+ migrantes y no migrantes
3. Acceso y obstáculos a la justicia



**Enfoques:**

- 1. Enfoque de derechos humanos:** Se busca identificar las desigualdades entre grupos sociales establecidas por relaciones de poder, por lo que no se reconocen los derechos de aquellos en desventaja.
- 2. Enfoque de género y diversidad sexual:** Se busca ampliar la noción de género al incorporar las necesidades y demandas de personas LGBTQI+ a partir de las violencias y vulneración de derechos que se generan por el orden social, el patriarcado y el machismo que se encuentran establecidos.
- 3. Enfoque afirmativo:** Aborda las problemáticas específicas con las que tienen que lidiar las personas LGBTQI+ por el hecho de vivir en una sociedad cisheterosexista. Valida y apoya expresamente las identidades y experiencias de sexo y género diversas. Además, trabaja para reconocer y tratar el estrés generado por la discriminación.
- 4. Enfoque interseccional:** Se basa en la concepción de la persona como sujeto de múltiples categorías y discursos que se entrecruzan y configuran una vivencia particular. Por ende, busca analizar los diferentes tipos de discriminación que se generan en la combinación de las distintas identidades, tales como el sexo, la etapa de desarrollo, la religión y la localización geográfica. Así, se pretende identificar las condiciones propias de una persona que las hace más vulnerables frente a otros grupos.
- 5. Enfoque feminista:** Tiene el potencial de cambiar no solo la vida de las mujeres, sino del conjunto de la sociedad, de toda persona que busque claves para transformarla. Es un potencial de transformación y su objetivo es cambiar el mundo hacia la igualdad, transformar las relaciones de poder, y acabar con el sexismo, la explotación sexista y la opresión.
- 6. Intercultural:** Busca reconocer y promover el intercambio cultural para eliminar toda clase de desigualdad sin anular las diferencias ni las identidades culturales, garantizando una convivencia respetuosa entre todos los grupos de la sociedad.
- 7. Resiliencia:** Este enfoque representa un cambio de paradigma que incluye el pasaje de un modelo de intervención centrado en el déficit y las carencias personales o sociales, a una perspectiva que incluye el desarrollo de las capacidades de afrontamiento y la estimulación de las potencialidades como componente del desarrollo de las personas.
- 8. Migración:** Exige el análisis de los contextos de origen y de destino. Permite examinar los vínculos dinámicos entre estas áreas y las decisiones y flujos de migración. Desde este enfoque, se debe analizar también los factores intermedios (como instituciones y políticas migratorias) y las formas en que las experiencias de migración en un período pueden moldear las condiciones para futuros movimientos. Además, estudia las relaciones dinámicas entre origen y destino y entre los diferentes niveles del análisis social, tratando de vincular la acción de los migrantes individuales y los cambios en los sistemas más amplios.

**9. Enfoque de ciclo de vida:** Hace referencia a las necesidades y los procesos que acompañan a la persona migrante a lo largo de toda su vida, los cuales van cambiando acorde a la etapa en la que se encuentra. En ese sentido, implica que el desarrollo de la persona es el foco principal de la política social.

#### **Ejes:**

- 1. Estrés de minorías:** Se considera que el estrés psicosocial es único y es aditivo a otros tipos de estrés experimentados por las personas, por lo que se requiere un esfuerzo adicional para hacerle frente. Es crónico, debido a que las posiciones sociales derivadas de estas categorías tienden a ser permanentes. Además, tiene una base social al ser producto de una desventaja social derivada de una serie de condiciones estructurales de estigma, prejuicios y discriminación. Los factores estresantes abarcan tanto experiencias efectivas de rechazo y discriminación como la anticipación de estas y la internalización de la discriminación hacia la comunidad LGBTQI+.
- 2. Primeros auxilios psicológicos:** Se constituyen como intervenciones breves, que parten del acompañamiento psicosocial que se brinda a una persona en estado de crisis. Tienen el objetivo de reducir el estrés provocado por un suceso adverso y altamente demandante. Favorecen la adaptación de la persona a corto, medio y largo plazo. Permiten potenciar estrategias de afrontamiento funcionales frente a la crisis a través del reconocimiento de sus propios recursos personales. Es una forma de conectar a las personas con sus redes de apoyo y referir a instancias especializadas según las necesidades identificadas.

#### **Competencias transversales:**

- 1. Aprendizaje autónomo y adaptabilidad:** Gestiona su proceso de aprendizaje de manera autónoma, empleando diversos recursos. Asimismo, se adapta a las condiciones cambiantes del entorno, planteando soluciones a conflictos de manera asertiva.
- 2. Pensamiento crítico:** Evalúa situaciones y hechos desde diversos puntos de vista, considerando las evidencias para analizar la solidez de la información y deducir, a partir de este proceso, consecuencias con base en un juicio reflexivo.
- 3. Ética y ciudadanía:** Actúa con responsabilidad ética y ciudadana. Reconoce y respeta la diversidad, la autonomía y la dignidad de los demás.
- 4. Comunicación eficaz oral, escrita y no verbal:** Comprende con actitud de escucha activa y produce, de forma fundamentada y empática, mensajes con claridad, coherencia y solidez, mediante un lenguaje formal, oral o escrito, así como con recursos no verbales que refuerzan la comunicación.
- 5. Resolución de problemas:** Afronta problemas complejos para ofrecer las soluciones más adecuadas, cuestionar la información recopilada y definir un plan de acción.

- 6. Liderazgo:** Es capaz de influir en los demás, aunque no con la intención de controlar o manipular, sino con el fin de motivar y promocionar el compromiso. Esta capacidad de influencia se basa en la generación de confianza y es clave para el desarrollo de los equipos de trabajo.

### Actores involucrados:

La capacitación estará dirigida a por lo menos 30 personas integrantes de las OBC seleccionadas o personas aliadas a estas. Las organizaciones que participarán serán las siguientes:

N.º	Región	OBC	Área / Ciudad	Distrito
1	Lima	Ángeles en Acción	Lima Sur	San Juan de Miraflores
2		Amigos Unidos Del Sur Sin Fronteras - AUDEF	Lima Sur	Villa El Salvador
3		Voluntades Lima Norte	Lima Norte	Comas
4		Féminas	Lima Centro	Pueblo Libre
5		El Camino Plan G	Lima Centro	Jesús María
6		MCC Centro de Atención Multidisciplinario para Personas Vulnerables - CAMPV	Lima Centro	Jesús María
7	Piura	Resistencia Norteña	Piura	26 de octubre
8	La Libertad	Unidos por la Igualdad	Trujillo	La Esperanza

### Modalidades de implementación:

La guía de capacitación contiene información clave, indicaciones, esquemas y matrices dirigidas a facilitar la participación individual y colectiva, que permite implementarla de forma presencial o virtual, pues los materiales que la acompañan pueden adaptarse para cada una de estas situaciones.

- 1. Presencial:** La facilitación presencial implica el desarrollo de la guía, sus módulos y contenidos en un espacio físico y tiempo determinado, teniendo en cuenta la estructura sincrónica y el trabajo asincrónico.
- 2. Virtual:** La facilitación virtual implica el desarrollo de la guía, sus módulos y contenidos a través de una plataforma online. Se recomienda que estas sesiones sincrónicas duren aproximadamente dos horas para evitar la saturación y distracción de quienes participen.

**Principios pedagógicos:**

- ▶ **Centralidad en la persona:** Se considerará a las personas participantes como el centro del aprendizaje, con deberes y derechos, entendiendo y validando sus procesos y ritmos de aprendizaje.
- ▶ **Ética:** Se considerarán, entre otros principios, el respeto por la persona, por el conocimiento, por los valores democráticos, por la libertad académica y por la calidad. Sin estos sería difícil poder realizar y obtener resultados innovadores, de calidad y pertinentes.
- ▶ **Calidad:** El aprendizaje de calidad es aquel que logra captar lo más importante de los contenidos y retenerlos mediante su integración significativa con los conocimientos anteriormente adquiridos.
- ▶ **Aprendizajes contextualizados:** Se tomará en cuenta la realidad de cada participante, con sensibilidad y respeto.
- ▶ **Libertad responsable:** Propiciamos la autonomía de las personas participantes para asumir progresivamente responsabilidades y decisiones con un juicio crítico.
- ▶ **Equidad e inclusión:** Se buscará articular recursos y procesos en espacios inclusivos para ofrecer una educación relevante a las personas provenientes de diferentes realidades, donde participen con plena titularidad de su derecho para desarrollar aprendizajes significativos que les permitan ampliar sus capacidades y mejorar sus condiciones de vida, centrándose en sus fortalezas.
- ▶ **Relaciones horizontales:** Se establecerán dinámicas basadas en la empatía, el respeto y la confianza. Se buscará promover en todo momento la comunicación asertiva.
- ▶ **Participación activa:** Implica la responsabilidad de las personas participantes en su propio aprendizaje, mediante el involucramiento e interés constante en el proceso formativo.
- ▶ **Creatividad:** Se fomenta que las personas participantes puedan proponer soluciones a situaciones basadas en la originalidad, la innovación y la flexibilidad.

**Metodología:**

El proceso formativo se articulará en cinco (5) módulos. Cada uno de estos comprenden una (1) o dos (2) sesiones, dependiendo de la modalidad (presencial o virtual). Estas sesiones consistirán en exposiciones brindadas por especialistas, quienes, además, fomentarán debates participativos utilizando recursos de apoyo, ejercicios prácticos y colaborativos. En este sentido, se partirá desde las experiencias de cada participante para desarrollar el aprendizaje activo y los contenidos impartidos por profesionales en la materia.

Para el desarrollo de las sesiones, se emplearán metodologías participativas, las cuales buscarán motivar a que las personas se apropien del tema y contribuyan con sus experiencias. Las personas



participantes contribuirán de forma activa al proceso de enseñar y de aprender, en vez de recibir pasivamente la información de personas expertas de afuera, que en ocasiones pueden no conocer o entender debidamente los temas locales. Así, se promoverá que las personas participantes compartan información, aprendan entre sí y trabajen en temas comunes. De la misma manera, aprenderán a trabajar en equipo y adquirirán experiencia sobre cómo emplear las actividades y las herramientas visuales para realizar su propio trabajo de campo. Cada participante será capaz de aplicar estos conocimientos en sus propias organizaciones y comunidades, utilizando técnicas de facilitación y herramientas participativas. El aprendizaje participativo también proporciona a la gente un marco de habilidades y conocimientos que pueden usar en cualquier situación para explorar distintos temas y actuar sobre ellos.

En relación con los lineamientos pedagógicos, cada taller tendrá una duración aproximada de ocho horas, las cuales se emplearán para la exposición del contenido del módulo, una ronda de participaciones y debate, realización de las tareas o ejercicios planteados, así como un espacio de dudas y consultas. Cabe señalar que los módulos estarán basados en los siguientes materiales de referencia: el «Proyecto ANIMA» (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2014), el «Protocolo para el Acompañamiento Psicosocial a Personas LGBTI, en Riesgo o Víctimas de Violencia en Bolivia, Colombia, Ecuador y Perú» (Rodríguez-Espartal y Pecho-Ricaldi, 2020), «Guía Técnica de Primeros Auxilios Psicológicos» (Ministerio de Salud [Minsa], 2020), la investigación «Desde el Arcoíris» (Rodríguez-Espartal et al., 2022), entre otros documentos de consulta.

En cada taller, se aplicará una prueba de entrada y otra de salida con el objetivo de medir el progreso registrado en el proceso de aprendizaje. También se recopilará cualitativamente las experiencias durante la jornada. Adicionalmente, mediante una lista de asistencia, se recopilarán los nombres y la información de contacto, desagregados por identidad de género, orientación sexual, edad, lugar de residencia, puesto o cargo, tiempo de pertenencia a la organización, ocupación, institución donde trabaja la persona y el área o dirección de la institución. Finalmente, se registrará el número y tipo de organizaciones locales alcanzadas con actividades de apoyo técnico para el fortalecimiento de capacidades.

Los materiales y recursos de apoyo necesarios de revisar se pondrán a disposición de las personas asistentes con antelación. El lugar donde se realizarán los cinco talleres (uno por organización) se coordinará con las organizaciones participantes y con el apoyo de Promsex, teniendo en cuenta la ubicación más estratégica para todas las personas participantes.

# SESIÓN 1



**Metodología:**

Integrantes de ocho organizaciones basadas en la comunidad fortalecen sus capacidades para acompañar a personas LGBTQI+ migrantes y no migrantes y vincularlas a servicios de salud, servicios de protección de derechos humanos, atención a sobrevivientes de violencia de género, estatus migratorio, entre otros.

**RA1: Comprenden factores de riesgo psicosociales y de salud mental de personas LGBTQI+ migrantes y no migrantes en situaciones de violencia.**

Objetivo	Contenido	Indicadores de evaluación
Comprender los factores de riesgo psicosociales y de salud mental de personas LGBTQI+ migrantes y no migrantes en situaciones de violencia.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Violencia hacia personas LGBTQI+</li> <li>2. Tipos y manifestaciones de violencia hacia personas LGBTQI+</li> <li>3. Revictimización en la atención a casos de violencia hacia personas LGBTQI+</li> <li>4. Situación migratoria y violencia hacia personas LGBTQI+</li> <li>5. Barreras en el acceso a servicios de salud mental a personas LGBTQI+</li> <li>6. Consecuencias para la salud física y mental de la violencia hacia personas LGBTQI+</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifican los tipos de violencias y manifestaciones que experimentan como parte de la comunidad LGBTQI+.</li> <li>2. Analizan situaciones de violencia y casos de revictimización en personas migrantes y no migrantes LGBTQI+.</li> <li>3. Analizan las barreras en el acceso a servicios de salud mental para las personas LGBTQI+.</li> <li>4. Reflexionan sobre las consecuencias en la salud física y mental de las violencias hacia las personas LGBTQI+.</li> </ol>

**Desarrollo de la sesión:**

Duración: 1 hora y 45 minutos.

1. La facilitación de la capacitación estará a cargo de profesionales de salud mental y/o de trabajo social con experiencia en diversidad sexo-genérica y enfoque afirmativo. Es importante que al menos dos de las personas facilitadoras de todo el taller sean profesionales de la psicología.
2. Control de asistencia de participantes.
3. Formulario de entrada para el recojo de conocimientos previos.

## ► Actividad 1

### Dinámica del movimiento (5 minutos)

Materiales: PPT

Consiste en que cada persona participante diga su nombre y pronombre, acompañado de un movimiento que le represente. El resto de participantes le saludan e imitan el movimiento que efectuó y así sucesivamente. Por ejemplo:

«Hola, soy Rosita. Mi pronombre es ella y mi movimiento es el siguiente... (sacude los brazos como ondas, por ejemplo)». Luego, el resto saluda: «Hola, Rosita... (e imitan el movimiento: sacudir los brazos como ondas)».



### Presentación del taller (10 minutos)

Materiales: PPT, papelógrafos, plumones

Se señala el objetivo del taller:

«Luego de tener ese espacio para conocernos, vamos a comentar sobre el objetivo del taller, que es fortalecer sus capacidades para acompañar a personas LGBTQI+ migrantes y no migrantes al vincularlas a servicios de salud, servicios de protección de derechos humanos, atención a sobrevivientes de violencia de género, estatus migratorio, entre otros».



Posteriormente, se presenta el cronograma de las sesiones. Luego, se consulta si es que tienen dudas.

### Creación de acuerdos del buen vivir

Para mantener un espacio seguro y garantizar una mejor convivencia, se proponen los siguientes acuerdos:

#### Ideas para una mejor convivencia

1. Este es un espacio seguro, ¡cuidémoslo para que se mantenga así!
2. ¡Participemos activamente! Recuerda que puedes levantar la mano o dejar tu opinión a través del chat.
3. Respetemos las ideas y opiniones de las demás personas.
4. Cuando estemos en desacuerdo con las ideas de otra persona, expliquemos nuestra opinión para generar un debate constructivo.
5. Solo compartamos publicaciones o materiales relacionados con los temas del taller.
6. Evitemos las burlas sobre otra persona o sus opiniones.
7. Respetemos los pronombres de todas las personas.

Luego de proyectar los acuerdos, se brinda el espacio para validarlos y agregar aquellos que consideren más pertinentes: «Podemos mencionar libremente si estamos de acuerdo con las ideas proyectadas (se da el espacio para que levanten la mano e intervengan)».

Luego de la validación y aclaración de los acuerdos, se procede a generar acuerdos complementarios: «Ahora en conjunto elaboramos nuestras propias ideas para construir un espacio seguro».

### Formulario de entrada para el recojo de conocimientos previos (10 minutos)

Materiales: Hojas impresas con la prueba de entrada o formulario en línea (de ser virtual).

Se les entrega una hoja con preguntas para poder recoger aquellos conocimientos con los que llegan al taller. En caso de ser virtual, se envía el enlace a través de Zoom.

**«Ahora que ya hemos establecido las pautas para un espacio seguro, vamos a comenzar el taller. Para ello, necesitamos que completen en siguiente cuestionario. Este es anónimo y ayudará mucho al equipo para lograr un mejor espacio de aprendizaje».**

## ► Actividad 2

### Explorando la maleta arcoíris (25 minutos)

Materiales: Post-its, papelógrafos, plumones, PPT de violencia hacia las personas LGBTQI+: tipos y manifestaciones.

A continuación, se presentan algunos dibujos de maletas, los cuales estarán pegados alrededor del salón:

«Hoy exploraremos la maleta que cargamos como parte de la comunidad LGBTQI+. Pueden observar que alrededor del salón hemos pegado maletas arcoíris. Cada maleta tiene una temática: (mencionar los temas a explorar). Ahora escribiremos en los post-its las cargas, retos, dificultades y/o malestares que son parte de nuestra vivencia y que percibimos en cada una de las maletas y las colocaremos en el dibujo correspondiente».

**1) Religión, 2) Amistades, 3) Pareja, 4) Servicios de salud, 5) Policía, 6) Familia, 7) Agrupaciones o colectivas, 8) Trabajo, 9) Educación y 10) Otras instituciones estatales.**

Seguido de la lluvia de ideas, se realizará una síntesis de las ideas principales y un cierre de la exploración, recordando la importancia de reconocer la diversidad de vivencias en la misma comunidad LGBTQI+. Luego, se procederá con la reflexión en torno a los tipos y las manifestaciones de violencia que se experimenta por ser de la comunidad LGBTQI+:

«En función a las maletas, tomemos unos minutos para pensar qué tipos de violencia o manifestaciones de esta puede experimentar una persona por ser LGBTQI+. Podemos comentarlo si nos sentimos con comodidad».

La persona que facilita debe estar atenta ante cualquier tipo de movilización emocional. Para ello, se cuenta con el correspondiente protocolo de contención, que también será compartido con las personas participantes en una actividad posterior del taller. Lo anterior se complementa con la presentación de PPT sobre el concepto de violencia, tipo y manifestaciones.



## Actividad 2: explorando la maleta arcoíris (virtual)

En caso la actividad sea virtual, una persona facilitadora recogerá las ideas expresadas por las personas participantes en un documento en Canva que será proyectado en salas para grupos pequeños de Zoom.

1. **Concepto de violencia basada en género<sup>1</sup>:** Es cualquier acto que genera sufrimiento, ya sea físico, psicológico y/o sexual, que se encuentra sustentado en las inequidades sociales de género que existen en la actualidad. En ese sentido, las personas LGBTQI+ son constantemente violentadas por ser consideradas como transgresoras de las normas de género establecidas.
2. **Tipos y manifestaciones de violencia<sup>2</sup>:**
  - ▶ **Violencia física:** Implica tanto el intento como la utilización de la fuerza física hacia otra persona o grupo que trae como consecuencia un daño físico, por ejemplo, golpear a una persona por su orientación sexual, identidad y/o expresión de género.
  - ▶ **Violencia psicológica:** Abarca situaciones de acoso, amenazas, uso de lenguaje ofensivo, intimidación y bullying. La violencia psicológica puede expresarse amenazando a una persona con revelar su identidad de género y/o la orientación sexual sin su consentimiento, justificar las agresiones que se le da a una persona por ser LGBTQI+, emplear un lenguaje que niegue la orientación sexual y/o identidad de género de alguien, ridiculizar y cosificar a una persona, entre otras manifestaciones.
  - ▶ **Violencia sexual:** Hace referencia a cualquier acto sexual o intento de conseguir esto sin el consentimiento de la persona. También implica comentarios o insinuaciones no deseadas, así como el tráfico de una persona y su sexualidad bajo coerción, las violaciones correctivas, entre otros ejemplos.
  - ▶ **Violencia estructural:** Se refiere a aquellas que son ejercidas por el sistema social y sus instituciones que generan una vulneración y desconocimiento de los derechos de las personas ciudadanas.

1 Para más información, se puede consultar IASC (agosto, 2015).

2 Para más información, se puede consultar ILO (2022), Womenslaw.org (septiembre, 2018), Duarte et al. (2020), Ramón-Mendos (2020) y Avilés y Ayala (2020).

Por ejemplo, el no contar con una ley de identidad de género, el matrimonio entre personas no heterosexuales o el que no exista una normativa que sancione los ECOSIEG o las prácticas de reasignación de sexo a personas intersexuales.

- ▶ **Esfuerzos de Cambio de Orientación Sexual, Identidad o Expresión de Género (ECOSIEG):** Se refiere a todas las acciones, técnicas, atentados y medios para cambiar orientaciones sexuales, identidades y expresiones de género distintas a las cisheterosexuales. Anteriormente, eran (mal) denominadas «terapias de conversión», lo cual perpetuaba la visión de ser algo que debe sanarse o curar. Asimismo, los ECOSIEG no se encuentran basados en evidencia científica. Más bien, denigran, violentan, humillan y abusan de las personas LGBTQI+. Por tanto, no representan lo que se concibe como terapia. En consecuencia, es necesario empezar a utilizar el término ECOSIEG.
- ▶ **Bullying LGBTI-fóbico:** Es un tipo de violencia que se da en entornos educativos y puede ser física, psicológica o sexual hacia aquellas personas que no cumplen los mandatos de la cisheteronormatividad. Es importante mencionar que no solo abarca a personas de la comunidad LGBTQI+, sino también a toda aquella persona que no es percibida dentro de los patrones cisheterosexuales.



## ▶ Actividad 3

### Revisión de casos (40 minutos)

Materiales: casos impresos o en formato descargable (de ser en línea), lapiceros, PPT sobre revictimización y barreras en el acceso a servicios de salud mental a personas LGBTQI+.

Para esta actividad, se divide a las personas participantes en cinco grupos. Cada uno de ellos recibirá un caso diferente sobre una persona LGBTQI+, que puede o no ser migrante. Se cubrirán todas las siglas, presentando un caso<sup>3</sup> por cada una de ellas, y priorizando las características del grupo con el que se esté trabajando en ese momento.

**«En cada caso, se narra alguna situación de violencia y, en algunos de ellos, se menciona si fue revictimizada, así como las barreras que existen en el acceso a servicios de salud mental. Cada grupo debe analizar cuál fue la situación de violencia, así como las principales características del caso relacionadas con los puntos anteriores.»**

#### CASO 1

Clara, una mujer lesbiana, estaba esperando para irse a casa con sus padres cuando tres hombres se le acercaron, la agarraron por las manos y le dijeron: «todo lo que digas puede ser utilizado en tu contra». Su madre estaba justo detrás de ellos. Clara exigió ver una orden de arresto, pero los hombres la lanzaron al carro y trataron de esposarla. La madre de Clara se acercó al carro y les dijo a los hombres que no la esposen. En el trayecto, Clara se dio cuenta de que estaba siendo «arrestada» por su propia familia. Su padre seguía el coche en un taxi atrás. Ella estaba en el asiento trasero mientras dos hombres la apuntaban con una pistola y cada uno la sostenía de una pierna. Minutos después llegaron a un hospital psiquiátrico. Clara vio a su padre y a uno de los hombres hablando con un guardia de hospital. La llevaron a una habitación donde una doctora le inyectó un sedante que la dejó adormecida e incapaz de reaccionar. Luego fue trasladada a una «clínica» en donde fue encerrada.

#### CASO 2<sup>4</sup>

Luis, un hombre gay colombiano, tenía 37 años cuando tomó la decisión de acabar con su vida. Antes de tomar esa trágica decisión de poner fin a su vida, soportó meses de burlas y abusos homofóbicos por parte de sus compañeros de trabajo y en su barrio. Además, no contaba con ningún familiar en Perú y casi no tenía amigos porque tenía dos trabajos. Debía enviar dinero a su familia en Colombia. Adicionalmente, era difícil relacionarse con sus compañeros peruanos porque lo señalaban como mala persona por su nacionalidad.

3 Casos adaptados de CIDH LGBTI Violencia (2015).

4 Caso adaptado de ONU (2017).

**CASO 3**

Paulina, una mujer bisexual, participó en un en vivo a través de TikTok que abordó la bisexualidad y sus mitos. En las semanas que siguieron, ella fue objeto en repetidas ocasiones de abusos verbales en la calle y en otros lugares públicos. Según se informa, fue perseguida y amenazada con ser violada por un grupo de hombres. Paulina también ha recibido amenazas de muerte por escrito, comunicadas en un sobre hallado fuera de su casa y a través de mensajes por WhatsApp.

**CASO 4**

Luego de vivir en Perú por cuatro años, Johanna, una mujer trans, fue detenida por la policía y enviada a un centro de detención solo de hombres, donde fue golpeada y abusada sexualmente. Incapaz de soportar las condiciones de su detención, ella eligió ser deportada. La vida en Venezuela rápidamente se hizo muy peligrosa para ella e intentó regresar a Perú. Cruzó la frontera de manera ilegal y fue detenida por un oficial de la Patrulla Fronteriza. Fue enviada a una prisión federal de hombres y puesta en régimen de aislamiento solitario por siete meses, antes de ser deportada nuevamente a Venezuela por segunda vez, donde fue secuestrada y violada por una pandilla de hombres. Cuando Johanna denunció el crimen a la Policía, las autoridades se negaron a ayudarla y sugirieron que los hombres debieron haberla matado.

**CASO 5**

Sam tiene veinte y seis años, cuando nació un equipo de profesionales médicos descubrió que tenía cromosomas XY y testículos internos, lo que hoy se conoce comúnmente como síndrome de insensibilidad androgénica parcial. Inmediatamente después, se planificó una cirugía para remover esos testículos internos, cuando tenía un año. Cuando tenía tres años, se practicó otra cirugía. Esta vez fue para reducir el tamaño del clítoris, que se había determinado que era medio centímetro muy largo. Después, cuando tenía once años y entraba en la pubertad, le realizaron una tercera cirugía. Esta vez fue para construir una vagina más «aceptable» a través del método de la vaginoplastia. En todo momento, le mintieron y le dijeron que tenía ovarios cancerosos y que los doctores le estaban salvando. Ahora Sam se siente muy triste por todo lo que ha vivido y muchas veces se cuestiona si vale la pena seguir luchando.

**CASO 6**

Kim, joven afrodescendiente, después de decirle a su padre que era queer a los 11 años, sufrió abuso sexual durante 14 años por los amigos de su padre, a raíz de lo cual tuvo un hijo. Afirma que no le dieron información sobre servicios de salud o acceso a la justicia. Cuando logró escapar, fue violada varias veces por grupos armados ilegales de la zona, con frecuencia frente a sus parejas, para castigarla por su orientación sexual. En consecuencia, fue desplazada de su lugar varias veces.

Después de trabajar en el caso asignado, cada grupo realizará una presentación. Una persona representante por grupo expondrá lo acordado y, a continuación, se realizará una plenaria para recibir los comentarios y apreciaciones del resto de participantes. Posteriormente, lo trabajado por los grupos se complementará con la presentación de un PPT sobre revictimización y barreras en el acceso a servicios de salud mental a personas LGBTQI+.

**1. Revictimización<sup>5</sup>:** La victimización secundaria (o revictimización) es la respuesta que da el sistema a una víctima. Esta respuesta hace que la persona reviva la situación traumática y vuelva a asumir su papel de víctima. Esta vez no es solo víctima de un delito, sino de la incomprensión del sistema. La revictimización trae como consecuencia la aparición de nuevos sentimientos, que afectan la estabilidad emocional (angustia, ansiedad, depresión), lo que genera que la persona se sienta indefensa ante los delitos.

- ▶ Algunos aspectos que se deben cuidar para no caer en la revictimización son los siguientes:
  - ▶ Existe poca o insuficiente infraestructura para brindar atención integral y especializada.
  - ▶ Los servicios son inaccesibles o cuando estos no cuentan con un ambiente adecuado.
  - ▶ El personal es insensible ante la situación: no genera empatía.
  - ▶ Las esperas son prolongadas para las personas que han sufrido el hecho.
  - ▶ Hay poca conciencia sobre las necesidades de las víctimas.
  - ▶ Se carece de equipos multidisciplinarios especializados.
  - ▶ Las esperas son largas para la prestación de servicios.
  - ▶ Hay una excesiva burocratización del sistema.
  - ▶ Faltan protocolos para la atención y referencia a servicios.
  - ▶ No hay coordinación entre las diferentes instancias y profesionales que intervienen en los procesos.

Por lo tanto, para que el proceso de atención se desarrolle evitando la revictimización, es importante atender los aspectos mencionados y realizar un trabajo coordinado durante todo el proceso.

**2. Barreras en el acceso a la salud mental<sup>6</sup>:** Las personas LGBTQI+ experimentan peores resultados de salud y disparidades que las personas heterosexuales. En este sentido, presentan mayores tasas de depresión, ansiedad, consumo de tabaco, abuso de alcohol, suicidio o ideas de suicidio por estrés crónico, aislamiento social, y desconexión de los servicios de salud y apoyo.

- ▶ Según el informe, el estigma y la discriminación que enfrenta esta población siguen considerándose como los principales obstáculos que les impiden acceder a servicios de salud de calidad, integrales y oportunos, donde y cuando los necesitan.
- ▶ El reporte muestra que los servicios ofrecidos tienen un fuerte énfasis en la prevención y tratamiento del VIH y otras enfermedades de transmisión sexual, y no abordan integralmente la situación general de salud y las particularidades específicas de este grupo humano.

5 Para más información, revíse Infodigna (2023) y Save the Children (2020).

6 Para más información, revíse OPS (2018a) y (2018b).

- ▶ Entre las recomendaciones, el informe señala la necesidad de establecer un sistema de atención de salud que sea igualmente accesible para todas las personas, crear servicios sensibles a la población LGBTQI+, y eliminar el pago directo en el lugar donde se proporciona el servicio. Además, insta a incluir contenido relacionado con las personas LGBTQI+ en los programas de formación de nuevos profesionales de salud, promulgar leyes favorables a este grupo y derogar aquellas que los penalicen.
- ▶ Se recalcará que la orientación sexual y la identidad de género por sí mismas NO son factores de riesgo; sin embargo, las personas LGBTQI+ suelen tener que hacer frente a diversas consecuencias físicas y mentales por el hecho de no tener una orientación sexual y/o identidad de género cisheteronormativas. Es importante reconocer algunas de las causas de estas desigualdades que pueden ser<sup>7</sup>:
  - ▶ El estatus de minoría de las personas LGBTQI
  - ▶ La falta de educación y capacitación específicas de prestadoras/res del cuidado de la salud
  - ▶ La falta de investigación sustentada en evidencia sobre temas relacionados con la salud de las personas LGBTQI+
  - ▶ Beneficios de salud restringido
  - ▶ Personas representativas limitada
  - ▶ Miedo a causa del estigma, la discriminación y el prejuicio institucional en el sistema de cuidado de la salud

Esta parte es esencial para la comprensión de los procesos de salud mental en las personas LGBTQI+ y será desarrollada con detalle en la siguiente actividad, al abordar las consecuencias físicas y mentales de las violencias sufridas por las personas LGBTQI+.

### Actividad 3: Revisión de casos (virtual)

De ser virtual, los casos se compartirían en formato descargable y se recogerán las ideas expresadas por las personas participantes en un documento Word.




---

7 Para más información, revítese Cigna Healthcare (s/f).



## ► Actividad 4

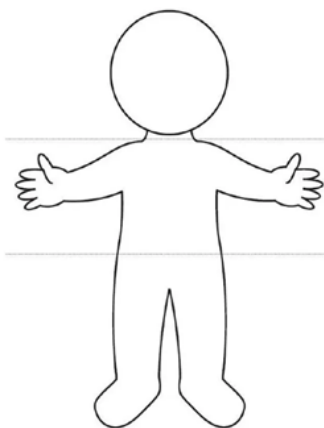
### El gris en el arcoíris (15 minutos)

Materiales: Silueta humana, plumones, PPT

A partir del caso que cada grupo desarrolló en la actividad 3, se pedirá que reflexionen sobre las consecuencias en la salud física y mental de las violencias hacia las personas LGBTQI+. Para ello, se les brindará una imagen impresa de una silueta del cuerpo humano y se les indicará lo siguiente:

«Ahora que han identificado las diversas violencias que pueden enfrentar las personas LGBTQI+, les pedimos que señalen en la silueta cuáles serían los efectos en la persona. Pueden señalar efectos en diversos niveles, desde cómo su cuerpo se verá afectado señalando las partes específicas y también a nivel de su salud mental».

De esta manera, cada grupo representará en el cuerpo las consecuencias a nivel físico y mental de las violencias identificadas en sus casos.



Posteriormente, lo trabajado por los grupos se complementará con un PPT en el que se abordarán las consecuencias a nivel físico y mental de las violencias que sufren las personas LGBTQI+.

#### 1. Consecuencias físicas y mentales de las violencias sufridas por las personas LGBTQI+<sup>8</sup>:

- Los hombres gais y bisexuales reportan mayores índices de consumo de alcohol y sustancias, lo que se asocia al incremento de conductas sexuales de alto riesgo. También reportan mayores niveles de depresión y ansiedad.
- Las mujeres lesbianas y bisexuales reportan depresión, problemas de pareja y consumo de alcohol y drogas.

<sup>8</sup> Los informes consultados que corresponden a Defensoría del Pueblo (2016), INEI (2018), Más Igualdad (2021) y Rodríguez-Espartal et al. (2022), no brindaron suficiente información sobre las personas intersexuales. Por ello, no se incluye en esta parte la sigla «i».

- ▶ El grupo de hombres trans es el más invisibilizado.
- ▶ Las personas trans son las que tienen menor acceso a los servicios de salud y presentan mayores índices de consumo de alcohol y depresión. Esto muchas veces asociado a otros problemas de salud general. El informe reconoce que «la adversidad y la disforia de género pueden tener un fuerte impacto negativo en la salud emocional y mental de las personas trans a lo largo de su vida». En este punto, es importante aclarar que la considerada como «disforia de género» hoy se entiende como un sentimiento de discrepancia (denominado incongruencia de género o disconformidad de género) y ha sido eliminada de los manuales de enfermedades mentales. Actualmente, no es entendida como un trastorno, salvo en los casos en los que genere una angustia significativa (combinación de ansiedad, depresión e irritabilidad) o afecte en gran medida la capacidad de la persona para desenvolverse en su cotidianidad. Por lo general, se refiere a una experiencia muy personal y difícil (o extremadamente difícil) que tiene que ver con la relación entre identidad, cuerpo y entorno.
- ▶ Una queja frecuente de las personas trans es la falta de reconocimiento de su identidad (nombre y pronombres), por lo que el informe recomienda siempre preguntar el nombre y los pronombres que la persona utiliza antes de la atención.
- ▶ Los problemas de salud mental están incrementados en esta población por factores sociales, culturales y políticos, entre otros, que fomentan la discriminación y la exclusión social.
- ▶ Los problemas de salud mental más recurrentes en población LGBTQI+ son: depresión, ansiedad, inseguridad y baja autoestima, trastorno límite de personalidad, consumo de sustancias, trastorno de estrés postraumático, trastorno bipolar, alteraciones del proyecto de vida, sentimientos de exclusión/aislamiento social, sentimientos de culpa, inutilidad y/o impotencia, fatiga, falta de energía, estrés e irritabilidad, ideas e intentos suicidas.

Además, es importante considerar que las barreras en el acceso a los servicios de salud mental también suponen un importante impacto en la salud integral de las personas LGBTQI+. Entre ellas, se pueden destacar el costo excesivo de las terapias psicológicas; la falta de formación adecuada de profesionales de salud que suele estar asociada a prejuicios y sesgos; la falta de información sobre profesionales que atiendan a personas LGBTQI+; y la existencia y práctica de ECOSIEG (Esfuerzos de Cambio de Orientación Sexual, Identidad o Expresión de Género) o mal llamadas terapias de conversión.

#### **Actividad 4: El gris en el arcoíris (virtual)**

En caso la actividad sea virtual, una persona facilitadora proyectará la silueta del cuerpo humano y recogerá las ideas expresadas por las personas participantes en un documento en Canva que será proyectado en salas para grupos pequeños de Zoom.

#### **Break (10 minutos)**

# SESIÓN 2



### Metodología:

Integrantes de ocho organizaciones basadas en la comunidad fortalecen sus capacidades para acompañar a personas LGBTQI+ migrantes y no migrantes y vincularlas a servicios de salud, servicios de protección de derechos humanos, atención a sobrevivientes de violencia de género, estatus migratorio, entre otros.

#### RA2: Comprenden factores protectores psicosociales y de salud mental de personas LGBTQI+ migrantes y no migrantes en situaciones de violencia.

Objetivo	Contenido	Indicadores de evaluación
Comprender los factores protectores y de salud mental de personas LGBTQI+ migrantes y no migrantes en situaciones de violencia.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Red de apoyo para las personas LGBTQI+</li> <li>2. Mapeo de organizaciones y colectivas aliadas</li> <li>3. Recursos personales: resiliencia, flexibilidad psicológica</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifican la importancia del soporte social y las acciones concretas que se pueden realizar para apoyar a otras personas de la comunidad LGBTQI+.</li> <li>2. Reconocen organizaciones (locales, nacionales o internacionales) y colectivos aliados.</li> <li>3. Identifican los recursos personales para enfrentar situaciones difíciles como parte de la comunidad LGBTQI+, vinculados a los conceptos de resiliencia y flexibilidad psicológica.</li> </ol>

### Desarrollo de la sesión

Duración: 50 minutos

La facilitación de la sesión estará a cargo de profesionales de salud mental y/o de trabajo social con experiencia en diversidad sexo-genérica y enfoque afirmativo. Es importante que al menos dos de las personas facilitadoras de todo el taller sean profesionales de la psicología.

## ► Actividad 5

### Red de soporte activada (15 minutos)

Materiales: 3 pelotas de tela, PPT correspondiente al tema de soporte social

A cada persona que participa en el taller, se le asignará un número del 1 al 3. Luego, se les pedirá que en el centro del salón se sitúen las personas asignadas con el número 1 formando un círculo. Alrededor de ellas, quienes tuvieron el número 2 deberán formar un círculo que las rodee. A su vez, las personas del grupo 3 deberán rodear a estas últimas. Seguidamente, se les explicará a las personas participantes lo siguiente:

«Luego de haber formado los círculos, desde el más grande al más pequeño, les comentamos que cada uno de ellos cumple un rol relevante. Así, el círculo formado más grande representa a las colectivas y organizaciones que luchan por los derechos de las personas LGBTQI+ migrantes y no migrantes. El círculo intermedio busca representar a familiares y amistades. Mientras que el más pequeño representa a personas LGBTQI+ migrantes y no migrantes. Asimismo, el equipo facilitador va a simbolizar a la sociedad peruana en general. La misión del círculo grande y mediano es defender a las personas del círculo más pequeño de la violencia que será representada a través de las pelotas que el equipo facilitador les va a lanzar. ¿Tienen alguna pregunta antes de iniciar?».

En todo momento, se recordará que las personas facilitadoras representarán el papel de la sociedad. Estas lanzarán pelotas al círculo pequeño, las cuales presentarán una violencia mencionada en la actividad «Explorando la Maleta Arcoíris»<sup>9</sup>.



9

Revise la Actividad 2, de la Sesión 1.

Al finalizar la actividad, se plantearán las siguientes preguntas:

- ▶ ¿Cómo te sientes al evitar que la pelota le caiga a las personas LGBTQI+ migrantes y no migrantes del centro?
- ▶ ¿Qué crees que significa evitarlo?
- ▶ En acciones concretas, ¿qué crees que podrías hacer?

Posteriormente al debate, se expondrá una presentación donde se presentará la definición, la importancia del soporte social y algunos ejemplos de redes de soporte.

- ▶ El soporte social implica toda información que le permita a la persona ser consciente de que es querida y cuidada por otras personas, quienes van a estar para ella y con las cuales puede sentir confianza (Silva, 2018).
- ▶ El soporte social cuenta con distintos tipos: emocional, informacional e instrumental (Rodríguez-Espartal et al., 2022).
  - ▶ **El soporte emocional:** Engloba acciones como conversar y compartir sentimientos, pensamientos y experiencias personales, las cuales promueven una sensación de bienestar en la persona que recibe el apoyo. Por ejemplo, una persona del entorno que sea de confianza y escuche atentamente sobre un acontecimiento personal puede tener un importante impacto emocional.
  - ▶ **El soporte informacional:** Es a través del cual la persona que ofrece el soporte brinda información o conocimientos que contribuyen a la adaptación a los cambios producidos por distintas situaciones. Se enfoca en brindar beneficios tangibles a partir del acompañamiento y cuidado por quienes rodean a la persona. Por ejemplo, las personas encargadas del soporte le informan a una persona cuáles son los canales de denuncia y los pasos a seguir.
  - ▶ **El soporte instrumental:** Consiste en aquellas acciones o formas de apoyo que contribuyen a formular soluciones ante dificultades puntuales. Un ejemplo es brindar un consejo a partir de experiencias propias a una persona que esté afrontando algo similar.
- ▶ El soporte social ejerce un rol mediador o amortiguador frente a acontecimientos vitales que podrían afectar la salud mental. Igualmente, posee un efecto protector frente a la depresión, el estrés, enfermedades fisiológicas, entre otras (Lemos y Fernández, 1990). Intentemos brindarlo a nuestras personas significativas.

Un mensaje clave para cerrar la actividad:

**«Es importante tener en cuenta los sistemas de soporte social que tienen las personas LGBTQI+. Debemos enfocarnos en ser parte de este soporte. No merecen nuestra lástima, sino respeto y apoyo». Se sugiere destacar las acciones que han mencionado.**

**Actividad 5: Red de soporte activada (virtual)**

Se les da un número del 1 al 3 y se les manda a salas para grupos pequeños de Zoom. Cada grupo tiene un rol: (1) personas LGBTQI+ migrantes y no migrantes, (2) familiares y amistades y (3) colectivas/ONG. En cada sala, se les comparte una situación de violencia que se recoge a partir de la actividad «Explorando la Maleta Arcoíris» y se les formulan preguntas sobre qué opinan de ese caso, cómo creen que pueden sentirse asumiendo el rol que se les ha dado, qué podrían hacer desde ese rol mediante acciones concretas. Se les brinda un espacio por si alguien quiere comentar experiencias y acciones que las personas de esos entornos han realizado y les han ayudado a afrontar alguna situación violenta. Posteriormente, se regresa a la sala principal y una persona portavoz por grupo comenta lo que han trabajado.



## ► Actividad 6

### Re-conociendo aliadas/es/os (15 minutos)

Materiales: Papelógrafos, post-its, plumones, información sobre organizaciones y colectivos aliados

Se les entregará un papelógrafo a las, les y los participantes donde se encuentre el nombre de su organización en el centro, así que se formarán los grupos tomando en cuenta la membresía a la colectiva. Posteriormente, se les indicará a las personas que deberán pegar post-its con organizaciones, colectivas que consideran que son aliadas:

«En primer lugar, les pedimos que señalen en el centro del papelógrafo el nombre de su organización. Luego, conversen sobre las organizaciones, colectivas, instituciones que consideran que son sus aliadas. Las escriben en los post-its. Recuerden que los post-its amarillos indican que son organizaciones locales de su ciudad y comunidad; los naranjas señalan que son organizaciones a nivel nacional; y los celestes, que son internacionales».



Luego de la actividad, el equipo facilitador brindará información sobre otras organizaciones y/o colectivos, que complementarán lo trabajado en la actividad previa.



Lista de organizaciones nacionales		
N°	Nombre de organización	Redes sociales y/o correo
1	Fraternidad Trans Masculina Perú	Facebook: <a href="https://www.facebook.com/ftmpe/">https://www.facebook.com/ftmpe/</a> Instagram: <a href="https://www.instagram.com/ftmperu/">https://www.instagram.com/ftmperu/</a> Correo: <a href="mailto:ftmperu.aqp@gmail.com">ftmperu.aqp@gmail.com</a>
2	Resistencia Trans Masculina Perú	Facebook: <a href="https://www.facebook.com/Resistencia-TransmasculinaPeru/">https://www.facebook.com/Resistencia-TransmasculinaPeru/</a> Correo: <a href="mailto:resistenciatransmasculinaperu@gmail.com">resistenciatransmasculinaperu@gmail.com</a>
3	Sociedad Trans FTM Perú	Facebook: <a href="https://www.facebook.com/asociacion.transftmperu">https://www.facebook.com/asociacion.transftmperu</a> Instagram: <a href="https://www.instagram.com/sociedad-transftmperu/">https://www.instagram.com/sociedad-transftmperu/</a> Twitter: <a href="https://twitter.com/SociedadTrans">https://twitter.com/SociedadTrans</a> Correo: <a href="mailto:sociedad@sociedadtransftmperu.org">sociedad@sociedadtransftmperu.org</a>
4	Trans Man Perú	Facebook: <a href="https://www.facebook.com/transmanperu">https://www.facebook.com/transmanperu</a> Instagram: <a href="https://www.instagram.com/transmanperu/">https://www.instagram.com/transmanperu/</a> Correo: <a href="mailto:transmanperu@gmail.com">transmanperu@gmail.com</a> Celular: 947 069 347 WhatsApp: <a href="https://api.whatsapp.com/send?phone=51947069347">https://api.whatsapp.com/send?phone=51947069347</a>
5	Féminas Perú	Facebook: <a href="https://www.facebook.com/feminasperuorg">https://www.facebook.com/feminasperuorg</a> Instagram: <a href="https://www.instagram.com/feminasperu/">https://www.instagram.com/feminasperu/</a> Twitter: <a href="https://twitter.com/feminasperu">https://twitter.com/feminasperu</a> Correo: <a href="mailto:info@feminasperu.org">info@feminasperu.org</a>
6	Mujeres Trans Amigas por Siempre del Perú	Facebook: <a href="https://www.facebook.com/mujerestransporsiempre/">https://www.facebook.com/mujerestransporsiempre/</a> Correo: <a href="mailto:asociacionamigasporsiempre@gmail.com">asociacionamigasporsiempre@gmail.com</a> Celular: 977 106 172
7	Red Igualdad TLGBI Perú	Facebook: <a href="https://www.facebook.com/REDIGUALDADTLGBIPERU">https://www.facebook.com/REDIGUALDADTLGBIPERU</a> Instagram: <a href="https://www.instagram.com/red.igualdad.tlgb/">https://www.instagram.com/red.igualdad.tlgb/</a> Correo: <a href="mailto:redigualdadtlgbiperu@gmail.com">redigualdadtlgbiperu@gmail.com</a> Celular: 973 373 483

Lista de organizaciones nacionales		
8	Red Peruana TLGB	Facebook: <a href="https://www.facebook.com/redperuanatlgbi/">https://www.facebook.com/redperuanatlgbi/</a> Correo: <a href="mailto:redperuanatlgbi@gmail.com">redperuanatlgbi@gmail.com</a> Celular: 999 483 032 Página web: <a href="http://www.redperuanatlgbi.net/">http://www.redperuanatlgbi.net/</a>
9	Red de Activistas TIGBIQ+ del Perú	Facebook: <a href="https://www.facebook.com/REDDEACTIVISTASTLGBIQPERU/">https://www.facebook.com/REDDEACTIVISTASTLGBIQPERU/</a> Instagram: <a href="https://www.instagram.com/reddeactivistatlgbiqdelperu/">https://www.instagram.com/reddeactivistatlgbiqdelperu/</a>
10	Transistiendo Perú	Facebook: <a href="https://www.facebook.com/TRANSISTIENDOPERU">https://www.facebook.com/TRANSISTIENDOPERU</a> Instagram: <a href="https://www.instagram.com/transistiendo/">https://www.instagram.com/transistiendo/</a> Correo: <a href="mailto:transisitendo@gmail.com">transisitendo@gmail.com</a>
11	Transgeles PERÚ Facebook:	Facebook: <a href="https://www.facebook.com/transgelesperu/">https://www.facebook.com/transgelesperu/</a> Correo: <a href="mailto:movimientotransdelperu@gmail.com">movimientotransdelperu@gmail.com</a> Celular: 940 401 523
12	Movimiento Trans Del Perú	Facebook: <a href="https://www.facebook.com/movimiento-transdelperu/">https://www.facebook.com/movimiento-transdelperu/</a> Correo: <a href="mailto:rmovimientotransdelperu@gmail.com">rmovimientotransdelperu@gmail.com</a> Celular: 940 401 523 Página web: <a href="http://movimientotransdel.wixsite.com/movimiento-trans">http://movimientotransdel.wixsite.com/movimiento-trans</a>
13	Red Trans Perú	Facebook: <a href="https://www.facebook.com/redtransperu/">https://www.facebook.com/redtransperu/</a> Correo: <a href="mailto:transgeneridad@yahoo.com.ar">transgeneridad@yahoo.com.ar</a> Teléfono: 2528165
14	TRANS - Organizacion por los Derechos Humanos de las personas Trans	Facebook: <a href="https://www.facebook.com/organizacion-feministatrans/">https://www.facebook.com/organizacion-feministatrans/</a> Correo: <a href="mailto:macroregionalmujerestransnperu@gmail.com">macroregionalmujerestransnperu@gmail.com</a> Celular: 938 617 966 Página web: <a href="http://hovupipumu.jimdo.com/">http://hovupipumu.jimdo.com/</a>
15	Renaciendo: Identidades Trans	Facebook: <a href="https://www.facebook.com/Renaciendo-Identidades-Trans-105774741341813/">https://www.facebook.com/Renaciendo-Identidades-Trans-105774741341813/</a>
16	Asociación Peruana de Personas Intersexuales	Facebook: <a href="https://www.facebook.com/Peru.Intersex/">https://www.facebook.com/Peru.Intersex/</a> Correo: <a href="mailto:asociacionperuana.intersex@gmail.com">asociacionperuana.intersex@gmail.com</a>

Lista de organizaciones nacionales		
17	Maricas Perú	Facebook: <a href="https://www.facebook.com/maricasperu/">https://www.facebook.com/maricasperu/</a> Correo: maricasperu@gmail.com
18	Más Igualdad	Facebook: <a href="https://www.facebook.com/masigualdadpe/">https://www.facebook.com/masigualdadpe/</a> Correo: comunica@masigualdad.pe Página web: <a href="https://www.masigualdad.pe/">https://www.masigualdad.pe/</a>
19	BiciOrgullo.pe (Ciclistas LGBTQI+ Perú)	Facebook: <a href="https://www.facebook.com/groups/2663500070589945/">https://www.facebook.com/groups/2663500070589945/</a> Instagram: <a href="https://www.instagram.com/biciorgullo.pe/">https://www.instagram.com/biciorgullo.pe/</a>
20	LIFS Perú (Lesbianas Independientes Feministas Socialistas)	Facebook: <a href="https://www.facebook.com/lifsp Peru/">https://www.facebook.com/lifsp Peru/</a> Correo: lif_peru@hotmail.com Página web: <a href="http://lifsp Peru.org/">http://lifsp Peru.org/</a>
21	Rebeldías Lésbicas Feministas Perú	Facebook: <a href="https://www.facebook.com/Rebeld%C3%ADas-L%C3%A9sbicas-Feministas-Per%C3%BA-322942911219420">https://www.facebook.com/Rebeld%C3%ADas-L%C3%A9sbicas-Feministas-Per%C3%BA-322942911219420</a>
22	Grupo de Mujeres Diversas GMDe	Facebook: <a href="https://www.facebook.com/Grupo-de-Mujeres-Diversas-GMDe-1529151977415156/">https://www.facebook.com/Grupo-de-Mujeres-Diversas-GMDe-1529151977415156/</a>
23	TRANSformando Vidas	Facebook: <a href="https://www.facebook.com/transformandovidas.pe/">https://www.facebook.com/transformandovidas.pe/</a>
24	Transformar	Facebook: <a href="https://www.facebook.com/transformarperu/">https://www.facebook.com/transformarperu/</a> Correo: transformar.asoc.edu@gmail.com
25	Trans Historias	Facebook: <a href="https://www.facebook.com/transhistoriasperu/">https://www.facebook.com/transhistoriasperu/</a> Correo: teatro.trans.historias@gmail.com
26	It Gets Better Perú	Facebook: <a href="https://www.facebook.com/itgetsbetterperu">https://www.facebook.com/itgetsbetterperu</a> Correo: contacto@itgetsbetterperu.org Página web: <a href="http://www.itgetsbetterperu.org/">http://www.itgetsbetterperu.org/</a>
27	Presente	Facebook: <a href="https://www.facebook.com/presenteong/">https://www.facebook.com/presenteong/</a> Instagram: <a href="https://www.instagram.com/presenteong/">https://www.instagram.com/presenteong/</a> Twitter: <a href="https://twitter.com/presenteong">https://twitter.com/presenteong</a> correo: contacto@presente.pe

Lista de organizaciones nacionales		
28	IgualQtú	Facebook: <a href="https://www.facebook.com/igualqtuperu/">https://www.facebook.com/igualqtuperu/</a> Teléfono: 966 311 434
29	Fuerza no binarie	Instagram <a href="https://www.instagram.com/fuerzanb/">https://www.instagram.com/fuerzanb/</a>
30	Orgullo bi	Instagram: <a href="https://www.instagram.com/orgullobi.pe/">https://www.instagram.com/orgullobi.pe/</a> Facebook: <a href="https://www.facebook.com/orgullobi.pe/">https://www.facebook.com/orgullobi.pe/</a>
31	Rosa Rabiosa	Facebook: <a href="https://www.facebook.com/r0sarabi0sa/">https://www.facebook.com/r0sarabi0sa/</a> Instagram: <a href="https://www.instagram.com/r0sarabi0sa/">https://www.instagram.com/r0sarabi0sa/</a> Twitter: <a href="https://twitter.com/ROSARABI0SA">https://twitter.com/ROSARABI0SA</a> Correo: rabiadoloryternura@gmail.com
32	COGAD Perú	Facebook: <a href="https://www.facebook.com/CogadPeru/">https://www.facebook.com/CogadPeru/</a> Instagram: <a href="https://www.instagram.com/cogadperu/">https://www.instagram.com/cogadperu/</a> Correo: cogat.2015@gmail.com Celular: 956 325 212

Lista de organizaciones internacionales		
N°	Nombre de organización	Redes sociales y/o correo
1	ADESPROC LIBERTAD GLBT	<a href="https://www.libertadglbt.org/">https://www.libertadglbt.org/</a>
2	Igualdad LGBT	<a href="https://www.igualdadlgbt.org/">https://www.igualdadlgbt.org/</a>
3	Colectivo TLGB Bolivia	<a href="http://www.colectivotlgbbolivia.org.bo/index.php">http://www.colectivotlgbbolivia.org.bo/index.php</a>
4	Mano Diversa	<a href="https://manodiversabo.org/quienes-somos/">https://manodiversabo.org/quienes-somos/</a>
5	Colombia Diversa	<a href="https://colombiadiversa.org/">https://colombiadiversa.org/</a>
6	Liberarte	<a href="https://liberarte.co/">https://liberarte.co/</a>
7	Colombia LGBT	<a href="http://www.colombialgbt.com/directorio/organizaciones.html">http://www.colombialgbt.com/directorio/organizaciones.html</a>
8	Organización Colombiana para los Derechos LGBT	<a href="https://insidelatinamerica.net/es/product/periodismo-medios/organizacion-colombiana-para-los-derechos-lgbt/">https://insidelatinamerica.net/es/product/periodismo-medios/organizacion-colombiana-para-los-derechos-lgbt/</a>
9	Fundación Ecuatoriana Equidad	<a href="https://www.fequidadecuador.org/">https://www.fequidadecuador.org/</a>

Lista de organizaciones internacionales		
10	Asociación Silueta X	<a href="https://siluetax.org/">https://siluetax.org/</a>
11	Federación Ecuatoriana de Organizaciones LGBTI	<a href="https://federacionlgbt.com">https://federacionlgbt.com</a>
12	Asociación Valientes de Corazón	<a href="https://valientesdecorazonecuador.org/">https://valientesdecorazonecuador.org/</a>

### Actividad 6: Re-conociendo aliadas/es/os (virtual)

En caso la actividad sea virtual, se dividirán en salas pequeñas, según la cantidad de participantes. En cada sala pequeña de Zoom, la persona facilitadora proyectará un PPT con el nombre de la organización. En este, la persona facilitadora, recopilará aquellas colectivas consideradas aliadas por las personas participantes en el PPT proyectado.



## ▶ Actividad 7

### **Mi fortaleza está en mi mano (20 minutos)**

Materiales: plumones, hojas de papel, PPT sobre resiliencia y flexibilidad psicológica.

Para esta actividad, la persona facilitadora repartirá hojas blancas, mientras que la persona de apoyo repartirá plumones de colores. Una vez que todas las personas tengan los materiales, brindarán las siguientes indicaciones:

**Paso 1:** «Vamos a crear una mano de papel donde puedas escribir, puedes siluetear tu propia mano».

**Paso 2:** «En al menos un dedo deben mencionar una característica que consideras que te ayuda a afrontar algún problema».

**Paso 3:** «En al menos un dedo deben mencionar alguna actividad para afrontar el problema (que te divierte, te distrae, te hace sentir mejor)».

Estas deben realizarse paso por paso y proyectar el PPT de respaldo con imágenes referenciales de cada indicación. Asimismo, la persona facilitadora debe contar con un ejemplo físico del ejercicio hecho para compartir como referencia. Una vez terminada esta primera parte, se hará una reflexión en torno a la cantidad de recursos personales representados en la mano de papel:

**«Ahora que ya tenemos nuestra mano lista, haremos conciencia de los recursos personales con los que contamos y hemos utilizado».**

A continuación, se mencionan y se proyectan el PPT con las siguientes consignas:

1. Si cuentas al menos con tres o más dedos de esta mano eres una persona muy afortunada y no debes dudar de ti.
2. Si cuentas con 2 o 1 dedo, es muy importante que potencies esos recursos y procurar explorar otros.
3. Si consideras que no cuentas con ninguno, intenta explorar otros recursos y recurrir a tu red de apoyo.

Luego de ello, se apertura el espacio para compartir y comentar sobre los recursos identificados. Para ello, se utilizan las siguientes preguntas guías:

1. ¿Cómo se han sentido al hacer este ejercicio?
2. ¿Eran conscientes de que contaban con el apoyo de estos recursos, personas o cualidades?
3. ¿Crees que con estos recursos podrías apoyar a otras personas?

Para finalizar el ejercicio, se agradecen las experiencias y se reconoce la utilidad de tener presente estos recursos:

«Gracias por compartir. Ahora, sería valioso que esta manito la puedan tener en un lugar que puedan observar con facilidad. Además, de reconocer estas cualidades, hablaremos de algunos conceptos que nos ayudan a superarnos y afrontar situaciones difíciles».

La información se complementará con el PPT en el que se abordan constructos como la resiliencia o la flexibilidad psicológica.

- ▶ **Resiliencia<sup>10</sup>:** Implica una adaptación positiva ante cualquier adversidad. Es poder superar eventos que impliquen un estrés significativo, como conflictos familiares, problemas de salud o de relaciones sociales. No significa no sentir tristeza o pena y no es algo con lo que se nace. Pueden ser pensamientos, estrategias y conductas que pueden ser aprendidas y desarrollarse continuamente.
- ▶ **Flexibilidad psicológica:** Se refiere a la capacidad de sentir y pensar en el presente con apertura mental. Ello permite que la persona pueda accionar de forma coherente con sus valores personales (Hayes, 2020). Para la comunidad LGBTQI+, la flexibilidad psicológica posibilita afrontar adaptativamente los factores estresantes vinculados a su sexualidad y el estigma, generando una mayor resistencia a las críticas de desaprobación social y amenazas a la identidad (Skinta et al., 2015).

### Actividad 7: Mi fortaleza está en mi mano (virtual)

En caso la actividad sea virtual, se solicitará a las personas participantes que puedan dibujar la mano en una hoja de papel para el desarrollo de la actividad. Luego, en plenaria, se realizará una reflexión general, invitando a las personas que deseen a prender sus cámaras y presentar sus dibujos. De esta forma, los pasos mencionados se mantienen tanto de forma virtual como presencial.

### Break (10 minutos)

---

10 Para más información, revítese APA (2011).

# SESIÓN 3





**Metodología:**

**RA3: Desarrollan herramientas de primeros auxilios psicológicos para acompañar a personas LGBTQI+ migrantes y no migrantes en situaciones de violencia.**

Objetivo	Contenido	Indicadores de evaluación
<p>Desarrollar las herramientas de primeros auxilios psicológicos para acompañar a personas LGBTQI+ migrantes y no migrantes en situaciones de violencia.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diferenciación entre primeros auxilios psicológicos y acompañamiento terapéutico profesional</li> <li>2. Principios de los primeros auxilios psicológicos</li> <li>3. Condiciones básicas para aplicar primeros auxilios psicológicos</li> <li>4. Guión de aplicación de primeros auxilios psicológicos para las personas LGBTQI+ en situación de violencia</li> <li>5. Técnicas para la regulación emocional durante los primeros auxilios psicológicos</li> <li>6. Instituciones para la derivación de casos que necesiten acompañamiento profesional en temas de salud mental, procesos migratorios, salud física, etc.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocen las diferencias entre los primeros auxilios psicológicos y el acompañamiento terapéutico profesional.</li> <li>2. Conocen las condiciones básicas para la aplicación de primeros auxilios psicológicos.</li> <li>3. Conocen los pasos para la aplicación de primeros auxilios y las instituciones de derivación.</li> <li>4. Aplican las técnicas de regulación emocional y principios de los primeros auxilios psicológicos.</li> </ol>

**Desarrollo de la sesión**

Duración: 1 hora y 50 minutos

La facilitación de la capacitación estará a cargo de profesionales de salud mental y/o de trabajo social con experiencia en diversidad sexo-genérica y enfoque afirmativo. Es importante que al menos dos de las personas facilitadoras de todo el taller sean profesionales de la psicología.

## ► Actividad 8

### Armando mi botiquín emocional (60 minutos)

Materiales: papelógrafo, papeles impresos con el dibujo de un botiquín, plumones, infografías impresas y el PPT sobre primeros auxilios psicológicos.

Para la siguiente actividad, la persona facilitadora repartirá las imágenes impresas de un botiquín vacío, como se muestra en la siguiente imagen referencial:



A continuación, se indicará a las personas participantes que deben escribir aquellos elementos que formarán parte de sus propias herramientas frente a situaciones de desborde emocional en función a lo expuesto por el equipo facilitador:

**«En función a lo previamente desarrollado en este taller, vamos a completar este botiquín vacío con aquellos elementos que consideren útiles e importantes en ustedes para afrontar situaciones difíciles de desborde emocional. Por ejemplo, pueden escribir dentro de su botiquín acciones como, recurrir a una pelota antiestrés, comer un chocolate, escuchar música, así como estrategias de visualización, respiración, entre otras, etc.».**

Una vez completado el ejercicio, se brindará el espacio para que personas voluntarias compartan sus reflexiones. Asimismo, se señalará la necesidad de conocer nuevas herramientas como las técnicas de primeros auxilios psicológicos, para garantizar el autocuidado y apoyar a personas en momentos de desborde emocional:

**«Nos hemos autoexplorado, reconociendo las herramientas que tenemos para afrontar situaciones complejas, como el desborde emocional. Sin embargo, no necesariamente lo que me sirve a mí, le va a funcionar a otras personas de nuestro entorno. O a lo mejor, recién estamos descubriendo qué es lo que nos funciona y cómo aplicarlo. Por ello, es importante conocer**

sobre primeros auxilios psicológicos, para poder apoyar a aquellas personas que más lo necesitan en momentos de crisis».

- ▶ Presentación en PPT con diferenciación entre primeros auxilios psicológicos (PAP) y acompañamiento terapéutico profesional.
- ▶ **Primeros auxilios psicológicos (PAP)**<sup>11</sup>: Son acciones que forman parte del acompañamiento psicosocial, dirigidas a personas que están atravesando una situación de crisis. Los PAP permiten potenciar recursos personales y comunitarios frente a la crisis. Constituyen una respuesta humana, de apoyo a otro ser humano que está sufriendo y puede necesitar ayuda, al haber sido expuesto recientemente a algún estresor grave.
- ▶ Se centran en tres estrategias fundamentales: observar, escuchar y conectar.
  - ▶ Las condiciones básicas para aplicar PAP son las siguientes:
  - ▶ Familiarizarse con un protocolo de contención emocional.
  - ▶ Analizar con la persona las dimensiones del problema: pasado inmediato, presente y futuro inmediato.
  - ▶ Sondear las posibles soluciones: alternativas, posibilidades y obstáculos. Elaborar un plan.
  - ▶ Asistir a la persona en la ejecución de pasos concretos.
- ▶ El **acompañamiento terapéutico profesional**<sup>12</sup> es realizado por una persona profesional de la salud mental, con conocimientos teóricos y prácticos específicos y especializados. Se ubica en lo cotidiano para poder actuar y operar sobre lo subjetivo, afectivo, comunitario y social. De esta forma, se encarga de contener empáticamente al paciente y a su familia mediante la escucha, el apoyo y la comprensión.
- ▶ En esta parte, se procederá con la exposición del protocolo de contención emocional y se entregará una infografía con pasos a seguir al momento de brindar primeros auxilios psicológicos. También se proporcionará un listado de instituciones para la derivación según la necesidad del caso: salud mental, procesos migratorios, etc.<sup>13</sup>.



11 Para más información, revítese Rodríguez-Espartal y Pecho-Ricaldi (2020).

12 Para más información, revítese Tolosa (2015).

13 Para más información, revítese Borja (2021) y Puestas (2020).

## Servicios de salud mental

1. Los **Centros de Salud Mental Comunitaria (CSMC)** ofrecen servicios de salud mental y son parte de las redes integradas de salud del Ministerio de Salud. Los servicios que ofrecen son atención ambulatoria especializada a usuarios con trastornos mentales y/o problemas psicosociales graves y/o complejos, y articulación de acciones con los actores sociales de la comunidad para el cuidado de la salud mental de las personas, familias y comunidad. Actualmente, las zonas en las que funcionan los CSMC han sido elegidas por las particulares condiciones de vulnerabilidad que enfrentan: violencia, inseguridad, pobreza, estado de salud mental, ausencia de programas de salud, etc. Se puede consultar la ubicación de los CSMC ingresando al siguiente enlace: [https://www.minsa.gob.pe/Especial/2018/salud\\_mental/#mapa](https://www.minsa.gob.pe/Especial/2018/salud_mental/#mapa)
2. **It Gets Better - Perú** es una organización que reúne a profesionales de la psicología que trabajan de forma voluntaria. Los servicios que ofrecen giran en torno a la consejería telefónica y en línea especializada para adolescentes LGBTQI+. El servicio de chats permite conectarse con especialistas en psicología con quienes se puede conversar de temas como la salida del clóset, el sexo seguro, la homofobia y la transfobia. Tienen un enfoque diferenciado según la mayoría de edad. El servicio de consejería contempla cuatro sesiones psicológicas gratuitas en las que se puede recibir apoyo y tratar temas de interés luego de llenar una ficha de datos.  
Contacto vía web: <http://itgetsbetterperu.org/>
3. **Nuna psicólogos** es una institución que busca ofrecer el servicio de intervención terapéutica de bajo costo.  
Dirección: Alcanfores 142 - Piso 5, Miraflores  
Teléfono: 967747237  
Página web: <https://nunapsicologos.com//>
4. **ITRE - Instituto de Terapia Racional Emotiva** es un centro psicoterapéutico de formación y atención para la terapia psicológica de corte racional emotiva. Aunque sus servicios no son gratuitos, cuentan con un programa de proyección social que facilita, con bajos costos, el servicio terapéutico brindado por estudiantes y egresados bajo supervisión de terapeutas.  
Dirección: Chiclayo 720, Miraflores  
Teléfono: (01) 447-4386  
Página web: <http://itrec.org/>
5. El **Directorio Nacional de Salud Mental Afirmativa** tiene una lista de profesionales que utilizan un enfoque afirmativo de autocuidado especializado en diversidades sexuales y de género.  
Web: <https://masigualdad.pe/directorio-de-salud-mental>

6. El **Consultorio del Hospital San Bartolomé** cuenta con una propuesta innovadora. Este hospital recibe a personas LGB que lo requieran. Para ello es necesario contar con el Seguro Integral de Salud (SIS).  
Web: [www.sanbartolome.gob.pe](http://www.sanbartolome.gob.pe)
7. La **Cruz Roja del Perú** es una institución humanitaria, auxiliar de los poderes del Estado, integrada por personas voluntarias en una red de filiales a nivel nacional.  
WhatsApp Cruz Roja: 953-746-543
8. **HIAS en Perú** ayuda a personas refugiadas, solicitantes de asilo y migrantes con atención permanente y presencial en Lima, Callao, Trujillo, Chiclayo y Tumbes, así como atención periódica en Ica y Piura. Su estrategia se centra en permitir que las personas desplazadas se integren en las comunidades de acogida mientras viven en seguridad y libertad. Brindan atención comunitaria e individualizada, identifican y evalúan necesidades específicas, y construyen un plan de acción con cada persona para asegurar su protección e inclusión económica en el país. También ofrecen asesoría legal.  
Teléfono: 932-476-967  
Página web: <https://hias.org/where/peru/>
9. **RET en Perú** centra sus actividades, desde 2018, en las provincias de Lima, Tumbes, Tacna y Arequipa. Además, RET creó mejores oportunidades educativas para las personas migrantes y refugiadas venezolanas en Perú al llegar a niños y adolescentes sin escolarizar en los distritos del sur de Lima Metropolitana, Chorrillos, San Juan de Miraflores, Villa El Salvador y Villa María del Triunfo. También ofrecen asesoría legal.  
Teléfono: 922-559-696  
Página web: <https://theret.org/peru/>
10. El **Centro de Atención Psicosocial (CAPS)** es una asociación civil sin fines de lucro, que tiene como ejes la salud mental y los derechos humanos. Buscan la recuperación de las personas afectadas por las secuelas de la violencia política y social e incidir en la sociedad civil y las entidades públicas para fomentar una sociedad democrática equitativa. CAPS es miembro de la Coordinadora Nacional de Derechos Humanos (CNDDHH), de la Red Latinoamericana y del Caribe de Instituciones de Salud contra la Tortura, la Impunidad y otras Violaciones a los Derechos Humanos, y del International Rehabilitation Council for Torture Victims (IRCT).  
Teléfono: 961-366-610  
Página web: <https://caps.org.pe/>
11. La **Unión Venezolana** es una organización no gubernamental que brinda apoyo a la población migrante y refugiada venezolana en Perú, como también a la población de acogida. Trabajan en pro de la integración y el desarrollo económico.  
Contacto: [psicoaliados@gmail.com](mailto:psicoaliados@gmail.com)

12. **Veneactiva** es una asociación civil sin fines de lucro, fundada por un grupo de mujeres migrantes profesionales. Tiene el objetivo de monitorear, asistir y empoderar a la población migrantes y refugiados en Perú, con énfasis en la comunidad venezolana. Cuenta con servicios de clínica jurídica, atención psicológica, asesorías gratuitas para regular la situación migratoria y una plataforma que ayuda a dar un seguimiento a personas profesionales en su inserción laboral, entre otros servicios de atención.

Página web: <https://veneactiva.org/nuestros-programas/>

Teléfono: 080080212

WhatsApp Contact Center VeneActiva Perú: +51 982 664 900

## Servicios de asesoría legal

1. El **Proyecto Únicxs - Personas trans** es liderado por la Universidad Peruana Cayetano Heredia, La Red Trans-Perú y la Sociedad FTM Perú. Está enfocado en los derechos de las personas trans (hombres, mujeres y otras identidades de la diversidad trans) en el Perú y en hacer frente a las diversas situaciones de violencia que experimentan. Entre los servicios que ofrecen, se encuentra la documentación de violaciones de derechos de las personas trans a través de un observatorio manejado por la UPCH desde el 2012; además, se encuentra acompañada de asistencia legal. El proyecto también cuenta con un programa comunitario para personas trans sobrevivientes de violencia.

Dirección: Calle Armendáriz 445, Miraflores, Lima - Perú

Teléfono 051-2033300

Página web: <https://www.unicxs.org/>

2. La **Clínica jurídica - Sección Discapacidad y Derechos Humanos** forma parte del proceso de formación de estudiantes de Derecho de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP). Ofrece servicios de asesoría legal en distintos temas: derechos humanos, ambientales, diversidad funcional (discapacidad) y, en especial, derecho a la identidad. Los servicios de asesoría son brindados por estudiantes, con la supervisión de profesionales litigantes especializados.

Teléfono: (01) 6262000, anexo: 5687

Página web: <http://facultad.pucp.edu.pe/derecho/alumnos/servicios-en-el-campus/clinica-juridica/seccion-de-derecho-humanos/>

3. La **Oficina de Responsabilidad Social de Derecho PUCP**, que pertenece a la Facultad de Derecho de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP), también brinda un servicio de asesoría legal mediante un programa de voluntariado que tiene distintas sedes en Lima Metropolitana. Su objetivo como organización es «facilitar el acceso a la justicia de las personas en situación de vulnerabilidad, atendiendo casos reales en nuestros consultorios, absolviendo consultas de procesos judiciales o administrativos y defensa de derechos humanos». Sus

consultorios jurídicos son gratuitos. Las sedes y horarios de atención son los siguientes:

- a. Consultorio Jurídico Gratuito - Campus PUCP:
  - i. Av. Universitaria N.º 1801, San Miguel
  - ii. Martes de 10:00 a 12:00 horas (Previa cita al 626-2000 anexo 2521)
  - iii. Página web: <https://www.unicxs.org/>
- b. Consultorio Jurídico Gratuito - Canto Grande
  - i. Asociación Taller de los Niños: Mz. 1, Lote 1 (Altura del Paradero 16 de Av. Canto Grande), San Juan de Lurigancho
  - ii. Jueves de 10:00 a 12:00 horas
- c. Consultorio Jurídico Gratuito - Recoleta
  - i. Plaza Francia N.º 239, Lima
  - ii. Inicio de actividades y horario de atención por confirmar
- d. Consultorio Jurídico Gratuito - Chorrillos
  - i. Av. Buenos Aires S/N, Vista Alegre de Villa, Chorrillos
  - ii. Viernes de 09:00 a 11:00 horas

4. **Adastra** es una comunidad de profesionales del derecho LGBTQI+ que, bajo un enfoque jurídico, fomenta el respeto e inclusión de las personas de la diversidad sexo-genérica.  
Correo: [contacto@adastra.org.pe](mailto:contacto@adastra.org.pe)

5. Servicios de orientación legal, refugio, detención y documentación:

- a. **ACNUR**: la Agencia de la ONU para los Refugiados trabaja para garantizar que todas las personas tengan el derecho a solicitar asilo y encontrar protección tras huir de violencia, guerras y persecuciones en su país  
Correo electrónico: [perli@unhcr.org](mailto:perli@unhcr.org)  
Oficina Nacional de ACNUR Perú en Lima: Av. José Pardo 1540, Miraflores 15074, Lima.  
Oficina de Terreno de Lima (para atención a personas refugiadas, solicitantes de asilo y migrantes): Jirón General Clovis 745, Pueblo Libre, Lima.  
Horario de atención: 8:30 a 12:30 horas, de lunes a viernes.  
Para personas refugiadas y migrantes: Línea telefónica gratuita atendida por ACNUR y sus socios: 0800-71929.  
Chatbot de WhatsApp informativo disponible 24 horas: +51 1 6419396.
- b. **Veninformado Perú**: es una plataforma de información a migrantes y refugiados en Perú, en donde encontrarán orientación para vivir en el país.  
Página web: <https://www.veninformado.pe/>  
Correo electrónico: [info@veninformado.pe](mailto:info@veninformado.pe)  
WhatsApp: +51 981224821

6. c. **OIM, Organización internacional para las Migraciones, sede en el Perú.** La migración en forma ordenada y en condiciones humanas beneficia a las personas migrantes y a la sociedad.  
 Página web: <https://peru.iom.int/es>  
 Correo electrónico: [oimperuatencion@iom.int](mailto:oimperuatencion@iom.int)  
 Dirección: Calle Miguel Seminario 320, piso 14, San Isidro 15047, Lima  
 Teléfono: (+51)1 6330000

### Servicios de salud sexual y reproductiva

1. **Epicentro** es un centro especializado en la prevención y atención de infecciones de transmisión sexual (ITS). Además, está orientado al trabajo con población homosexual y trans.  
 Horario de atención: Lunes a viernes de 2:00 p.m. a 7:00 p.m. y sábado de 11:00 a.m. a 2:00 p.m.  
 Dirección: Jr. Jaén 250 A, Barranco.  
 Teléfono: (01) 2472755  
 Página web: <http://www.epicentro.org.pe>
2. **AHF Perú** es una organización independiente que brinda servicios médicos y de apoyo para combatir el VIH/SIDA. Tiene un programa de pruebas rápidas de VIH, Sífilis y Hepatitis B. Además, ofrecen consejería en Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), diagnóstico y tratamiento de ITS, orientación y vinculación para el inicio de tratamiento antirretroviral (TARV) y orientación y atención psicológica. Tienen sedes en Ica, Chiclayo, Iquitos, Piura y Lima.  
 Horario de atención: de 9 a.m. a 8 p.m.  
 Teléfono: (01) 2472755  
 Página web: <https://pruebadevihgratis.pe/>
3. **Innpares** es una ONG que trabaja temas de salud sexual, salud reproductiva y salud integral. Tiene programas de servicios de salud (clínica del hombre, servicios diferenciados para jóvenes, unidad de prevención y control de ITS-VIH) y programas educativos (cursos, diplomados, etc.). Cuenta con varias sedes en Lima:  
 Sede Jesús María: Av. Giuseppe Garibaldi 125  
 Sede Ate: Jr. El Triunfo, 105  
 Sede Los Olivos: Jr. José Santos Chocano 899  
 Sede Comas: Av. Túpac Amaru 930, 2.º piso  
 Sede SJL: Los Ébanos, 101  
 Teléfono: (01) 480-1626 Página web: <https://www.facebook.com/AHF.Peru/>
4. **Impacta** es una organización sin fines de lucro orientada hacia la investigación en temas de salud y el comportamiento humano. Además, es un policlínico autorizado por el Minsa y está enfocado en la atención y referencia de Infecciones de Transmisión Sexual y del VIH.



Sus servicios están enfocados en el diagnóstico, tratamiento y seguimiento de ITS y del VIH. Tiene dos sedes: Barranco y San Miguel.

Sede Barranco: Av. Almirante Miguel Grau 1010, Barranco (Alt. Estudio 4)

Teléfono: (511) 206-7800

Sede San Miguel: Jr. Putumayo 177, San Miguel (Alt. c. 22 de la Av. La Mar)

Teléfono: (511) 562-1600

Página web: <http://www.impactaperu.org/es/>

5. El consultorio de **Hospital Arzobispo de Loayza** se encuentra en el área de infectología y fue remodelado para atender servicios de pruebas rápidas de VIH e Infecciones de Transmisión Sexual (ITS). Los servicios que ofrece este consultorio se enmarcan en la norma técnica de salud de atención integral de la población trans femenina para la prevención y control de las infecciones de transmisión sexual y el VIH/SIDA. Esta norma busca «contribuir a la disminución de la transmisión de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), incluyendo la infección por el Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH); así como contribuir a la reducción de las complicaciones y muertes relacionadas con el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (sida) en la población trans femenina, con enfoque de género, interculturalidad y respeto a los derechos humanos». Entre los servicios que se ofrecen en este consultorio, se encuentra el diagnóstico y tratamiento de las ITS, así como -según lo indica la misma norma técnica- acceso a hormonización gratuito para la población trans femenina. Si bien es cierto, puede que sea necesario tener SIS (Seguro Integral de Salud). En caso no se cuente con el SIS o con un DNI, puede solicitarse una afiliación directa temporal, si es que se cumple con las disposiciones establecidas en el Decreto Legislativo N.º 1164. Dirección: Avenida Alfonso Ugarte 848, Cercado de Lima 15082  
Teléfono: (01) 614-4646  
Página web: <http://www.hospitalloayza.gob.pe/Loayza/>
6. El **Mecanismo de Acción Comunitaria (MCC)** es un conjunto de organizaciones comunitarias que trabajan con población trans femenina y hombres gays. Su objetivo es hacer frente a la expansión de la infección de transmisión sexual como lo es el VIH/SIDA. Realizan tamizajes en distintas zonas del país. En el caso de Lima y Callao, se encuentran dispersos en distintas zonas. Se puede comunicar con ellos mediante sus páginas de Facebook. Todos sus nombres empiezan con las siglas MCC.
  - a. MCC Ángeles en Acción (<https://www.facebook.com/MCCAngelesEnAccion>)
  - b. MCC Amigos Unidos del Sur sin Fronteras - AUDESF (<https://www.facebook.com/AudesfPeru>)
  - c. MCC Centro de Atención Multidisciplinario para Personas Vulnerables CAMPV (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100090465434143>)
  - d. MCC Voluntades Lima Norte (<https://www.facebook.com/voluntadeslnorte>)
  - e. MCC Resistencia Norteña (<https://www.facebook.com/mccresistencianortena>)
  - f. MCC Unidos por la Igualdad La Libertad (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100064751076844>)

**Servicios de atención en casos de violencia**

1. Maltrato, violencia y negligencia infantil:
  - a. Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP): 1810 100
2. Violencia basada en género/contra la mujer:
  - a. Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP): 100
  - b. ACNUR: 0800-719-29 (lunes a viernes de 8:30 a.m. a 4:00 p.m.)
  - c. HIAS: 932-476-312
  - d. RET: 922-559-696
  - e. UNFPA / Flora Tristán: 919-444-910 / 919-445-749 (WhatsApp)
3. Orientación legal, refugio, detención documentación:
  - a. Defensoría del Pueblo: 0800-15170 311-030
4. Trata de personas y tráfico ilícito de migrantes:
  - a. Línea para la denuncia de hechos delictivos del Ministerio del Interior: 1818
  - b. CARE: (+511) 640-9393

También se enseñarán diversas técnicas de relajación que pueden ser de utilidad:

**Técnicas de respiración**

Respiración simple	<p>Contar tiempos de inhalación y exhalación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Inhalar a través de la nariz contando hasta cuatro, retener el aire en los pulmones contando mentalmente hasta cuatro.</li> <li>2. Soltar el aire por la nariz contando mentalmente hasta cuatro y dejar los pulmones vacíos durante la cuenta de cuatro tiempos.</li> </ol> <p><u>Nota:</u> Mantener los pulmones llenos y vacíos permite controlar el ritmo acelerado por la crisis y recuperar el control de la respiración. El momento de soltar el aire por la boca ayuda a expulsar la tensión y las emociones negativas.</p>
--------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



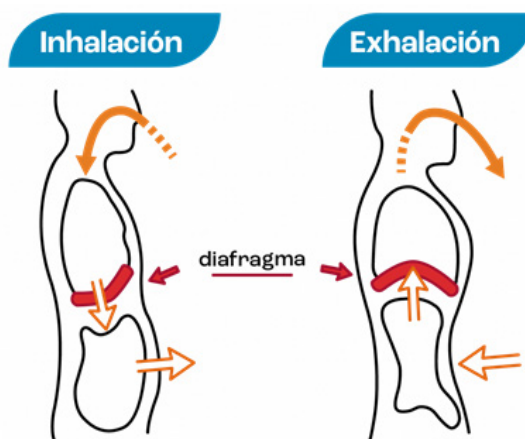


Respiración abdominal

Contar tiempos de inhalación y exhalación:

1. Inhalar a través de la nariz contando hasta cuatro, retener el aire en los pulmones contando mentalmente hasta cuatro.
2. Soltar el aire por la nariz contando mentalmente hasta cuatro y dejar los pulmones vacíos durante la cuenta de cuatro tiempos.

Nota: Mantener los pulmones llenos y vacíos permite controlar el ritmo acelerado por la crisis y recuperar el control de la respiración. El momento de soltar el aire por la boca ayuda a expulsar la tensión y las emociones negativas.



Se comparten las sensaciones y se concluye que la respiración es una herramienta muy valiosa para las intervenciones, ya que ayuda a calmar la ansiedad, disminuir el estrés y focalizarse en el presente.

Técnica Grounding	
¿Qué es?	Es una técnica que sirve para que la persona movilizada emocionalmente pueda volver a la realidad y estar en el presente. Es utilizada para tener un control sobre el estado de ánimo y las emociones, lo que permite reconectar con el mundo.
¿Cuál es su finalidad?	El objetivo es reconectar a la persona con el presente y devolverle el control de la situación en aquellos momentos de más ansiedad y exaltación.
¿Cuáles son sus pasos?	<p>La manera de practicarla requiere que las personas memoricen una serie de pasos. Las indicaciones son las siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Piensa en cinco cosas que puedes ver en este momento. Pueden ser objetos que tengas alrededor como, por ejemplo, un teclado, una ventana, una puerta, una silla, el celular, etc.</li> <li>2. Ahora piensa en cuatro cosas que puedes tocar. El objetivo es que puedas sentir la textura. Por ejemplo, puedes fijarte en el tacto y textura de la ropa que llevas puesta.</li> <li>3. Después presta atención a tres cosas que puedes oír, como el ruido de un celular, la bocina de un carro, etc.</li> <li>4. A continuación, identifica dos cosas que puedes oler. Puedes fijarte en el perfume que llevas puesto, en el olor de tu cabello, etc.</li> <li>5. Finalmente, piensa en una cosa que puedas saborear. Puede ser un caramelo que lleves en el bolsillo o incluso pensar en el frescor que te ha dejado la pasta de dientes de por la mañana.</li> </ol>
Cierre	Una vez que hayas realizado los pasos anteriores, quédate respirando con tranquilidad y consciente del momento presente.
	Esta técnica te va a ayudar a hacer contacto con la realidad, controlar la ansiedad e incluso prevenirla antes de que empiece. Quizá también puedas probar a quitarte los zapatos y sentir el suelo o caminar sobre diferentes superficies.

### Actividad 8: Armando mi botiquín emocional (virtual)

En caso la actividad sea virtual, se solicitará a las personas participantes que dibujen su botiquín en una hoja A4.

## ► Actividad 9

### Juego de roles (50 minutos)

Materiales: lapiceros, hojas en blanco

Se dividirá a las personas participantes en cinco (5) grupos. A cada equipo se le pide imaginar una situación cercana que se presente en su día a día, donde podrían aplicar los primeros auxilios psicológicos, y las técnicas previamente abordadas, en la atención a personas migrantes y no migrantes LGBTQI+.

«Ahora, les pedimos que recuerden o imaginen situaciones que se hayan presentado en sus organizaciones donde las personas migrantes y no migrantes LGBTQI+ pudieron pasar por un mal momento. En ese sentido, a partir de lo que hemos visto anteriormente, vamos a tomarnos unos minutos para pensar cómo podríamos actuar empleando los primeros auxilios psicológicos: qué técnica de relajación pensamos usar, por ejemplo. Para hacerlo más interesante, vamos a actuarlo. Decidan los roles, si los van a ambientar en algún tiempo o espacio en específico. Es importante señalar que, para todo esto, tienen 10 minutos. Luego de ese tiempo, van a tener 5 minutos para poder presentar su escena. Los otros grupos pueden dar algunas sugerencias o sus opiniones luego de que el grupo termine».

Se le pedirá a cada grupo que imagine la situación y actúe tal y como lo harían en una intervención de primeros auxilios psicológicos con la población que les tocó. Cada grupo debe escoger una situación de emergencia, diseñar la intervención aplicando una técnica de relajación o *grounding*, identificar instituciones para la derivación para acompañamiento profesional y distribuirse roles en la dramatización. Todas las personas integrantes deben participar, en aproximadamente 10 minutos.

Cada grupo presentará su dramatización. Se otorgará 5 minutos a cada grupo, en total 30 minutos para todos. El equipo facilitador promoverá la participación de las personas participantes para que compartan sugerencias en las intervenciones y brinden una retroalimentación a cada grupo, fortaleciendo las ideas más relevantes según las poblaciones a intervenir, en aproximadamente 10 minutos.

### Actividad 9: Juego de roles (virtual)

En caso la actividad sea virtual, se trabajará con los grupos en salas pequeñas de Zoom y se solicitará que presenten su dramatización empleando fondos de pantalla en Zoom. Tendrán la libertad de emplear otros elementos que tengan a la mano.

### Break (10 minutos)

# SESIÓN 4



## Metodología

**RA4: Implementan adecuadamente las herramientas de autocuidado durante la aplicación de primeros auxilios psicológicos para acompañar a personas LGBTQI+ migrantes y no migrantes en situaciones de violencia.**

Objetivo	Contenido	Indicadores de evaluación
Implementar adecuadamente las herramientas de autocuidado durante la aplicación de primeros auxilios psicológicos para acompañar a personas LGBTQI+ migrantes y no migrantes en situaciones de violencia	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Autocuidado</li> <li>2. Salud mental y autocuidado</li> <li>3. Condiciones para el autocuidado</li> <li>4. Estrategias grupales e individuales para el autocuidado</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocen el significado de autocuidado y su vínculo con la salud mental</li> <li>2. Reconocen la importancia del autocuidado en sus vidas</li> <li>3. Identifican estrategias de autocuidado personales</li> <li>4. Aplican estrategias de autocuidado que responden a las necesidades identificadas</li> </ol>

## Desarrollo de la sesión

Duración: 1 hora y 20 minutos

La facilitación de la capacitación estará a cargo de profesionales de salud mental y/o de trabajo social con experiencia en diversidad sexo-genérica y enfoque afirmativo. Es importante que al menos dos de las personas facilitadoras de todo el taller sean profesionales de la psicología.

## Actividad 10

El collage del autocuidado (45 minutos)

Materiales: papelógrafos, plumones, PPT sobre autocuidado y salud mental.

Para continuar con la siguiente actividad, la facilitadora se dividirá a las personas participantes en cinco grupos. Una vez conformados los grupos se mencionará la siguiente consigna, que tendrá una duración de 15 minutos:

**«Ahora que estamos en grupos, vamos a realizar un collage sobre lo que significa para ustedes el autocuidado. Para ello, pueden utilizar revistas y periódicos que pondremos a su disposición y se encontrarán al centro del salón».**

Terminada esta primera parte, cada grupo deberá presentar su *collage* a las demás personas participantes. Para las presentaciones, se establecerán 5 minutos por grupo, con un total de 30 minutos.

**«Luego de terminar nuestros collages, vamos a presentarlo a las demás personas. Podemos explicar un poco qué decidimos plasmar y por qué. Para esto, tenemos 5 minutos».**

Después de ello, se realiza un resumen de las principales ideas en torno al autocuidado para los grupos y se presenta el PPT sobre autocuidado y salud mental.

### Autocuidado:

- ▶ Es la capacidad para promover su propia salud, prevenir y afrontar enfermedades, discapacidades y problemas psicosociales, con o sin el apoyo de personal de salud (OMS, 2022).
- ▶ Los servicios de salud y las intervenciones de autocuidado de buena calidad deberían estar disponibles, ser accesibles, asequibles y adecuados para las poblaciones desatendidas y marginalizadas sobre la base de los principios de la ética médica, la evitación de estigmatizaciones, coacción y violencia; la no discriminación; y el derecho a la salud
- ▶ Es la actividad aprendida por las personas, orientada hacia un objetivo: la protección de su salud. Así, establece que las personas están sujetas a las limitaciones relacionadas o derivadas de su salud, que las incapacitan para mantener el autocuidado de manera continua, o hacen que el autocuidado sea ineficaz o incompleto. Entonces, el déficit de autocuidado se produce cuando la demanda es mayor que la capacidad de la persona para actuar; es decir, cuando la persona no tiene la capacidad y/o no desea emprender las acciones requeridas para cubrir las demandas de autocuidado. Además, se entiende el autocuidado como una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia las demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar (Naranjo, Concepción y Rodríguez, 2017).



### Salud mental:

- ▶ Estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad (OMS, 2022).
- ▶ Es un derecho humano fundamental y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.
- ▶ Múltiples determinantes individuales, sociales y estructurales pueden combinarse para proteger o poner en riesgo la salud mental. Los factores psicológicos y biológicos individuales, como las habilidades emocionales, el abuso de sustancias y la genética pueden hacer que las personas sean más vulnerables a las afecciones de salud mental. De igual manera, la exposición a circunstancias sociales, económicas, geopolíticas y ambientales desfavorables, como la pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente, también aumenta el riesgo de sufrir afecciones de salud mental.

### Actividad 10: el escudo de mi autocuidado (virtual)

En caso la actividad sea virtual, en plenaria se les pedirá dibujar un escudo con tres símbolos que tenga significado de autocuidado para las personas participantes individualmente. Luego, se promueve el diálogo a las personas que deseen compartir su escudo personal de autocuidado.

**«Vamos a dibujar un escudo, ya sea en papel o podemos usar una imagen de internet si nos hace sentir mayor comodidad. Lo importante es que este escudo tenga tres divisiones. En cada uno, vamos a dibujar o utilizar imágenes en línea sobre qué consideramos que significa el autocuidado. Luego de esto, quienes deseen, pueden levantar la mano y hablarnos sobre su escudo».**

Luego de hablar sobre lo que significa autocuidado, se propondrá una definición sobre el concepto y su relación con la salud mental.



## ► Actividad 11

### El termómetro del autocuidado (20 minutos)

Materiales: dibujo de termómetro, hojas bond, lapiceros, PPT sobre estrategias de autocuidado.

Para la realización de esta actividad, se repartirán los dibujos del termómetro previamente impresos.

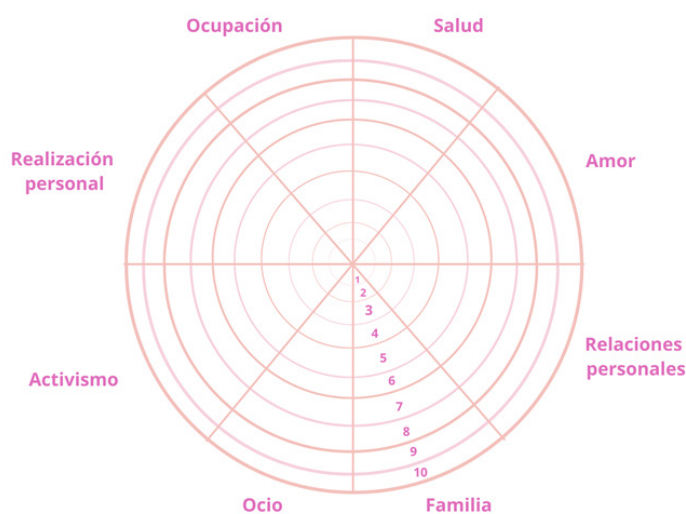
Luego, se brinda la siguiente indicación:

«Les hemos repartido unos dibujos, los cuales están divididos en diferentes áreas de nuestra vida a las que dedicamos tiempo: laboral, amistades, personal, ocio, entre otras».

Deberán cumplir los siguientes pasos:

- **Paso 1:** Marca de uno a diez el tiempo que realmente le estás dedicando a cada área, siendo 1 muy poca dedicación y atención, y 10 mucha dedicación y atención.
- **Paso 2:** Une los puntos, obtendrás una figura. Obsérvala y reflexiona sobre aquello que te llame la atención, lo que te acomoda y lo que quisieras cambiar.
- **Paso 3:** Una vez hayas identificado aquello que te gustaría cambiar, escríbelo.
- **Paso 4:** Piensa en acciones concretas que puedas comenzar a realizar, a corto plazo, para generar los cambios que quisieras hacer.

La actividad tendrá una duración de 20 minutos.



Luego de terminar el ejercicio, se abrirá el espacio para compartir los trabajos, en caso existan personas voluntarias. Finalmente, se realizará una reflexión sobre la importancia de equilibrar los ámbitos para el autocuidado:

«Este es un ejercicio que podemos realizar cuando sentimos que estamos pasando por un momento de sobresaturación. A veces, resulta importante recordar que existen otras áreas de nuestra vida que necesitan atención y que ayudan regularnos. Este es un recordatorio de que somos más que activismo o trabajo. Tener equilibrios en estos ámbitos no significa que todo debe estar en 10, por el contrario, implica que no siempre debemos estar en 10 para no agotarnos y que hay que ir variando de vez en cuando para autocuidarnos. También debemos darnos cuenta de que no siempre empezamos nuestro día al 100%. Para entender eso mejor, hablaremos de la teoría de las cucharitas, que se refiere a que nuestra energía puede afectar las actividades que hacemos en el día y a lo que nos dedicamos. Si empezamos nuestro día con 12 cucharitas, estas pueden ir restándose conforme a las cosas que vamos realizando, pero si no hemos dormido bien, hemos tenido pesadillas, nos espera una larga jornada pesada, no iniciaremos nuestro día con 12, sino con 10 o 9 y algunas acciones como levantarse, serán más difíciles de comenzar. Así que también la puntuación que le demos a los ámbitos de nuestra vida van a ir cambiando y lo importante será poder reconocerlo, ser conscientes y no sobre exigirnos, ya que no podremos rendir de la misma forma si tuviéramos nuestras 12 cucharitas completas».

A continuación, se presenta la analogía de las cucharitas.



Asimismo, se darán orientaciones para elaborar el proyecto de vida. Mediante esta actividad, se propone trabajar en la identificación de los pensamientos, emociones y acciones que requerirá su proyecto de vida personal. Se usará un esquema como el presentado a continuación<sup>14</sup> que servirá de orientación, con las libertades y ajustes que se consideren pertinentes.

14

Adaptado de Rodríguez-Espartal (2012) y Rodríguez-Espartal y Pecho-Ricaldi (2020).



**Actividad 11: El termómetro del autocuidado (virtual)**

Si el formato fuera virtual, la persona facilitadora proyectará el termómetro para que puedan dibujarlo en una hoja A4. Las indicaciones y pautas de la actividad se mantienen.

## ► Actividad 12

### La cajita del autocuidado (15 minutos)

Materiales: dibujo de caja, hojas bond, lapiceros, PPT sobre condiciones y estrategias de autocuidado.

A cada persona participante se le brindará un dibujo de una caja en la que se le pide que escriban aquellos elementos que le ayudan a sentirse mejor.

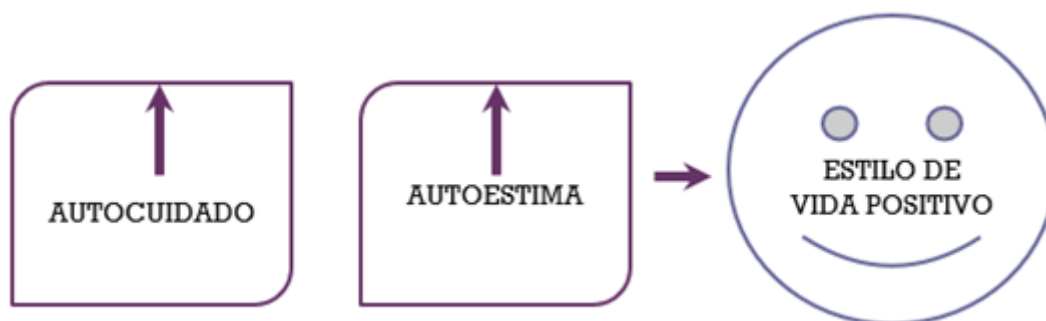
**«Ahora, les daremos una hoja donde está una caja. En ella tendrán que señalar los elementos que les ayudan a sentirse mejor. Por ejemplo, en mi caso, ver una serie me ayuda a desconectar, algún aroma me puede generar calma, etc. Entonces, ahora señala qué cosas te ayudan».**

Se enfatizará que cada persona elige qué cosas le hacen bien y no es algo que deba ser impuesto.



Ambas actividades se complementan con un PPT sobre condiciones y estrategias para el autocuidado (Lopez-Zafra y Rodríguez-Espartal, 2015).

- El autocuidado es la práctica de actividades que las personas realizan en favor de sí mismas para mantener la vida, la salud y el bienestar.
- El autocuidado personal y emocional se define como el conjunto de acciones que emprende una persona en beneficio de su salud y bienestar.
- Se relaciona de forma directa con la autoestima, entendida valoración positiva o negativa de cómo somos.



- ▶ Esto permite un balance de estilo de vida positivo, que considera el valor de las emociones positivas y el poder adaptativo de las emociones negativas, considerando que una persona satisfecha con su vida es aquella que la valora con más experiencias positivas que negativas, tanto el ámbito interpersonal como el social.
- ▶ Hablar sobre determinados temas, relacionados con aspectos que mueven nuestras vulnerabilidades puede abrir experiencias personales, lo cual supone una importante carga emocional y física.
- ▶ ¿Qué hacer para trabajar el autocuidado?
  - ▶ Generar grupos y redes de autocuidado. En este punto resulta crucial la identificación y práctica del cuidado colectivo que viene de la identificación de nuestros sentimientos y el percibirnos como parte de un todo, en constante ejercicio de transformación, adaptación, reflexión y acogida (Chamberlain, 2020).
    - ▶ El cuidado colectivo dentro del activismo se relaciona con calidad de las relaciones interpersonales cultivadas tanto en los propios movimientos, como en otros.
    - ▶ Aunque seamos parte de un grupo con un solo propósito y tengamos intereses en común, somos seres individuales, con características personales y singulares, y con nuestras propias vivencias; lo que hace que nuestras posiciones políticas también sean distintas y estén mediadas por diferentes sistemas de opresión, y también de privilegios.
    - ▶ El grupo nos convoca porque compartimos los mismos ideales y, por ello, las relaciones interpersonales entre integrantes de activismo deben estar mediadas por el respeto, pues esto influirá positivamente en aquello por lo que nos unimos para transformar y que constituye nuestra lucha contra el sistema que nos oprime de diversas y particulares formas.
    - ▶ La forma de comunicarnos dentro de la organización y el reconocimiento de nuestras diferencias es fundamental para no reproducir las prácticas de desigualdad a las que nos sometemos cotidianamente.

- ▶ La falta de diálogo debilita las relaciones y establece prácticas violentas que nacen de no percibir las fronteras entre las personas que integran la colectividad.
  - ▶ Para una práctica adecuada del cuidado colectivo, es muy valiosa la escucha activa, plena y consciente.
  - ▶ Es importante que el cuidado colectivo nos convoque y nos haga pensar y actuar, pues nos permite ser conscientes de nuestras diferencias, pero fundamentalmente sirve para fortalecer nuestras relaciones como grupo; además de orientarnos en el enfrentamiento adecuado del conflicto, sin escapar de él, entendiendo y respetando los límites propios y los de las demás personas.
- 
- ▶ También es fundamental que dentro del grupo se cuente con un protocolo de contención emocional y se entrene en su uso.
  - ▶ Identificar los propios límites y darle valor a no poder continuar con el proceso.
  - ▶ Buscar estrategias personales: meditar, leer, bailar, hacer ejercicio/yoga, distraerse, entre otras. Buscar aquellas que sirvan de forma personal.
  - ▶ Reconocer si es necesaria la búsqueda de apoyo profesional. Contar con una red de profesionales.

## ▶ Ejemplo de protocolo de contención emocional que será presentado a las personas participantes en los talleres<sup>15</sup>

El presente proceso de acompañamiento psicosocial tiene como objetivo brindar una atención integral y multidisciplinaria a personas LGBTQI+. En este sentido, aunque las personas implicadas se posicionan desde un enfoque de género y no revictimizante, es posible que algunas partes del proceso puedan resultar movilizantes para ellas. En el marco de las consideraciones de la ética del cuidado, se propone este protocolo con el fin de evitar daño alguno en las personas atendidas o algún otro proceso que incurra en la revictimización. Los siguientes procedimientos serán aplicados en situaciones en las que se consideren pertinentes; su objetivo es proveer contención y soporte emocional en el caso de una reacción negativa en alguna parte del proceso. Es importante que cualquier persona implicada en un proceso de acompañamiento a otra de la diversidad sexual y de género deba capacitarse en el uso de este protocolo de contención, preferiblemente alguna profesional de la psicología con experiencia en el uso de este. Como se puede ver, es una herramienta amigable y de fácil uso una vez que se ha revisado con detenimiento.

En los diferentes encuentros es valioso contar con una botella de agua y pequeñas toallas de papel en caso sean necesarias. Igualmente, se preparará una técnica de respiración asistida en caso la persona participante experimente emociones intensas. A continuación, se proponen los siguientes procedimientos consignados en función de las posibles situaciones críticas:

- ▶ Ante la aparición de un grado de ansiedad significativo por parte de la persona participante, realizar lo siguiente:
  - ▶ Ofrecerle agua.
  - ▶ Realizar ejercicios de respiración: inhalar y exhalar, junto con la persona del equipo o quien esté presente, durante unos minutos hasta que se sienta segura de poder seguir con la entrevista o la parte del proceso en la que se necesite el empleo de este protocolo de contención; de lo contrario, ofrecerle el dar por terminada la sesión correspondiente.
  - ▶ Durante el ejercicio de respiración, pedirle que preste atención a la entrada y la salida del aire solamente, sin modificar la respiración
  - ▶ Si aparecen pensamientos que interrumpan el proceso de relajación, pedirle que simplemente observe a la persona del equipo y regrese su atención a la respiración.

---

15 Adaptado de Rodríguez-Espartal y Pecho-Ricaldi (2020).



- ▶ Hacer contacto visual con la persona participante: ubicarle en el presente y propiciar la sensación de compañía, con el fin de hacer que perciba un ambiente seguro y que sienta que hay alguien en quien puede confiar.
- ▶ Pedirle, una y otra vez, que regrese a focalizar la atención en su propia respiración, sin juzgarse hasta que logre tranquilizarse.
- ▶ Al final del ejercicio, preguntarle cómo se siente y proponerle, una vez más, dar por terminada la sesión si así lo desea. Si se recupera, preguntar si puede y decide libremente continuar.
- ▶ Ante el llanto de la persona participante:
  - ▶ Detener la entrevista o la parte del proceso en la que se esté y brindar soporte emocional para calmar el llanto.
  - ▶ Indicarle que se hará una pausa (también a la grabación en el caso de las entrevistas). Se puede partir de la siguiente consigna: «No te preocupes, vamos a detener todo por un momento (y vamos a dejar la grabación)».
  - ▶ Ofrecerle la toalla de papel y el agua.
  - ▶ Iniciar el ejercicio de relajación con respiración asistida. Se puede iniciar con la siguiente consigna: «Bien, ahora vamos a relajarnos por un segundo y a respirar de forma pausada»
  - ▶ Esperar y acompañar a la persona participante hasta que se calme.
  - ▶ Al final, preguntarle cómo se siente y sugerirle, una vez más, dar por terminada la sesión si así lo desea. Si se recupera, preguntar si puede y decide libremente continuar.
- ▶ Ante una incomodidad excesiva de la persona participante al realizarle preguntas que le hagan recordar aspectos sobre su vida íntima o experiencias de violencia en algún momento de su historia:
  - ▶ Hacer una pausa en la entrevista, o la parte del proceso en la que se esté (y en la grabación si fuese el caso) para recordarle que la información que brinde es confidencial.
  - ▶ Recordarle que no se juzgarán sus respuestas. Ya la persona facilitadora está partiendo de un enfoque de género y del cuidado, por lo que solo se busca conocer sus experiencias sin realizar juicio de valor sobre ellas y que la información brindada forma parte de un determinado proceso (acogida, acompañamiento, entrevista, entre otros).
  - ▶ Recordarle que, en tanto es su derecho, tiene la libertad de retirarse si así lo desea.

- ▶ Ante la aparición de algún problema que requiera de ayuda especializada para la persona participante:
  - ▶ Escuchar atentamente a su necesidad y brindar el soporte emocional de ser necesario.
  - ▶ Detener la entrevista o la parte del proceso en la que se esté (y la grabación si fuese el caso) al momento en que se empiece a abordar el tema o situación que requiera de ayuda especializada.
  - ▶ Recordarle que se cuenta con una lista de recursos que se le va a facilitar y que se le orientará durante el proceso. Informar a la persona coordinadora del equipo, organización, o instancia correspondiente, de esta situación para poner en marcha la ayuda y soporte necesarios.

### **Actividad 12: La cajita del autocuidado (virtual)**

En caso la actividad sea virtual, se les solicitará que dibujen su cajita del autocuidado en una hoja A4.

# SESIÓN 5



## Metodología

**RA5: Reflexiona y establece la ruta de atención de salud mental e integral en casos de violencia hacia personas LGBTQI+ migrantes y no migrantes.**

Objetivo	Contenido	Indicadores de evaluación
Reflexionar y establecer la ruta de atención de salud mental e integral en casos de violencia hacia personas LGBTQI+ migrantes y no migrantes	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Marco normativo nacional e internacional</li> <li>2. Instituciones competentes en temas de violencia hacia personas LGBTQI+ migrantes y no migrantes</li> <li>3. Facilidades y obstáculos al acceso a servicios de atención de la salud mental e integral</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocen leyes o normativas nacionales o internacionales que avalan sus derechos a la atención</li> <li>2. Identifican instituciones especializadas en violencia y salud mental e integral para personas migrantes y no migrantes</li> <li>3. Reconocen las facilidades y obstáculos en el acceso a servicios de salud mental e integral</li> <li>4. Elaboran una ruta de atención en casos de violencia acorde a sus necesidades</li> </ol>

## Desarrollo de la sesión

Duración: 1 hora y 20 minutos

La facilitación de la capacitación estará a cargo de profesionales de salud mental y/o de trabajo social con experiencia en diversidad sexo-genérica y enfoque afirmativo. Es importante que al menos dos de las personas facilitadoras de todo el taller sean profesionales de la psicología.

## ▶ Actividad 13

### La ruta de acceso a servicios de atención de salud mental e integral (45 minutos)

Materiales: Material impreso, PPT informativo sobre normativa nacional e internacional sobre violencia basada en género y migración, PPT sobre servicios estatales y de la sociedad civil para atender casos de violencia basada en género y migración, papelógrafo.

Antes de iniciar la actividad, se les entregará material informativo complementario sobre leyes, normativas nacionales e internacionales que aborden temas de violencia basada en género y migración. Se resaltarán las ideas principales en un PPT. Se recogerán dudas sobre la legislación en casos de violencia de personas LGBTQI+ migrantes y no migrantes. También, se solicitará que compartan las ideas y cuestionamientos sobre cada una de ellas y se habilita un espacio de reflexión para compartir experiencias con cada uno de estos servicios.

### Normativa nacional e internacional sobre violencia basada en género y migración:

#### Normativa internacional

- ▶ Principios de Yogyakarta (ONU, 2007): Principios sobre la aplicación de la legislación internacional de derechos humanos en relación con la orientación sexual y la identidad de género.
  - ▶ **Principio 1** - El derecho al disfrute universal de los derechos humanos: Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos. Los seres humanos de todas las orientaciones sexuales e identidades de género tienen derecho al pleno disfrute de todos los derechos humanos
  - ▶ **Principio 2** - Los derechos a la igualdad y a la no discriminación: Todas las personas tienen derecho al disfrute de todos los derechos humanos, sin discriminación por motivos de orientación sexual o identidad de género. Todas las personas tienen derecho a ser iguales ante la ley y tienen derecho a igual protección por parte de la ley, sin ninguna de las discriminaciones mencionadas, ya sea que el disfrute de otro derecho humano también esté afectado o no. La ley prohibirá toda discriminación de esta clase y garantizará a todas las personas protección igual y efectiva contra cualquier forma de discriminación de esta clase.
  - ▶ **Principio 3** - El derecho al reconocimiento de la personalidad jurídica: Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al reconocimiento de su personalidad jurídica. Las personas en toda su diversidad de orientaciones sexuales o identidades de género disfrutarán de capacidad jurídica en todos los aspectos de la vida. La orientación sexual o identidad de género que cada persona defina para sí es esencial para su personalidad

y constituye uno de los aspectos fundamentales de su autodeterminación, su dignidad y su libertad. Ninguna persona será obligada a someterse a procedimientos médicos, incluyendo la cirugía de reasignación de sexo, la esterilización o la terapia hormonal, como requisito para el reconocimiento legal de su identidad de género. Ninguna condición, como el matrimonio o la maternidad o paternidad, podrá ser invocada como tal con el fin de impedir el reconocimiento legal de la identidad de género de una persona. Ninguna persona será sometida a presiones para ocultar, suprimir o negar su orientación sexual o identidad de género.

- ▶ **Principio 17** - El derecho al disfrute del más alto nivel posible de salud: Todas las personas tienen el derecho al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental, sin discriminación por motivos de orientación sexual o identidad de género. La salud sexual y reproductiva es un aspecto fundamental de este derecho.
- ▶ **Principio 18** - Protección contra abusos médicos: Ninguna persona será obligada a someterse a ninguna forma de tratamiento, procedimiento o exámenes médicos o psicológicos, ni a permanecer confinada en un establecimiento médico, por motivo de su orientación sexual o su identidad de género. Con independencia de cualquier clasificación que afirme lo contrario, la orientación sexual y la identidad de género de una persona no constituyen, en sí mismas, trastornos de la salud y no deben ser sometidas a tratamiento o atención médicas, ni suprimidas.
- ▶ Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer [CEDAW] (ONU, 1979).
  - ▶ Artículo 9, inciso 1: Los Estados Parte otorgarán a las mujeres iguales derechos que a los hombres para adquirir, cambiar o conservar su nacionalidad. Garantizarán, en particular, que ni el matrimonio con un extranjero ni el cambio de nacionalidad del marido durante el matrimonio cambien automáticamente la nacionalidad de la esposa, la conviertan en apátrida o la obliguen a adoptar la nacionalidad del cónyuge.
  - ▶ Artículo 9, inciso 2: Los Estados Parte otorgarán a la mujer los mismos derechos que al hombre con respecto a la nacionalidad de sus hijos.
- ▶ Consenso de Montevideo sobre Población y Desarrollo (ONU, 2013).
  - ▶ 67. Brindar asistencia y protección a las personas migrantes, independientemente de su condición migratoria, especialmente a aquellos grupos en condición de vulnerabilidad, respetando cabalmente sus derechos [...], destacando la necesidad de brindarles una atención integral en aquellos países de tránsito y destino
  - ▶ 72. Proteger decididamente los derechos humanos, evitando toda forma de crimina-

lización de la migración, garantizando el acceso a servicios sociales básicos, de educación y de salud, incluida la salud sexual y la salud reproductiva cuando corresponda, para todas las personas migrantes, independientemente de su condición migratoria, prestando particular atención a los grupos en condición de mayor vulnerabilidad, entre ellos, los menores no acompañados, las personas que se desplazan en situación irregular, las mujeres víctimas de la violencia [...].

- ▶ Declaración Universal de Derechos Humanos [DUDH] (ONU, 1948).
  - ▶ El artículo 2 reconoce que todas las personas tienen los derechos y libertades reconocidos en la DUDH sin distinción de origen nacional o de cualquier otra condición, y que tampoco se hará distinción alguna fundada en la condición jurídica o internacional de un país.
- ▶ Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos [PIDCP] (ONU, 1966).
  - ▶ Artículo 26 que todas las personas son iguales ante la ley y que ninguna persona será discriminada por motivo de su origen nacional o cualquier otra condición social.
- ▶ Pacto Internacional de Derechos Económicos Sociales y Culturales [PIDESC] (ONU, 1966).
  - ▶ Artículo 2, inciso 2: que los Estados parte se comprometen a garantizar el ejercicio de los derechos que se reconocen en este pacto, sin discriminación alguna por motivos de origen nacional o cualquier otra índole de condición social.
- ▶ Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer (ONU, 1993).
  - ▶ Artículo 4, inciso c: Los Estados deben condenar la violencia contra la mujer y no invocar ninguna costumbre, tradición o consideración religiosa para eludir su obligación de procurar eliminarla. Asimismo, deben aplicar por todos los medios apropiados, y sin demora, una política encaminada a eliminar la violencia contra la mujer.
- ▶ Convención Internacional sobre la Protección de los Derechos de Todos los Trabajadores Migratorios y de sus Familiares (ONU, 1990).
  - ▶ El artículo 1 de la convención establece que, salvo cuando la misma disponga lo contrario, esta será aplicable a todos los trabajadores migratorios y a sus familiares, sin distinción alguna por motivos de sexo, raza, color, idioma, religión o convicción, opinión política o de otra índole, origen nacional, étnico o social, nacionalidad, edad, situación económica, patrimonio, estado civil, nacimiento o cualquier otra condición.
- ▶ Convención Americana sobre Derechos Humanos [CADH] (CIDH, 1969).

- ▶ Artículo 1, inciso 1: El mandato de no discriminación por razón de origen nacional o de cualquier otra condición social. Así, establece que los Estados parte se comprometen a «respetar los derechos y libertades reconocidos en ella y a garantizar su libre y pleno ejercicio a toda persona que esté sujeta a su jurisdicción, sin discriminación alguna por motivos de [...] origen nacional o social [...] o cualquier otra condición social».
- ▶ Principios Interamericanos sobre los Derechos Humanos de todas las Personas Migrantes, Refugiadas, Apátridas y las Víctimas de la Trata de Personas (o Principios Interamericanos)(CIDH, 2019).
  - ▶ El Principio 14 establece consideraciones sobre la «Prohibición de toda forma de violencia» señalando que los Estados tienen las siguientes obligaciones:
    - ▶ Deben actuar con la debida diligencia para prevenir, investigar y sancionar a los responsables y resarcir a las víctimas de delitos cometidos contra los migrantes.
    - ▶ Deben adoptar medidas preventivas para protegerlos de cualquier tipo de violencia y explotación cometida por instituciones y funcionarios del Estado o por personas, grupos o entidades privadas.
    - ▶ Deben prevenir, investigar y sancionar todas las formas de violencia sexual y de género contra mujeres, hombres, niñas y niños y personas LGTBI en todas las etapas de desplazamiento y cometidas por cualquier tipo de actor/a.
  - ▶ El Principio 16, denominado «Protección de migrantes en situación de vulnerabilidad»:
    - ▶ Subraya que las autoridades deben ser conscientes de los riesgos particulares a los que están expuestos ciertos grupos de población, en los cuales converjan uno o varios factores de discriminación y aumenten sus niveles de vulnerabilidad, incluidos aquellos que pueden ocurrir a lo largo de todo el ciclo migratorio, y aquellos que requieren atención especializada, debido a su alto nivel de vulnerabilidad. Estos grupos de población están formados, entre otros, por migrantes irregulares, refugiados, apátridas o personas con riesgo de apatridia, personas LGBTQI+, mujeres, entre otros; y se debe asegurar que reciban la protección y la asistencia que necesiten, así como el tratamiento requerido de acuerdo con las necesidades especiales de los migrantes.





## Normativa nacional

- ▶ Constitución Política del Perú (Congreso de la República, 1993).
  - ▶ **Artículo 1:** La defensa de la persona humana y el respeto de su dignidad son el fin supremo de la sociedad y del Estado.
  - ▶ **Artículo 2:** Toda persona tiene derecho:
    - ▶ **2.1:** A la vida, a su identidad, a su integridad moral, psíquica y física y a su libre desarrollo y bienestar. El concebido es sujeto de derecho en todo cuanto le favorece.
    - ▶ **2.2:** A la igualdad ante la ley. Nadie debe ser discriminado por motivo de origen, raza, sexo, idioma, religión, opinión, condición económica o de cualquiera otra índole.
  - ▶ **Artículo 7: Todos tienen derecho a la protección de su salud**, la del medio familiar y la de la comunidad, así como el deber de contribuir a su promoción y defensa. La persona incapacitada para velar por sí misma a causa de una deficiencia física o mental tiene derecho al respeto de su dignidad y a un régimen legal de protección, atención, readaptación y seguridad.
  - ▶ **Artículo 11: El Estado garantiza el libre acceso a prestaciones de salud** y a pensiones, a través de entidades públicas, privadas o mixtas.
- ▶ Código Procesal Constitucional (Congreso de la República, 2021).
  - ▶ **Cap. 2:** Derechos protegidos. Artículo 44: El amparo procede en defensa de los siguientes derechos:
    - ▶ De igualdad y de no ser discriminado por razón de origen, sexo, raza, características genéticas, orientación sexual, religión, opinión, condición económica, social, idioma, o de cualquier otra índole.
- ▶ **Ley 28983:** Ley de Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres (Congreso de la República, 2006).
  - ▶ **Artículo 6:** El Poder Ejecutivo, gobiernos regionales y gobiernos locales, en todos los sectores, adoptan políticas, planes programas, integrando los principios de la presente Ley de manera transversal. Para tal efecto, son lineamientos:
    - ▶ Inciso i: Garantizar el derecho a la salud en cuanto a la disponibilidad, calidad, aceptabilidad accesibilidad a los servicios, con especial énfasis en la vigencia de los de-

rechos sexuales y reproductivos, la prevención del embarazo adolescente, y en particular el derecho a la maternidad segura.

- ▶ **Inciso j:** Garantizar que los programas de salud de cobertura integral a la población en situación de extrema pobreza y pobreza, en los riesgos de enfermedad y maternidad, sin discriminación alguna, de acuerdo a ley.
- ▶ Ley 29414: Ley que establece los derechos de las personas usuarias del servicio de salud (Congreso de la República, 2009).
  - ▶ Artículo 15: Toda persona tiene derecho a lo siguiente:
    - ▶ **15.1 Acceso a los servicios de salud**
      - a) A recibir atención de emergencia médica, quirúrgica y psiquiátrica en cualquier establecimiento de salud público o privado.
      - e) A obtener servicios, medicamentos y productos sanitarios adecuados y necesarios para prevenir, promover, conservar o restablecer su salud, según lo requiera la salud del usuario, garantizando su acceso en forma oportuna.
- ▶ Decreto Legislativo 1323, que fortalece la lucha contra el feminicidio, la violencia familiar y la violencia de género (Congreso de la República, 2017).
  - ▶ Artículo 323 - Discriminación e incitación a la discriminación: El que, por sí o mediante terceros, realiza actos de distinción, exclusión, restricción o preferencia que anulan o menoscaban el reconocimiento, goce o ejercicio de cualquier derecho de una persona o grupo de personas reconocido en la ley, la Constitución o en los tratados de derechos humanos de los cuales el Perú es parte, basados en motivos raciales, religiosos, nacionalidad, edad, sexo, orientación sexual, identidad de género, idioma, identidad étnica o cultural, opinión, nivel socioeconómico, condición migratoria, discapacidad, condición de salud, factor genético, filiación, o cualquier otro motivo, será reprimido con pena privativa de libertad no menor de dos ni mayor de tres años, o con prestación de servicios a la comunidad de sesenta a ciento veinte jornadas. Si el agente actúa en su calidad de servidor civil, o se realiza el hecho mediante actos de violencia física o mental, a través de internet u otro medio análogo, la pena privativa de libertad será no menor de dos ni mayor de cuatro años e inhabilitación conforme a los numerales 1 y 2 del artículo 36.
- ▶ Plan Nacional contra la Violencia de Género 2016-2021 (MIMP, 2016a).
  - ▶ Modalidades de violencia que aborda el plan:

- ▶ **Violencia por orientación sexual.** Se refiere a todo a acto o conducta que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a una persona por su orientación sexual. La violencia hacia la diversidad sexual tiene como expresión más grave a los homicidios, asesinatos y violaciones sexuales a los cuales se les denomina «crímenes de odio» o «violencia por prejuicio».
- ▶ **Violencia contra mujeres migrantes.** La situación de estar en un país distinto al lugar de origen coloca a las mujeres en una situación de particular vulnerabilidad a ser víctimas de trata de personas, tráfico ilícito de migrantes o violencia de género, razón por la cual se deben adoptar medidas específicas que garanticen su protección y debida atención. El artículo 17 del Decreto Legislativo N.º 1236, Decreto Legislativo de Migraciones, señala que «la autoridad migratoria pone en conocimiento de las autoridades competentes aquellos casos... especialmente [de] las víctimas de violencia familiar y sexual, todos ellos extranjeros o extranjeras, para que se adopten las acciones administrativas o jurisdiccionales que corresponden a sus derechos».
- ▶ Reglamento de la ley 30364: Ley para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres y los Integrantes del Grupo Familiar (MIMP, 2016b).
  - ▶ Artículo 4, inciso 2 - Personas en condición de vulnerabilidad. Son las personas que, por razón de su edad, género, estado físico o mental, origen étnico o por circunstancias sociales, económicas, culturales o lingüísticas, se encuentren con especiales dificultades para ejercer con plenitud sus derechos. Esto incluye, de manera enunciativa, la pertenencia a comunidades campesinas, nativas y pueblos indígenas u originarios, población afroperuana, la **migración**, el refugio, el desplazamiento, la pobreza, la **identidad de género**, la **orientación sexual**, la privación de la libertad, el estado de gestación, la discapacidad, entre otras.
- ▶ Ley 27270: Ley Contra Actos De Discriminación (Congreso de la República, 2006).
  - ▶ Artículo 1, Delito de discriminación y Artículo 323º: El que discrimina a otra persona o grupo de personas, por su diferencia racial, étnica, religiosa o sexual, será reprimido con prestación de servicios a la comunidad de treinta a sesenta jornadas o limitación de días libres de veinte a sesenta jornadas. Si el agente es funcionario público la pena será prestación de servicios a la comunidad de sesenta a ciento veinte jornadas e inhabilitación por tres años, conforme al inciso 2) del Artículo 36º.
- ▶ Protocolo Base de Actuación Conjunta en el Ámbito de la Atención Integral y Protección frente a la Violencia contra las Mujeres y los Integrantes del Grupo Familiar (MIMP, 2019).
  - ▶ Artículo 8: Disposiciones para la atención diferenciada de casos en los servicios que brinda el Estado, de manera específica el numeral 4 del artículo 8, sobre migrantes internos y externos.

- ▶ Inciso 4. Migrantes internos y externos: a) Se identifica y fortalece redes de apoyo. b) Se brinda información sobre la legislación vigente y los mecanismos previstos en el Perú frente a la violencia. c) Se coordina con Inabif, instituciones públicas, privadas, organizaciones no gubernamentales (ONG's) o empresas de transportes para el traslado de la persona a su lugar de origen o domicilio de la red familiar idónea. En el caso de niños, niñas y adolescentes en situación de riesgo o desprotección familiar se coordina con la Unidad de Protección Especial – UPE. d) Si la persona migrante lo solicita, se coordina con la Embajada o Consultado según corresponda, la ubicación de familiares o amistades.
  
- ▶ Inciso 5. Personas LGBTI: a) Se reconoce que la atención a personas LGBTI víctimas de violencia sobre la base de su orientación sexual, expresión o identidad de género no exige la creación de nuevos derechos ni que se concedan derechos especiales, sino que se trata del estricto cumplimiento al derecho a la igualdad y no discriminación y al reconocimiento de la orientación sexual, expresión o identidad de género de las personas no pueden ser limitantes para el ejercicio de sus derechos. b) Se utiliza un lenguaje inclusivo y respetuoso, sin presuponer la heterosexualidad de las personas y se pregunta el nombre con el que desea identificarse. c) Se reconoce que la violencia por orientación sexual, expresión o identidad de género posee un componente de discriminación que podría contribuir al riesgo permanentemente por tratarse de la identidad de la persona. d) Se brinda atención para contribuir a la recuperación emocional de las personas LGBTI afectadas por hechos de violencia de género, familiar y sexual. e) Se brinda atención para contribuir a la protección efectiva de las personas LGBTI afectadas por la violencia de género y sexual que se encuentran en condiciones de riesgo y alta vulnerabilidad.
  
- ▶ Lineamientos para la atención de personas LGTBI en los servicios del PNCVFS del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP, 2016c).
  - ▶ Tiene como finalidad que las personas de servicios del PNCVFS brinden una atención especializada, libre de estigma y discriminación, a personas de las disidencias sexuales y de género.
  - ▶ Es de aplicación en todos los servicios del Programa Nacional Contra la Violencia Familiar y Sexual del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables para la atención de personas LGTBI afectadas por hechos de violencia de género, familiar y sexual.
  - ▶ Los lineamientos:
    - ▶ Reconocer que la atención a personas LGTBI víctimas de violencia sobre la base de su orientación sexual, expresión o identidad de género, no exige la creación de nuevos derechos ni que se concedan derechos especiales. Por el contrario, se trata

del estricto cumplimiento al derecho a la igualdad y no discriminación y al reconocimiento de que la orientación sexual e identidad de género de las personas no pueden ser limitantes en el ejercicio de sus derechos.

- ▶ Utilizar un lenguaje inclusivo y respetuoso, sin presuponer la heterosexualidad de las personas que acceden a los servicios del PNGVFS.
  - ▶ Incorporar una atención especializada que reconozca las características de la violencia hacia las personas LGBTI.
  - ▶ Reconocer que la violencia por orientación sexual, expresión y/o identidad de género posee un componente de discriminación que podría contribuir al riesgo permanentemente por tratarse de la identidad de la persona.
  - ▶ Contribuir a la recuperación emocional de las personas LGBTI afectadas por hechos de violencia de género, familiar y sexual atendidas en los servicios del PNCVFS.
  - ▶ Contribuir a la protección efectiva de las personas LGBTI afectadas por violencia de género, familiar y sexual que se encuentran en condiciones de riesgo y alta vulnerabilidad.
  - ▶ Promover el acceso a la justicia de las personas LGBTI afectadas por violencia.
- ▶ Norma Técnica de salud de atención integral de la población trans femenina para la prevención y control de las infecciones de transmisión sexual y el VIH/SIDA del Ministerio de Salud (Minsa, 2016).
- ▶ Su finalidad es contribuir a la disminución de la transmisión de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), incluyendo la infección por el Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH); así como a la reducción de complicaciones y muertes vinculadas con el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA) en la población trans femenina. Lo anterior desde un enfoque de género, interculturalidad y respeto a los derechos humanos.
  - ▶ Su aplicación es de carácter obligatorio en todos los centros de salud del Instituto de Gestión de Servicios de Salud de gobiernos locales, regionales, del Seguro Social de Salud, de la Sanidad de Fuerzas Armadas y de la Policía Nacional del Perú, del Ministerio Público y de los establecimientos de salud privados de todo el país.

## Servicios estatales y de la sociedad civil para atender casos de violencia basada en género (VBG) y migración

### Servicios estatales y de la sociedad civil para la atención de casos de VBG

#### 1. Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

De acuerdo con la Ley N.º 30364, a nivel nacional se cuenta con el Programa Nacional para la Prevención y Erradicación de la Violencia contra las Mujeres e Integrantes del Grupo Familiar - Aurora. Los servicios que brinda son los siguientes:

##### ► Estrategia Rural (ER)

Facilita el acceso a la justicia, así como la atención, la prevención y la protección de personas afectadas por violencia en ámbitos rurales y en pueblos indígenas. Asimismo, fortalece las capacidades de las autoridades, las líderes, los líderes y la organización comunitaria para el abordaje integral frente a la problemática. Actualmente, se cuenta con 63 equipos de ER que, mediante su oferta fija e itinerante, intervienen en 271 comunidades, 48 provincias y 23 regiones del país.

##### ► Servicio de Atención Urgente (SAU)

Brinda atención a las víctimas de violencia donde se encuentren o hayan sucedido los hechos, especialmente si están en riesgo moderado o severo, a fin de contribuir con el acceso a la justicia, protección y recuperación. Para ello, despliega acciones de articulación con otras áreas del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP) o las instituciones del Estado. Existen ocho SAU a nivel nacional, ubicados en las regiones de Lima, Arequipa, Huánuco, Cusco, La Libertad, Puno, Madre de Dios y Ayacucho.

##### ► Línea 100

Brinda información, orientación, consejería y soporte emocional en quechua, aimara y castellano para las personas afectadas por hechos de violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar o que conozcan un caso. La llamada es gratuita al número 100, desde un teléfono fijo o celular desde cualquier parte del país. Funciona las 24 horas, todos los días de la semana.

##### ► Centros Emergencia Mujer (CEM)

Son servicios públicos especializados y gratuitos, de atención integral y multidisciplinaria, para víctimas de violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar y personas afectadas por violencia sexual. Permite acceder a asesoría legal, contención emocional y apoyo social a nivel nacional. En todo el Perú, los 245 CEM regulares y un CEM en centro de salud (Santa Julia, Piura) atienden de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:15 p.m. Por su parte, los 184 CEM en comisarías atienden las 24 horas del día, los 365 días del año. Para más información, se puede llamar a la central telefónica (01) 4197260.

▶ **Chat 100**

Servicio personalizado por internet y en tiempo real, donde profesionales especializados brindan información y orientación psicológica para identificar situaciones de riesgo de violencia en las relaciones de enamoramiento y noviazgo. También, cuenta con especialistas que velan por la igualdad para la atención a varones. El Chat 100 es confidencial y se encuentra disponible las 24 horas.

▶ **Centro de Atención Institucional (CAI)**

El CAI es un servicio de intervención con varones adultos, que han sido sentenciados por actos de violencia familiar y que son remitidos por el juez de paz y/o juzgado de familia para su recuperación.

▶ **Programa Integral Nacional para el Bienestar Familiar - Inabif**

El Programa Integral Nacional para el Bienestar Familiar contribuye con el desarrollo integral de niños, niñas, adolescentes, personas adultas mayores y personas con discapacidad en situación de abandono. También brinda asistencia económica para casos de orfandad.

▶ **Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo - MTPE**

De sufrir hostigamiento o acoso sexual en el trabajo, se puede llamar a la Línea 1819 para registrar un caso.

▶ **Hogar de Refugio Temporal (HRT)**

Son espacios seguros y temporales que brindan protección, albergue, alimentación y atención integral (servicio de psicología, trabajo social, tópico-enfermería, educadora, acompañamiento permanente y talleres productivos) a mujeres víctimas de violencia de género, especialmente a aquellas en situación de riesgo de feminicidio o peligran su integridad o salud física o mental, así como para sus hijas e hijos. Actualmente existen 22 HRT en 17 regiones del país.

## 2. **SÍSEVE**

El Síseve ([www.siseve.pe](http://www.siseve.pe)) es la plataforma virtual del Ministerio de Educación (Minedu), que permite a los estudiantes reportar casos de violencia en su contra o en contra de otros alumnos.

Para acceder al portal del SíseVe, es necesario ingresar al siguiente enlace: [www.siseve.pe](http://www.siseve.pe). Luego, entrar a «Intranet». Seguidamente, se debe completar los datos en la sección «inicia sesión» y hacer clic en «ingresar».

### 3. Defensoría del Pueblo

Cualquier persona, natural o jurídica, en forma individual o colectiva, sin restricción alguna, puede solicitar la intervención de la Defensoría del Pueblo.

- ▶ Por escrito o verbalmente, acudiendo a cualquier oficina en todo el país.
- ▶ Remitiéndolo por correo al apartado postal N.º 4403, Lima 1, o a la dirección de cualquiera de las oficinas a nivel nacional.
- ▶ Enviando un correo electrónico a [consulta@defensoria.gob.pe](mailto:consulta@defensoria.gob.pe)
- ▶ A través del servicio de chat en línea de la página web.
- ▶ Por intermedio del formulario web ubicado en nuestro portal institucional [defensoria.gob.pe](http://defensoria.gob.pe)
- ▶ Comunicándose por teléfono con la oficina más cercana al lugar donde vives o gratuitamente al número 0800 -15170.

### 4. Ministerio de Salud

Los establecimientos de salud tienen que:

- ▶ Brindar una atención clínica y psicosocial gratuita a todas las sobrevivientes de VBG. Incluir servicios de atención o consulta médica, expedición de certificados, exámenes de ayuda diagnóstica u otros exámenes complementarios, hospitalización, medicamentos, tratamiento psicológico y psiquiátrico, y otros servicios que requieran para su recuperación.
- ▶ Contar con personal capacitado.
- ▶ Realizar la identificación, atención, registro, referencia y seguimiento a casos de violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar. En el marco de las atenciones médicas y/o psicológicas, obtienen y resguardan las pruebas de los hechos de violencia.
- ▶ Expedir certificados e informes de salud física y mental con información detallada a acorde con los parámetros del Instituto de Medicina Legal (IML) y del Minsa.

Frente a casos de violencia sexual<sup>16</sup>, los establecimientos de salud deben realizar las siguientes atenciones:

<sup>16</sup> Considérese la norma técnica de salud para el cuidado integral a mujeres e integrantes del grupo familiar afectadas por violencia sexual (Resolución Ministerial N° 6492020, MINSa) y la Guía Técnica Nacional para la estandarización del Procedimiento de la Atención Integral de la gestante en la Interrupción Voluntaria por Indicación Terapéutica del Embarazo menor de 22 semana con consentimiento informado en el marco de lo dispuesto en el artículo 119º del Código Penal.



- ▶ Brindar apoyo de primera línea: contención emocional y atención médica integral.
- ▶ Realizar la intervención clínica para casos de violencia sexual: provisión del kit de emergencia, que incluye la AOE, prevención de ITS, entre otros.
- ▶ Conservación y resguardo de la prueba. Se comunica de inmediato al Fiscal o PNP.
- ▶ En caso de embarazo, informa a la sobreviviente de su derecho a ser evaluada integralmente. La evaluación integral incluye el estado físico y mental, así como la edad de la persona afectada, como aspectos fundamentales para determinar si se encuentra en riesgo su vida o se pueda generar un mal grave o permanente en su salud.

En relación con la atención de la salud mental de las sobrevivientes de VBG, el personal de salud debe:

- ▶ Brindar los primeros auxilios psicológicos para afrontar la situación de crisis.
- ▶ Recomendar teleconsulta y telemedicina.
- ▶ Implementar el Plan de intervención terapéutica y continuidad de cuidados que puede ser presencial o virtual.
- ▶ Aplicar la Guía Técnica para el cuidado de la salud mental de la población afectada, familias y comunidad, en el contexto del COVID-19 (Minsa, 2020).

##### 5. Centro de salud o centro de salud comunitario

- ▶ Garantizar atención integral (física, incluida la salud sexual y reproductiva, así como la salud mental) hasta recuperación.
- ▶ Garantizar emisión gratuita del certificado.
- ▶ En casos de emergencia y violencia sexual, atender y comunicar a personal con PNP, Comisaría, fiscalía o juzgado y CEM para intervención interdisciplinaria. Además, proveer oportunamente el kit de emergencia (medicamentos, exámenes e insumos).



## Servicios estatales y de la sociedad civil para la atención de casos de VBG enfocada en población migrante

### 1. Migraciones (a través de Jefaturas Zonales)

Si se detectan casos de violencia contra las mujeres por parte de los integrantes del grupo familiar, de cualquier persona afectada por hechos de violencia o víctimas indirectas de femicidio, se debe realizar lo siguiente:

- ▶ Orientar a la persona usuaria sobre sus derechos y brindar la dirección, teléfono y horario de atención del Centro de Emergencia Mujer (CEM) de la jurisdicción.
- ▶ Tomar nota del caso y registrarlo en la Ficha de Atención de Derivación.
- ▶ Comunicar sobre el caso al punto focal del Programa Aurora o al Centro de Emergencia Mujer (CEM) de la jurisdicción.

### 2. Libertad Sin Fronteras

El proyecto Alma Llanera de CARE Perú, con fondos del Gobierno Estadounidense, busca mejorar la autosuficiencia e integración de personas refugiadas y migrantes de nacionalidad venezolana vulnerables en Perú a través de la promoción de acceso a la protección, así como de servicios de salud y salud mental, en las que interviene tanto las comunidades de acogida como migrante. Cabe precisar que, en la etapa de detección, las instituciones pueden detectar casos de mujeres, niños, niñas y adolescentes extranjeros que portan diversos documentos de identificación, siendo los más frecuentes los siguientes:

- ▶ Carné de Extranjería
- ▶ Carné de solicitante de Refugio
- ▶ Permiso Temporal de Permanencia (PTP)
- ▶ Cédula de Identidad de su país de origen
- ▶ Pasaporte
- ▶ Partida de nacimiento
- ▶ Ningún documento.

Nota: La posesión de alguno de estos documentos, en copia o fotocopia, es válida para la detección e iniciar la atención. Incluso la no posesión de documentos no constituye barrera para la detección e iniciar la atención.

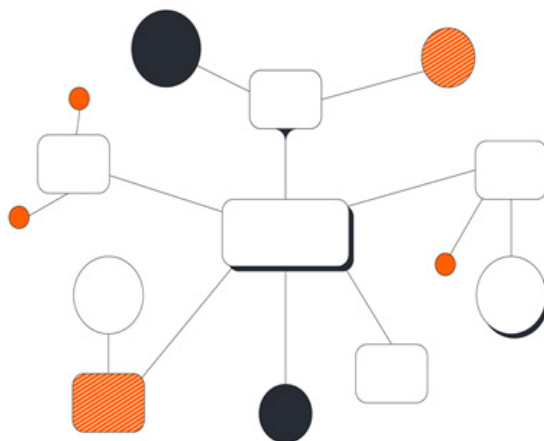
A partir de lo presentado, la persona facilitadora dividirá a las personas en dos grupos y entregará un papelógrafo donde deberán establecer la ruta de acceso a servicios de atención de salud mental e integral elaborada por el grupo facilitador.

«Para esta actividad, nos vamos a dividir en grupos. Cada grupo elaborará la ruta para acceder a servicios de salud mental e integral. Al grupo 1 se le asignará analizar este proceso para personas migrantes, mientras que al grupo 2 se le asignará el proceso para personas no migrantes».

Grupo 1: Analizará **el proceso para acceder a servicios de salud mental e integral para personas migrantes**; reflexionará y dialogará sobre lo que está funcionando y lo que no. Señalarán las barreras que se presentan, la violencia que se puede experimentar y se pedirá que reelaboren un proceso mejorado que funcione para su organización en función al contexto particular que habitan.

Grupo 2: Analizará **el proceso para acceder a servicios de salud mental e integral para personas no migrantes**; reflexionará y dialogará sobre lo que está funcionando y lo que no. Señalarán las barreras que se presentan, la violencia que se puede experimentar y se pide que reelaboren una ruta mejorada que funcione para su organización en función al contexto particular que habitan.

A continuación, todas las personas se reunirán en un solo grupo y deberán realizar una ruta mejorada sobre el acceso a servicios de atención mental e integral, con el soporte del equipo facilitador.



### Actividad 13: La ruta de acceso a servicios de atención de salud mental e integral (virtual)

En caso la actividad sea virtual, una persona facilitadora proyectará la ruta de acceso a servicios de atención de salud mental e integral. Recogerá las ideas expresadas por las personas participantes en un documento en Canva que será proyectado en salas para grupos pequeños de Zoom, con el fin de elaborar una nueva ruta de acceso a la justicia que será compartida en la sala principal de Zoom.

#### Cierre de la sesión (20 minutos)

Materiales: Post-its, lapiceros, papelógrafo

Para el cierre de la jornada, se entregarán post-its a las personas que participan en el taller solicitando que señalen ideas principales y aprendizajes más relevantes que pueden rescatar del taller. Cuando terminen de completar esa información, deberán pegarlo en el papelógrafo brindado por el equipo. Para ello, se brindará la siguiente indicación:

**«Estamos llegando al final de esta jornada. Hemos pasado por muchas experiencias y temas. Para cerrar este espacio, vamos a escribir en post-its los sentires que les ha embargado el día de hoy y/o aquellos aprendizajes más significativos que consideran han tenido en este taller».**

Luego, se realizará la plenaria compartiendo sus ideas y aprendizajes, así como sus sentires a lo largo de este. Para este momento, la persona que facilita puede utilizar las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo se han sentido durante esta jornada?
2. ¿Qué aprendizajes consideran más importantes?

De igual forma, se agradece su participación y se abre un espacio por si alguna persona desea compartir alguna duda o reflexión (10 minutos).

#### Formulario de salida para el recojo de información (10 minutos)

Materiales: Hojas impresas con la prueba de entrada o formulario en línea (de ser virtual).

Se les entregará una hoja con preguntas para identificar los conocimientos fortalecidos en el taller, así como identificar los aciertos y puntos de mejora del taller. En caso de ser virtual, se enviará el enlace a través de Zoom (10 minutos).

**«Gracias por compartir sus experiencias. Ha sido muy valioso poder construir con ustedes este espacio seguro y de reflexión. Con la finalidad de mejorar este taller, nos ayudaría mucho que puedan completar este cuestionario».**

Finalizado el cuestionario, se realizará la despedida y se agradecerá su participación. Se deberá comentar que el presente taller y sus materiales serán publicados.



# **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- American Psychological Association [APA]. (2011). *El camino a la resiliencia*.  
<https://www.apa.org/topics/resilience/camino>
- Aviles, A. y Ayala, L. (2020). *Violencia escolar contra estudiantes LGBT en México*.  
[https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2021-06/Violencia\\_escolar.pdf](https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2021-06/Violencia_escolar.pdf)
- Borja, J. (2021). *Representaciones sociales sobre la cultura del honor y su relación con la inteligencia emocional y la identidad sexual en personas gays, lesbianas y bisexuales de Lima Metropolitana y Callao*. [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Digital de Tesis y Trabajos de Investigación PUCP.  
<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/19260>
- Congreso de la República. (1993). *Constitución Política del Perú*.  
<https://www.congreso.gob.pe/Docs/constitucion/constitucion/index.html>
- Congreso de la República. (2000). *Ley 27270, Ley Contra Actos de Discriminación*. El Peruano.  
[https://alertacontraelracismo.pe/sites/default/files/archivos/normas/Ley-Contra-Actos-de-Discriminacio%CC%81n-Modificacio%CC%81n\\_0.pdf](https://alertacontraelracismo.pe/sites/default/files/archivos/normas/Ley-Contra-Actos-de-Discriminacio%CC%81n-Modificacio%CC%81n_0.pdf)
- Congreso de la República. (2007). *Ley 28983, Ley de Igualdad de Oportunidades entre Hombres y Mujeres*. El Peruano.  
<https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/ley-de-igualdad-de-oportunidades-entre-hombres-y-mujeres-ley-n-28983-37668-1/>
- Congreso de la República. (2009). *Ley 29414, Ley que Establece los Derechos de las Personas Usuaris del Servicio de Salud*. El Peruano.  
[https://ww1.essalud.gob.pe/compendio/pdf/0000003986\\_pdf.pdf](https://ww1.essalud.gob.pe/compendio/pdf/0000003986_pdf.pdf)
- Congreso de la República. (2017). *Decreto Supremo 1323*. El Peruano.  
<https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/decreto-legislativo-que-fortalece-la-lucha-contra-el-femicid-decreto-legislativo-n-1323-1471010-2/>
- Congreso de la República. (2021). *Nuevo Código Procesal Constitucional*. El Peruano.  
<https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/nuevo-codigo-procesal-constitucional-ley-no-31307-1975873-2/>
- Comisión Interamericana de los Derechos Humanos [CIDH]. (1969). *Convención Americana sobre los Derechos Humanos*.  
<http://www.cidh.oas.org/Basicos/Spanish/Basicos2.htm>
- Comisión Interamericana de los Derechos Humanos [CIDH]. (2019). *Principios interamericanos sobre los derechos humanos de todas las personas migrantes, refugiadas, apátridas y las víctimas de la trata de personas* [Resolución].  
<https://www.oas.org/es/cidh/informes/pdfs/Principios%20DDHH%20migrantes%20-%20ES.pdf>

- CIDH LGBTI Violencia. (2015). Formas y Contextos de la Violencia contra Personas Lesbianas, Gays, Bisexuales, Trans e Intersex. <http://www.oas.org/es/cidh/multimedia/2015/violencia-lgbti/formas-violencia-lgbti.html>
- Cigna Healthcare. (s/f). *Desigualdades en salud en la comunidad LGBTQI+*. <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/lgbt-disparities>
- Chamberlain, L. (2020). Del autocuidado al cuidado colectivo. *Sur* 30, 17(30), 223-234. <https://sur.conectas.org/wp-content/uploads/2020/08/sur-30-espanhol-lisa-chamberlain.pdf>
- Defensoría del Pueblo. (2016). *Derechos Humanos de personas LGBTI* [Informe N° 175]. <https://defensoria.gob.pe/modules/Downloads/informes/defensoriales/Informe-175—Derechos-humanos-de-personas-LGBTI.pdf>
- Duarte, G., Aguilar, A., Bastres, M., y Lanz, A. (2020). *Violencias contra la población LGBTQI+: Vivencias y dinámicas que la sostienen*. [https://visibles.gt/wp-content/uploads/2020/05/Violencia\\_contra\\_la\\_poblacion\\_LGBTIQ.pdf](https://visibles.gt/wp-content/uploads/2020/05/Violencia_contra_la_poblacion_LGBTIQ.pdf)
- Hayes, S. (2020). *Una mente liberada: La guía esencial de la terapia de aceptación y compromiso*. Ediciones Paidós.
- Infodigna. (17 de abril de 2023). *¿Qué es la revictimización y cómo evitarla?* <https://www.infodigna.org/es/articles/4406339074199>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI]. (2018). *Primera Encuesta Virtual para Personas LGBTI, 2017: Principales Resultados*. <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/lgbti.pdf>
- Inter-Agency Standing Committee. [IASC]. (2015). *Guidelines for Integrating Gender-Based Violence Interventions in Humanitarian Action*. <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2021-03/IASC%20Guidelines%20for%20Integrating%20Gender-Based%20Violence%20Interventions%20in%20Humanitarian%20Action%2C%202015.pdf>
- International Labour Organization [ILO]. (2022). *Inclusion of lesbian, gay, bisexual, transgender, intersex and queer (LGBTQI+) persons in the world of work: A learning guide*. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--dgreports/--gender/documents/publication/wcms\\_846108.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--dgreports/--gender/documents/publication/wcms_846108.pdf)
- Lemos, S. y Fernández, J. (1990). Redes de soporte social y salud. *Psicothema*, 2(2), 113-135. <https://www.psicothema.com/pi?pii=671>
- Lopez-Zafra, E. y Rodríguez-Espartal, N. (2015). Emociones. En Sabucedo, J. M. y Morales, F. (Eds.). *Psicología Social*. Madrid. Panamericana.

- Más Igualdad. (2021). Salud Mental de Personas LGBTQI+ en Perú.  
<https://drive.google.com/file/d/1XQBJQmzvQhmb5aWgdNjPa-6wZM-mwjQE/view>
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables [MIMP]. (2016a). *Decreto Supremo que aprueba el "Plan Nacional Contra la Violencia de Género 2016 - 2021"*. El Peruano.  
<https://www.mimp.gob.pe/empresasegura/decreto-supremo-que-aprueba-el-plan-nacional-contra-la-viol-DS-008-2016-mimp.pdf>
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables [MIMP]. (2016b). *Ley 30364, Ley para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar*. El Peruano.  
<https://observatorioviolencia.pe/wp-content/uploads/2021/08/Reglamento-Ley-30364-2021.pdf>
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables [MIMP]. (2016c). *Lineamientos para la atención de personas LGTBI en los servicios del PNCVFS del MIMP* [Resolución ministerial].  
[https://www.mimp.gob.pe/files/programas\\_nacionales/pncvfs/normativas/RDE\\_017\\_2016\\_MIMP\\_PNCVFS\\_DE.pdf](https://www.mimp.gob.pe/files/programas_nacionales/pncvfs/normativas/RDE_017_2016_MIMP_PNCVFS_DE.pdf)
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables [MIMP]. (2019). *Protocolo Base de Actuación Conjunta en el Ámbito de la Atención Integral y Protección frente a la Violencia contra las Mujeres y los Integrantes del Grupo Familiar*.  
<https://observatorioviolencia.pe/wp-content/uploads/2019/06/Protocolo-de-base-conjunta-contra-la-violencia-anexo.pdf>
- Ministerio de Salud [Minsa]. (2016). *Norma Técnica de Salud de Atención Integral de la Población Trans Femenina para la Prevención y Control de las Infecciones de Transmisión Sexual y el VIH/SIDA del Ministerio de Salud* [Resolución ministerial].  
[https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/192718/191440\\_RM\\_N\\_980-2016-MINSA.pdf20180904-20266-unuk00.pdf?v=1593817158](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/192718/191440_RM_N_980-2016-MINSA.pdf20180904-20266-unuk00.pdf?v=1593817158)
- Ministerio de Salud [Minsa]. (2020). *Guía Técnica para el Cuidado de la Salud Mental de la Población Afectada, Familias y Comunidad, en el Contexto del COVID-19* [Resolución ministerial]. El Peruano.  
<https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/aprueban-la-guia-tecnica-para-el-cuidado-de-la-salud-mental-resolucion-ministerial-no-186-2020-minsa-1865480-2/>
- Naranjo, Y., Concepción, A., y Rodríguez, M. (2017). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gaceta Médica Espirituana*, 19(3).  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1608-89212017000300009](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009)
- Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (1948). *Declaración Universal de Derechos Humanos*.  
<https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>



- Organización de las Naciones Unidas. [ONU]. (1979). *Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer*.  
[https://www.ohchr.org/sites/default/files/cedaw\\_SP.pdf](https://www.ohchr.org/sites/default/files/cedaw_SP.pdf)
- Organización de las Naciones Unidas. [ONU]. (1966). *Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos*.  
<https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/international-covenant-civil-and-political-rights>
- Organización de las Naciones Unidas. [ONU]. (1990). *Convención Internacional sobre la Protección de los Derechos de Todos los Trabajadores Migratorios y de sus Familiares*.  
<https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/international-convention-protection-rights-all-migrant-workers>
- Organización de las Naciones Unidas. [ONU]. (1993). *Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer*.  
<https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/declaration-elimination-violence-against-women>
- Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (2007). *Principios de Yogyakarta*.  
<https://www.refworld.org/cgi-bin/tehis/vtx/rwmain/opendocpdf.pdf?reldoc=y&docid=48244e9f2>
- Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (2013). *Consenso de Montevideo sobre Población y Desarrollo*.  
[https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/21835/4/S20131037\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/21835/4/S20131037_es.pdf)
- Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (2017). *Ficha de datos: Violencia homofóbica y transfóbica*. Libres & Iguales.
- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2018a). *Informe del Director sobre el abordaje de las causas de las disparidades en cuanto al acceso y la utilización de los servicios de salud por parte de las personas lesbianas, homosexuales, bisexuales y trans* [Informe].  
<https://www.paho.org/es/node/61784>
- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2018b). *Abordar las causas de las disparidades en cuanto al acceso y la utilización de los servicios de salud por parte de las personas lesbianas, homosexuales, bisexuales y trans* [Sesión]. 162º Sesión del Comité Ejecutivo. Washington, Estados Unidos.  
<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49238/CE162-INF-10-s.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022). *Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar, revisión 2022* [Informe, resumen ejecutivo]. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240052239>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (17 de junio de 2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Puecas, A. (2020). *Violencia simbólica, estresores de minorías y soporte social percibido en mujeres trans, personas transfemeninas y personas travestis articuladas y no articuladas*. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Digital de Tesis y Trabajos de Investigación PUCP. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/18481>
- Ramón-Mendos, L. (2020). *Poniéndole límites al engaño: Un estudio jurídico mundial sobre la regulación legal de las mal llamadas "terapias de conversión"*. <https://pavlov.psyciencia.com/2022/02/ILGA-World-poniendole-limites-engano-estudio-juridico-mundial-terapias-de-conversion.pdf>
- Rodríguez-Espartal, N. (2012). *Intervención con presos por violencia de género. Propuesta y resultados de un programa basado en inteligencia emocional*. [Tesis doctoral, Universidad de Jaén, España]. Portal de Investigación. <https://investigacion.usc.gal/documentos/5d1df67e29995204f766da19>
- Rodríguez-Espartal, N. y Pecho-Ricaldi, P. (2020). *Protocolo para el acompañamiento psicosocial a personas LGBTI, en riesgo o víctimas de violencia, en Bolivia, Colombia, Ecuador y Perú*. Promsex. <https://adelanteconladiversidad.com/wp-content/uploads/2021/07/ProtocoloAcompan%C3%83amientoPsicosocial.pdf>
- Rodríguez-Espartal, N., Prado, A., Pecho-Ricaldi, P., Palacios, M., Navarro, C., Borja, J., y Godoy, C. (2022). *Desde el Arcoiris: Bienestar Psicológico y soporte social percibido en personas LGBTQ peruanas activistas y no activistas*. <https://Promsex.org/wp-content/uploads/2022/11/Informe-Arcoiris.pdf>
- Save the Children. (20 de noviembre de 2020). *Revictimización: ¿Qué es y qué sucede en el caso de los abusos a menores?* <https://acortar.link/2BDoSd>
- Silva-Luévanos, B. E. (2018). Efectos en el afrontamiento y soporte social ante la revelación de la homosexualidad a la familia: estudio comparativo en gays y lesbianas. *Psicogente*, 21(40), 321-336. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3077>

- Skinta, M. D., Lezama, M., Wells, G., Dilley, J. (2015). Acceptance and compassion-based group therapy to reduce HIV stigma. *Cognitive and Behavioral Practice*, 22(4), 481-490.  
<https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2014.05.006>
- Tolosa, D. O. (2015). *Manual práctico: Del acompañamiento al auxiliar terapéutico*. Editorial Akadia
- Womenslaw.org. (12 de septiembre de 2018). *Víctimas LGBTQIA: Formas de maltrato. ¿Qué formas de maltrato son únicas para las víctimas LGBTIQ?*  
<https://www.womenslaw.org/es/sobre-el-maltrato/el-maltrato-en-comunidades-especificas/victimas-lgbtqia/formas-de-maltrato#node-27049>

## PRUEBA DE ENTRADA

Nombre y Apellidos:

Responda a las siguientes preguntas:

1. El autocuidado es solamente cuidar mi salud física:
  - Verdadero
  - Falso
2. Los primeros auxilios psicológicos (PAP) son realizados únicamente por una persona profesional de la salud mental, con conocimientos teóricos y prácticos específicos y especializados.
  - Verdadero
  - Falso
3. ¿A dónde puede ir una persona LGBTQI+ a denunciar un acto de violencia? (marcar todas las opciones que consideras que aplican)
  - Comisaría
  - Centro o posta de salud
  - Colectiva/organización LGBTQI+
  - Defensoría del Pueblo
  - Centro de Emergencia Mujer
4. ¿Qué tipo de soporte puede brindar una red de apoyo?
  - Acompañar emocionalmente en situaciones o eventos difíciles
  - Brindar información
  - Apoyar económicamente
  - Dar consejos
  - Todas las anteriores
  - Ninguna de las anteriores
5. Claudia, una mujer trans venezolana, acude a un centro de salud por dolores en el estómago y le niegan el acceso señalando que no cuenta con un seguro de salud, ella menciona querer pagar para recibir la atención. Igualmente, le dicen que no pueden atenderla al no contar con un carné de extranjería. ¿Por qué razones sufrió violencia? (marcar todas las opciones que consideras que aplican)
  - Por su identidad de género
  - Por ser migrante
  - Por ser mujer
  - Porque no tiene conocidos en el centro de salud
  - Por su orientación sexual

6. La práctica del cuidado colectivo implica que las características de cada persona no se tienen en cuenta, privilegiando las del colectivo/organización:
  - Verdadero
  - Falso
  
7. Amenazar a una persona con revelar su identidad de género y/o la orientación sexual sin su consentimiento es un ejemplo de violencia:
  - Física
  - Estructural
  - Sexual
  - Psicológica
  
8. Marca todas las consecuencias físicas y mentales que consideres en esta lista que deben enfrentar las personas LGBTQI+ por el hecho de no tener una orientación sexual y/o identidad de género cisheteronormativas.
  - El estatus de minoría de las personas LGBTQI+
  - La falta de educación y capacitación específicas de prestadoras/res del cuidado de la salud
  - La gran cantidad de investigación sustentada en evidencia sobre temas relacionados con la salud de las personas LGBTQI+ de la que disponemos
  - Beneficios de salud restringidos
  - Personas representativas
  - Miedo a causa del estigma, la discriminación y el prejuicio institucional en el sistema de cuidado de la salud
  
9. Aquello que posibilita afrontar adaptativamente los factores estresantes vinculados a nuestra sexualidad y el estigma, generando una mayor resistencia a las críticas de desaprobación social y amenazas a la identidad, es conocido como:
  - Resiliencia
  - Empatía
  - Flexibilidad psicológica
  - Autocuidado
  - Cuidado colectivo
  - Primeros auxilios psicológicos
  
10. Las personas LGBTQI+ son víctimas de violencia basada en género porque se considera que transgreden las normas de género establecidas socialmente:
  - Verdadero
  - Falso

## PRUEBA DE SALIDA

Nombre y Apellidos:

Responda a las siguientes preguntas:

1. El autocuidado es solamente cuidar mi salud física:
  - Verdadero
  - Falso
  
2. Los primeros auxilios psicológicos (PAP) son realizados únicamente por una persona profesional de la salud mental, con conocimientos teóricos y prácticos específicos y especializados.
  - Verdadero
  - Falso
  
3. ¿A dónde puede ir una persona LGBTQI+ a denunciar un acto de violencia? (marcar todas las opciones que consideras que aplican)
  - Comisaría
  - Centro o posta de salud
  - Colectiva/organización LGBTQI+
  - Defensoría del Pueblo
  - Centro de Emergencia Mujer
  
4. ¿Qué tipo de soporte puede brindar una red de apoyo?
  - Acompañar emocionalmente en situaciones o eventos difíciles
  - Brindar información
  - Apoyar económicamente
  - Dar consejos
  - Todas las anteriores
  - Ninguna de las anteriores
  
5. Claudia, una mujer trans venezolana, acude a un centro de salud por dolores en el estómago y le niegan el acceso señalando que no cuenta con un seguro de salud, ella menciona querer pagar para recibir la atención. Igualmente, le dicen que no pueden atenderla al no contar con un carné de extranjería. ¿Por qué razones sufrió violencia? (marcar todas las opciones que consideras que aplican)
  - Por su identidad de género
  - Por ser migrante
  - Por ser mujer
  - Porque no tiene conocidos en el centro de salud
  - Por su orientación sexual

6. La práctica del cuidado colectivo implica que las características de cada persona no se tienen en cuenta, privilegiando las del colectivo/organización:
  - Verdadero
  - Falso
7. Amenazar a una persona con revelar su identidad de género y/o la orientación sexual sin su consentimiento es un ejemplo de violencia:
  - Física
  - Estructural
  - Sexual
  - Psicológica
8. Marca todas las consecuencias físicas y mentales que consideres en esta lista que deben enfrentar las personas LGBTQI+ por el hecho de no tener una orientación sexual y/o identidad de género cisheteronormativas.
  - El estatus de minoría de las personas LGBTQI+
  - La falta de educación y capacitación específicas de prestadoras/res del cuidado de la salud
  - La gran cantidad de investigación sustentada en evidencia sobre temas relacionados con la salud de las personas LGBTQI+ de la que disponemos
  - Beneficios de salud restringidos
  - Personas representativas
  - Miedo a causa del estigma, la discriminación y el prejuicio institucional en el sistema de cuidado de la salud
9. Aquello que posibilita afrontar adaptativamente los factores estresantes vinculados a nuestra sexualidad y el estigma, generando una mayor resistencia a las críticas de desaprobación social y amenazas a la identidad, es conocido como:
  - Resiliencia
  - Empatía
  - Flexibilidad psicológica
  - Autocuidado
  - Cuidado colectivo
  - Primeros auxilios psicológicos
10. Las personas LGBTQI+ son víctimas de violencia basada en género porque se considera que transgreden las normas de género establecidas socialmente:
  - Verdadero
  - Falso

## Nombre de la capacitación: Construyendo la Red Arcoíris

Lugar:

Fecha:

Institución:

Listado de participantes

N°	Apellidos y Nombre	Sexo	Orientación sexual	Identidad de género	Edad	Profesión	Puesto / cargo	Correo electrónico / celular
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								





**PROMSEX**  
Salud. Sexualidad. Solidaridad.



[WWW.PROMSEX.ORG](http://WWW.PROMSEX.ORG)

FB/TW @PROMSEX

IN @PROMSEXCOMUNICA