

“Cossos recuperats, cossos *queer*”: Una
proposta d'intervenció corporal amb
dissidències afectivosexuals i de gènere



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Ti Garay Companys

Màster en Intervenció Psicosocial - Especialitat professional

Treball Final de Màster

Facultat de Psicologia - Universitat de Barcelona

Tutor: Tomeu Vidal

Curs acadèmic 2024-2025

Resum

Aquesta proposta d'intervenció s'emmarca en la problemàtica de la internalització de la vergonya i altres emocions desagradables en les corporalitats *queer* i identitats LGTBIQ+. S'ha pogut demostrar en diferents estudis que la vergonya manté un rol mediador en la salut física, mental i social de les persones LGTBIQ+. D'altra banda, s'ha comprovat que la majoria de les intervencions que es realitzen amb persones del col·lectiu tenen a veure amb espais d'anàlisi i reflexió, donant prioritat als aspectes cognitius per sobre dels corporals. Per tant, l'objectiu general d'aquesta intervenció és resignificar la vergonya de les persones *queer* a través del contacte amb el cos i amb la comunitat. Per tal de fer-ho, s'organitza un grup d'entre 10 i 12 persones en un rang d'edat d'entre 18 i 40 anys on es planifica un procés d'intervenció dividit en set sessions i una de seguiment. Totes aquestes sessions s'apropen a l'assoliment de l'objectiu a través de metodologies participatives i vivencials (bioenergètica, biodansa, Teatre de l'Oprimit, meditació i altres tècniques somàtiques). Per tal d'avaluar la proposta, comptem amb tres moments diferenciats (avaluació del disseny, de la implementació, dels resultats i impacte) a través de múltiples tècniques, principalment qualitatives (DAFO, aplicació d'una subescala de vergonya, taules d'indicadors, codificació de relats i anàlisi del diari de camp d'observació). Entre les principals conclusions, destaquem la constitució d'aquest grup com un espai on transformar relats dolorosos a través del cos i de la cura comunitària i, a llarg termini, repensar les formes de relació entre les persones *queer* i les seves comunitats per fomentar la presència, la vulnerabilitat i l'acompanyament. Finalment, aquest projecte s'orienta a la innovació, proposant noves formes d'intervenir i aproximar-nos a realitats socials a través de metodologies en concordança amb la investigació feminista i *queer*, generant espais de cura i seguretat per sostenir els processos de canvi.

Paraules clau: *Queer*, LGTBI, vergonya, corporalitat, tècniques somàtiques.

Abstract

This intervention focuses on the problem of the internalization of shame and other unpleasant emotions in queer bodies and LGBTBIQ+ identities. Various studies have shown that shame plays a mediating role in the physical, mental, and social health of LGBTBIQ+ people. Furthermore, it has been found that most interventions targeting this community focus on spaces for analysis and reflection, prioritizing cognitive aspects over body ones. Therefore, the main goal of this intervention is to redefine the experience of shame among queer people through connection with the body and with the community. To achieve this, a group of 10-12 people aged between 18 and 40 years is organized, and an intervention process is planned, divided into seven sessions and one follow-up session. All these sessions aim to reach the goal through participatory and experiential methodologies (bioenergetics, biodanza, Theatre of the Oppressed, meditation, and other somatic techniques). To evaluate the proposal, we consider three different moments (evaluation of the design, implementation, results and impact) using multiple techniques, mainly qualitative (SWOT analysis, application of a shame subscale, indicator tables, narrative coding, and analysis of the field observation journal). Among the main conclusions, we highlight the creation of this group as a space where painful stories can be transformed through the body and community care and, in the long term, it also aims to rethink ways of bonding between queer people and their communities to foster presence, vulnerability, and support. Finally, this project is oriented towards innovation, proposing new ways of intervening and approaching social realities through methodologies aligned with feminist and queer research, creating spaces of care and safety to sustain processes of change.

Keywords: Queer, LGBTI, shame, embodiment, somatic techniques

Índex

1.	Introducció.....	7
2.	Marc teòric.....	9
3.	Antecedents d'intervenció	14
4.	Objectius generals i específics.....	16
5.	Intervenció.....	17
5.1	Població diana.....	17
5.2	Estratègies i tècniques de la intervenció	18
5.3	Continguts de la intervenció	19
5.4	Avaluació	28
5.5	Cronograma.....	32
5.6	Pressupost	33
6.	Conclusions	35
7.	Referències	36
8.	Annexos.....	38
	Annex 1. Formulari de recollida de dades i entrevista de selecció de participants	38
	Annex 2. Taula d'objectius generals, objectius específics i indicadors per a l'avaluació de resultats.....	40

1. Introducció

Aquest Treball de Final de Màster s'articula al voltant de la problemàtica de l'LGTBIfòbia i la violència contra les persones *queer* i els seus cossos. Al llarg del treball s'utilitzaran indiferentment termes com persones del col·lectiu LGTBIQ+ i persones *queer*. Hi haurà una presència marcada de la paraula *queer* per diferents motius.

En primer lloc, *queer* significa allò excèntric, allò estrany. Una altra de les entrades (Cambridge Dictionary, definició 2) estableix que *queer* fa referència a “tenir una identitat de gènere o una orientació sexual que no es correspon amb les idees establides tradicionals sobre el gènere i la sexualitat”. Per tant, *queer* constitueix tot allò que s'allunya de l'heteronorma en termes d'orientació del desig, de la identitat sexual i de gènere. Podríem dir que és tot allò no-normatiu en relació amb aquestes dimensions. Des d'aquesta perspectiva, el terme *queer* permet englobar les identitats, cossos i vivències que constitueixen gran part del col·lectiu LGTBIQ+ i s'ha usat de forma àmplia com a terme paraigua.

Per altra banda, *queer*, a part de definir-se com una categoria personal, s'ha usat com a terme polític, acadèmic i d'investigació emprat des de les teories i els sabers feministes i els *gay and lesbian studies* que, posteriorment, han donat lloc a la teoria *Queer*. Whittington (2012) apunta al canvi de termes com gai o homosexual a *queer* com quelcom que denota un canvi en la realitat, a més de ser un terme més sensible a la història del col·lectiu. Generalment, es comença a parlar de l'adopció del terme *queer* a partir de principis dels anys 90, coincidint amb una etapa en què es repensen les identitats “gai” i “lesbiana” i les seves vinculacions amb els moviments socials. Tal com comentàvem anteriorment, el canvi de realitat i de pensament que acompanya la creació de la teoria *Queer* es relaciona amb la desnaturalització de les categories i la fluctuació de canvis en el seu significat (Whittington, 2012). Així doncs, aquest terme reflecteix la complexitat identitària i s'articula com a posició política. És per aquesta raó que *queer* ens permet parlar d'un ampli espectre de subjectes polítics i, alhora, organitzar aquests subjectes al voltant d'una lluita col·lectiva.

En aquest treball, ens centrem en la violència exercida contra els cossos *queer* i l'LGTBIfòbia. Segons l'informe “Estado del odio: Estado LGTBI+ 2023” emès per la Federación Estatal LGTBI+ (FELGTBI+) l'any 2023, on van participar 800 persones majors de 18 anys del col·lectiu, les situacions més freqüents en referència a l'odi són l'assetjament, (29%), la discriminació (27%) i, finalment, les agressions físiques o sexuals

(8%). A més a més, en termes de tipologies d'odi, els homes cis, les dones trans i les persones no binàries tendeixen a patir més violències físiques, mentre que dones cis i homes trans pateixen de forma predominant situacions d'assetjament.

Seguint amb dades que corroboren aquesta problemàtica, només un 19% de les persones entrevistades que van ser agredides van posar una denúncia, sent les agredides físicament les que més registren denúncies. No només ens trobem en un context d'infradenúncia, tal com explicita l'informe, sinó que també hi ha infradetecció. Aquesta es dona quan les Forces de Seguretat de l'Estat no classifiquen un delictes d'odi com a tal. Segons l'informe de FELGTBI+ (2023), a través de la comparació de ràtios de denúncies i de classificacions de tipologia de delictes correctes amb territoris com Anglaterra i Gal·les, Espanya mostra un dels desquadraments més importants, ja que en els últims 5 anys només es recullen 1.551 delictes d'odi oficials al Ministerio del Interior. Per altra banda, de les persones que no van denunciar l'agressió a la policia, un 24% va buscar assessorament en una entitat LGTBIQ+.

Finalment, un 61% de les persones entrevistades van considerar que els discursos d'odi vigents avui en dia havien empitjorat i un 63% opinava de la mateixa manera respecte a les violències contra les persones LGTBIQ+. Com a dades addicionals, van poder establir que un factor protector contra l'LGTBIfòbia era una renda alta, ja que entre els nivells socioeconòmics més baixos trobem un 33% de situacions de discriminació vs. un 6% en les rendes més altes.

A part de les dades estadístiques sobre assetjament, discriminació i agressió, l'informe estableix un impacte emocional en la vivència d'aquestes situacions. Entre els resultats més destacats, trobem que, en línies generals, les valoracions més elevades tenen a veure amb la por, seguida per l'estrès i l'ansietat quan es tracta d'una agressió física. En el cas de l'assetjament, els estats emocionals més presents tenen a veure amb la por, l'estrès, l'ansietat i la soledat. Per altra banda, trobem una disminució de la satisfacció amb la vida quan hi ha assetjament, un increment de la ràbia quan hi ha hagut agressió física i un augment de la por i l'ansietat en condicions generals de violència. Tot aquest impacte emocional, de forma recurrent, també pot desembocar en l'aparició d'estats depressius.

En resum, veiem que qualsevol tipus d'agressió pot incidir en la salut biopsicosocial. Més concretament, aquestes agressions poden incidir en el processament cognitiu, emocional i corporal, entenent aquest últim com un procés que és orgànic dins el cos, que es produeix dins d'aquest i que es relaciona amb la part emocional i el

processament cognitiu a través de la fisiologia. Finalment, en aquest treball aprofundim en com les agressions, les conductes de violència contra les persones *queer* s'inscriuen en el cos i es produeix la internalització de la vergonya en relació amb aquestes identitats, sent aquest vessant emocional poc atès en la literatura disponible.

2. Marc teòric

Per situar i contextualitzar el coneixement de les emocions, el processament emocional a través del cos i l'articulació d'una identitat política partim del concepte de vulnerabilitat. Més específicament, hem de situar el concepte de vulnerabilitat social i vulnerabilitat política. Arendt (1973) explicava com es construïa la vulnerabilitat política. En aquest cas, a partir de l'exemple de les persones apàtrides, situava l'Estat-Nació com a mecanisme determinant per establir les vides que eren dignes i, per tant, mereixen drets de ciutadania (permís de residència, permís de treball, etc.). En aquest cas, és a través de l'estructura sistèmica que es generen unes violències arbitràries contra col·lectius minoritzats.

Més endavant, Butler (2004) ens situa en la vulnerabilitat corporal i social. En la tensió que sorgeix entre la demanda de drets, que des d'una perspectiva legislativa tendeix a homogeneïtzar els col·lectius minoritzats i la necessitat de reivindicar la diferència i allò que és específic, Butler (2004) estableix la interdependència dels cossos des del naixement. D'aquesta manera, sense negar la idea de l'autonomia humana, existeix una part dels nostres cossos que és indivisible dels altres, que s'entrega a la vida dels altres. A més, aquesta vulnerabilitat corporal, encara que sigui present a tots els cossos, "s'exalta sota certes condicions socials i polítiques, especialment quan la violència és una forma de vida i els mitjans d'autodefensa són limitats" (Butler, 2004; 55). Concordant amb l'argumentació d'Arendt (1973), Butler (2004) planteja també la reflexió sobre quines vides són considerades humanes i, per tant, reals; quines són aquelles vides reals de les quals es pot explicar una història de pèrdua. En general, parlem de la prioritització d'uns cossos per sobre d'uns altres, d'unes històries exaltades en detriment d'unes històries oblidades.

En conseqüència, el cos, la pell i la carn ens exposen a la mirada i a l'avaluació dels altres (Butler, 2004) i, els altres, d'alguna forma, ens retornen els límits per pensar-nos, situar-nos i conformar-nos en una percepció (Hernández Galván, 2019). Aquesta vulnerabilitat, més enllà de l'entesa com una obertura a la violència, també comporta una

obertura a la singularitat entre altres cossos (aliança, tendresa, compassió, etc.). Per tant, entendre la nostra situació política implica aprendre a manejar de la millor manera possible aquesta exposició (Cavarero, 2009).

Així doncs, la idea de la interdependència dels cossos ens informa que vivim, existim i depenem en funció de l'Altre. Tal com menciona Cavarero (2009), el cos vulnerable és aquell que no es pot defensar de la ferida i que, tot i així, guarda la cura. És “l’entrega d’una singularitat corpòria en un context que no preveu reciprocitat” (Cavarero, 2009; 44). Per tant, un cos vulnerable és aquell que es construeix des de la precarització, és aquell cos que és sotmès (Hernández Galván, 2019) a unes organitzacions estructurals i a uns sistemes definits històricament per maximitzar la precarietat d’alguns i minimitzar-la per als altres (Butler, 2010; citat a Hernández Galván, 2019).

En aquesta concepció, els cossos *queer* esdevenen un terreny de guerra. Si el cos vulnerable és aquell precaritzat, les experiències LGTBIQ+ es configuren al voltant d’una sèrie de variables entrecreuades: orientació del desig, expressió i identitat de gènere, vivència de la feminitat i la masculinitat. Tenint en compte que aquests factors ja constitueixen una font de violència per a moltes persones del col·lectiu, la simultaneïtat de diferents sistemes d’opressió com són l’ètnia, el gènere, la classe social i la discapacitat contribueixen a la complexitat de descripció d’aquestes violències. És necessari, per tant, que ens apropem a la comunitat *queer* des de la interseccionalitat i cal entendre que es tracta d’una combinació de vulnerabilitats preexistents que no es poden concebre simplement com un sumatori d’aquestes (Crenshaw, 1991). Més aviat es tracta d’una configuració que determina en gran part la vivència d’una persona. Continuant amb l’argument d’Hernández Galván (2019), podem relacionar la vulnerabilitat i la interseccionalitat per explorar quines emocions sentim i com les sentim en aquestes violències, és a dir, no homogeneïtzar les vivències de subjectes que habiten les mateixes categories.

Tal com defensa Ahmed (2014) en la seva obra, les emocions modelen els cossos a través del contacte entre aquests. No es tracta que les emocions siguin inherents al cos humà ni que existeixin des de fora i s’introdueixin en aquest, sinó que les emocions “s’enganxen” d’un cos a un altre, d’un objecte a un altre. És en aquest procés enganxós on es resignifiquen les emocions i on les experiències passades apareixen com a mediadores. A més, és probable que no tinguem la mateixa relació amb un sentiment, és

a dir, el que circula en aquest contacte no és l'emoció, sinó els objectes associats a l'emoció.

A partir d'aquest contacte, per tant, podem establir que existeix una clara relació d'allò emocional amb allò col·lectiu i s'explicita la seva dependència amb les relacions de poder. Com a resultat, hi ha una prioritització d'atributs emocionals per sobre d'uns altres, i una prioritització dels cossos que poden sentir i expressar aquestes emocions de forma legítima (Ahmed, 2014).

Un dels aspectes emocionals que travessa la salut de la comunitat LGTBIQ+ després de patir agressions interpersonals i violència estructural contra els seus cossos té a veure amb la internalització de la vergonya. La vergonya té un rol important en la mediació de les experiències potencialment traumàtiques i la salut corporal/física i emocional, tal com s'ha pogut comprovar en l'estudi realitzat per Scheer et al. (2020). En aquest estudi es va constatar a través de diferents hipòtesis i una mostra de 218 participants LGTBIQ+ que una major vergonya associada a aquestes identitats i als esdeveniments viscuts es pot relacionar amb pitjors indicadors de salut física i emocional, entre d'altres relacionats amb la depressió, condicions de salut cròniques, i símptomes somàtics, sent aquests pitjors en població racialitzada.

La vergonya es defineix com l'estat cognitiu i afectiu marcat per una autoavaluació negativa que prové d'una transgressió de les normes socials vigents, sigui real o percebuda (Saraiya i López Castro, 2016; citat a Scheer et al., 2020). En altres paraules, com destaca Ahmed (2014), la vergonya impregna el cos com un sentiment de què la persona està en contra de si mateixa. És aquesta posició d'estar exposat o exposada i no voler estar-ho, no voler ser visible quan més visibles som i, per tant, vulnerables. A diferència d'altres emocions, la vergonya és dolorosa perquè vira cap a una mateixa persona, no es pot projectar cap enfora. D'aquesta forma, sento que soc jo dolent o dolenta i, per tant, "per expulsar allò desagradable m'he d'expulsar a mi mateixa de mi mateixa" (Ahmed, 2014: 166).

En referència a la vergonya i la seva relació amb el cos, la vergonya pot produir canvis majors en l'estat fisiològic (Andrews et al., 2000; citat a Scheer et al. 2020) i, a llarga durada, pot ocasionar alteracions en el processament cognitiu, l'estabilitat emocional i les relacions interpersonals (Kennedy et al. 2012; citat a Scheer et al., 2020). Tal com destaquen les autores, aquesta vergonya es veu reforçada en contextos quotidians de devaluació i rebuig de les identitats LGTBIQ+ internalitzant un diàleg negatiu (Scheer et al. 2020). Per altra banda, Ahmed (2014) planteja la vergonya dels desitjos queer com

una ferida als éssers estimats i a la norma social. En tant que una persona *queer* fereix, adopta la vergonya d'aquesta ferida, és a dir, la internalitza. A més, aquesta vergonya queda més plasmada, ja que el subjecte es vulnera, la mostra en tant que no s'apropa a l'ideal social. Així doncs, la proximitat d'aquesta vergonya repeteix la lesió.

En general, la idea que l'experimentació de la vergonya connecta el cos polític i el cos individual (Scheer et al. 2020) és la que ens permet apropar-nos a la intervenció amb els cossos *queer*. Per tant, parlem d'utilitzar el cos com a mecanisme per reprocessar i resignificar la vergonya i les històries de violència o potencialment traumàtiques dins el col·lectiu. Es tracta de recuperar el cos per resistir en aquests contextos de violència quotidiana, i recuperar-lo a través de la comunitat. En altres paraules, transformar quelcom que hem internalitzat com a dolent (un cos *queer* amb desitjos *queers*) com una posició política que valida la nostra existència i demanda una ocupació de l'espai social en un context cisheteronormatiu. En resum, com diu Ahmed (2004:171), “la vergonya pot ser restauradora només quan l'altre avergonyit pot mostrar que el seu fracàs per estar a l'altura d'un ideal social és temporal”.

Per apropar-nos a la vergonya, al processament corporal i a la internalització d'aquesta, partim de la filosofia d'autors com Michel Henry. Entre les aportacions de la seva teoria del cos subjectiu, hi ha dues idees principals que ens interessin, les quals seran explicades a través de les interpretacions de Díaz (2021). En primer lloc, Henry planteja l'existència del cos com la mateixa subjectivitat, i, citant al mateix autor “el jo no té un cos, sinó que és un cos” (Henry, 2007:269). Per construir aquesta idea, Henry fa una crítica als “sabers objectius” del cos, referint-se a les ciències naturals. Així doncs, estableix que el primer contacte de l'humà amb el cos que és ancestral i originari, no científic (Díaz, 2021). Per tant, el coneixement que generem a través del cos no és representatiu i intel·lectual, sinó que és un coneixement corporal basat en el moviment subjectiu que fem. D'aquesta forma, l'autor situa el coneixement intel·lectual i el corporal com a equivalents, no com a quelcom primitiu i provisional (Díaz, 2021).

En segon lloc, tal com ens destaca l'autora, sempre s'ha establert el cos com una realitat biològica o físico-química. En el moment en el qual les ciències socials obren la pregunta sobre el cos i la corporalitat, moltes d'aquestes ignoren el cos com a quelcom vivent i sentint, és a dir, es creen teories entenent el cos com a objecte. I, dins d'aquestes perspectives socials, es plantegen dualismes (ànima-cos, raó-emoció, etc.). Per altra banda, Henry planteja la subjectivitat del cos com una superació d'aquests dualismes i la

constitució d'un saber corporal que, a l'introduir-lo, genera canvis ontològics i epistemològics, perquè es fonamenta i es legitima (Díaz, 2021).

Partint d'aquesta teoria, trobem diferents metodologies corporals que ens permeten aproximar-nos al treball i promoció d'aspectes emocionals a través del cos. Primerament, la bioenergètica i les aportacions de Lowen (1989) ens mostren una perspectiva terapèutica integral amb la ment i el cos. La bioenergètica parteix de la idea que les experiències vitals s'inscriuen en el cos, concebant aquest com una entitat integral que defineix el subjecte. Per tant, les contraccions musculars i les tensions de diferents parts del cos s'interpreten com a emocions reprimides. És en aquestes contraccions que es genera una doble lectura sobre el dolor: existeix el dolor de contenir la contracció i el dolor d'alliberar-la (posteriorment transformat en plaer). Per tal que es produeixi l'alliberació de la càrrega emocional, Lowen (1989) emfatitza el treball a través del moviment corporal, que posteriorment genera canvis significatius en l'estructura personal i la reflexió i anàlisi de les experiències viscudes (component cognitiu).

Així doncs, la bioenergètica ens dona un marc de referència terapèutic per al treball emocional a través del cos, a més de proveir exercicis específics per entrenar a les persones en l'autoconeixement d'aquestes sensacions corporals. Juntament amb aquesta disciplina, trobem metodologies i tècniques com el Teatre de l'Oprimit i la biodansa, entre d'altres. El Teatre de l'Oprimit, impulsat per Boal durant els anys setanta, concebut també com a teatre comunitari, pretén utilitzar el llenguatge teatral, producció del propi cos, per escenificar les relacions de poder i d'opressió que es produeixen en la societat (Rayo, 2012). Es tracta d'un teatre participatiu que es regeix per la investigació-acció en el qual es crea una dinàmica d'actor-espectador (Boal, 2009; citat a Rayo, 2012), emfatitzant components com l'exercici de rols de poder, la problematització de situacions, la desnaturalització (Rayo, 2012) i la producció de coneixement col·lectiu per afrontar i superar realitats opressives.

Altrament, la biodansa també forma part d'aquestes pedagogies vivencials, en el qual el cos es concep com quelcom que sent i viu, no com a objecte, tal com comentàvem anteriorment. Sota la tríada música - vivència - moviment, la biodansa pretén crear una consciència corporal pròpia i l'expressió d'aquesta corporalitat (sensacions, desitjos, emocions, pensaments, accions, etc.) a l'entorn, format per altres cossos que també s'expressen. Així, representa una forma d'interacció amb l'entorn que fomenta l'escolta del nostre cos i el dels altres, aprenent a viure en comunitat (Castañeda, 2009). Tal com podem veure, el Teatre de l'Oprimit i la biodansa comparteixen trets essencials amb la

intervenció des de la Psicologia Comunitària, sent aquests: 1) l'agència i el protagonisme dels actors en el seu procés, 2) l'aptitud d'aquestes tècniques per treballar en grups i 3) la participació i decisió de les comunitats en la jerarquització de les problemàtiques que les interpel·len.

Recapitulant tota la informació, cal entendre que les experiències de les persones no només es processen cognitivament, sinó que existeix un processament i un saber corporal que resisteix al llarg dels anys i que, en casos de violència, com pot ser contra les persones LGTBIQ+, aquestes històries s'inscriuen a través del dolor, la vergonya i la culpa, principalment. Així, en aquest marc, és interessant apropar-se a la resignificació d'aquestes històries i de les emocions i sentiments subjacents a través del cos i el contacte amb altres cossos com a principal vehicle de la intervenció, usant metodologies corporals com les que s'han comentat en l'anterior paràgraf (bioenergètica, biodansa, teatre, etc.)

3. Antecedents d'intervenció

Després de fer una recerca sobre les intervencions realitzades en l'àmbit del col·lectiu LGTBIQ+ i les problemàtiques a les quals s'adrecen, podem classificar les tipologies d'intervenció segons si aquestes són impulsades per una institució (a través d'equipaments) o a través d'entitats no institucionals. Seguidament, podem establir si aquestes es dirigeixen a través de tècniques cognitives, de reflexió o anàlisi i, per altra banda, si contenen tècniques o estratègies relacionades amb la corporalitat.

Pel que fa a les intervencions institucionals, trobem que dos dels equipaments institucionalitzats a Barcelona són l'Observatori contra l'LGTBIfòbia i el centre LGTBI impulsat per l'Ajuntament de Barcelona. A l'Observatori contra l'LGTBIfòbia el servei predominant és el d'acompanyament psicosocial a les persones LGTBIQ+ que han patit algun tipus d'agressió, posant l'èmfasi en el context social que rodeja la situació de discriminació (Observatori contra l'LGTBIfòbia, s.f.). Per altra banda, com comentàvem, des del centre LGTBI impulsat per l'Ajuntament s'ofereixen dos grups principals que es poden percebre com a intervencions semblants a aquesta. En primer lloc, disposen d'un grup mensual per a persones trans i no binàries en el qual poden compartir experiències, buscar sentit de pertinença i un espai segur on no ser jutjat i poder ser vulnerable. Aquest és un grup facilitat per una persona que organitza les sessions mensuals. En segon lloc, El Plural - Centre de masculinitats, ofereix també la possibilitat de formar part d'un grup

d'intervenció amb homes GBTI durant tres mesos per reflexionar sobre la socialització masculina. En aquest cas es tracta de sessions setmanals facilitades per 2 conductors i el grup és tancat i estable (Ajuntament de Barcelona, s.f.).

Per altra banda, existeixen algunes intervencions no institucionals impulsades per entitats (tallers, formacions, espais d'exploració comunitaris, etc.) per enfortir la identitat LGTBIQ+ a través del cos. En primer lloc, a diversos espais d'arreu del món existeix la comunitat Ballroom. En aquesta, la qual sorgeix a Harlem durant els anys vuitanta i posteriorment es va estendre pels Estats Units i progressivament en l'àmbit mundial, persones LGTBIQ+ (originalment racialitzades i posteriorment amb incorporació de totes les ètnies) es reuneixen en espais de competició i celebració per performar categories relacionades amb la passarel·la, el ball i la dansa, la postura corporal i l'erotisme. Es tracta d'una comunitat informal autogestionada que crea espais per a l'expressió i l'exploració corporal dissident a través de la celebració i el compromís de no judici a les persones participants. Entre aquests espais hi ha els mateixos *balls* (actes de competició) i els entrenaments, els quals es realitzen en espais com l'Espai Jove Palau Alòs del districte de Ciutat Vella (Ajuntament de Barcelona, s.f.).

Una de les altres opcions que trobem a Barcelona són els tallers relacionats amb el *drag*. En aquest cas, s'ha fet formació *drag king* al Col·legi de Teatre de Barcelona en què, a través de la *performance* de la masculinitat i la feminitat, s'experimenta amb els límits del gènere. (Col·legi de Teatre de Barcelona, s.f.). Per altra banda, existeix un grup de teatre LGTBIQ+ organitzat per COGAM - Colectivo LGTBI+ de Madrid que pretén apropiarse a la interpretació a través del joc i del cos. En aquest grup es realitzen exercicis d'expressió corporal i d'improvisació sempre fonamentats en els principis de compromís, escolta activa i emoció (COGAM, s.f.). Finalment, en el marc també del teatre, existeix un grup de dones trans denominades Tirititranstranstrans, les quals exposen a través de les seves obres les seves històries de vida i situacions amb les quals han de conviure, posant el cos i l'emoció al centre i, en objectiu últim, buscant crear un impacte social a través de la sensibilització (Tirititranstranstrans, s.f.)

El que podem observar després d'aquesta revisió és que existeixen intervencions dirigides al col·lectiu LGTBIQ+ i a les identitats que en formen part específicament. Tot i això, les intervencions institucionalitzades usualment prenen com a referència les perspectives cognitives a través d'espais de reflexió, grups d'ajuda mútua verbal i hi ha poc component de tècniques corporals. En canvi, les intervencions autogestionades o impulsades a través d'entitats prioritzen les perspectives i les tècniques corporals. No es

nega el component cognitiu de la intervenció, però s'usa el cos com a eina principal per arribar als objectius proposats. Tanmateix, aquestes últimes s'orienten en gran part a través de la performance, de l'actuació o del joc.

Recuperant idees presentades anteriorment en el marc teòric, com ara la vulnerabilitat dels cossos i la interdependència d'aquests (Butler, 2004), la vulnerabilitat com a obertura a una singularitat (Cavarero, 2009), el processament de les emocions a través del contacte entre cossos i la internalització de la vergonya (Ahmed, 2014), i la teoria del cos subjectiu (Henry, 2007) proposem una intervenció que s'aproxima a les violències estructurals i episodis interpersonals al llarg de trajectòria de vida per resignificar la vergonya a través del cos, partint de la vulnerabilitat i el contacte compassiu amb aquestes històries a través d'espais d'exploració corporal i el contacte amb la comunitat d'iguals a través de diferents metodologies i estratègies orientades a la vivència i moviment del cos per després generar un impacte en el component cognitiu.

4. Objectius generals i específics

Després d'exposar la rellevància i la justificació d'aquesta intervenció, proposem els següents objectius generals i específics:

1. Resignificar la internalització de la vergonya en els cossos *queer* a través de la comunitat.
 - a. Explorar la relació entre la història personal dels participants, la vergonya, el cos i la identitat *queer* a través de metodologies corporals al llarg de tota la intervenció.
 - b. Promoure l'acceptació de la vergonya i de les emocions desagradables a partir del contacte amb el cos, les sensacions i emocions emergents a partir de la història personal, incloent-hi una mirada de no judici transversal.
 - c. Transformar aquesta vergonya a través de l'expressió emocional i la vulnerabilitat corporal usant l'acompanyament del grup i de la comunitat, fomentant el sentit de pertinença i la seguretat.
 - d. Capacitar a les persones participants per mostrar-se i exposar-se vulnerables a través del contacte amb el cos.

- e. Promoure l'acte de compartir aquestes vulnerabilitats amb les altres persones participants per al treball col·lectiu.

5. Intervenció

5.1 Població diana

La intervenció proposada s'orienta de forma directa a adults majors d'entre 18 i 40 anys de la població de Barcelona i voltants. S'escull aquest rang d'edat per diferents raons. En primer lloc, advoquem per la creació de vincles intergeneracionals. És interessant crear un relat col·lectiu sobre vivències que tingui com a eix d'intersecció l'edat. Malgrat això, és important entendre la diferència de circumstàncies entre diverses generacions de persones *queer*. Per aquesta raó, ens centrem en les vivències més contemporànies de l'orientació afectivosexual i la identitat de gènere. En segon lloc, en referència a les metodologies que s'usaran durant la intervenció, considerem convenient una certa proximitat generacional per a la facilitació de cohesió grupal i la dissipació de resistències col·lectives a la participació.

Entre els criteris d'inclusió d'aquesta intervenció trobem els següents: 1) identificar-se com a part del col·lectiu LGTBIQ+, 2) haver tingut experiències de percepció de violència o de violència explícita (institucional o interpersonal) al llarg de la vida sobre la identitat LGTBIQ+ o *queer*, 3) estar predisposat o predisposada a la revisió d'aquestes històries i a entrar en contacte amb el propi cos i amb el grup i 4) tenir disponibilitat per poder assistir a les sessions plantejades.

En tractar-se d'un grup tancat que es forma al principi de la intervenció i que es dissol al final de la implementació d'aquesta, es valora formar un grup d'entre 10 i 12 participants aproximadament. Per tal de valorar la selecció de participants i organitzar un grup que pugui crear un clima emocional de seguretat i una bona connexió, es passarà un formulari per recollir dades identificatives i demogràfiques (telèfon, correu electrònic, identitat de gènere, edat, orientació sexual, localitat de residència, etc.) i es realitzaran unes entrevistes que involucren preguntes generals sobre el projecte, sobre l'experiència i la història vital, les expectatives de la intervenció, els significats d'alguns conceptes per a les persones participants i es farà una detecció i anàlisi de les seves necessitats per veure si poden convergir amb les del grup. Es pot veure el model de formulari de recollida de dades i de l'entrevista inicial a l'Annex 1.

D'aquesta forma, podem maximitzar el benefici que pot aportar la intervenció als i les participants i obtenir un primer enquadrament que ens permeti aproximar-nos a les seves realitats. En cas que s'hagi de prioritzar l'accés de participants que poden ser potencials beneficiaris de la intervenció, es prioritzarà la incorporació de realitats diverses que puguin aportar diferents punts de vista, ja que ens permetran obtenir una millor representativitat de com es construeixen aquestes històries a partir de diferents variables (gènere, ètnia, orientació sexual, etc.).

5.2 Estratègies i tècniques de la intervenció

Tal com comentàvem anteriorment, la intervenció requereix diferents passos previs i fases. En primer lloc, cal fer tot el disseny abans d'implementar la intervenció. Aquest comprèn el desenvolupament de la idea de la intervenció, la recerca i fonamentació teòrica corresponent i arriba fins a la selecció de participants i formació del grup que rebrà la intervenció (població diana). En la primera fase, doncs, es requereixen estratègies de recollida de dades i d'informació, de reclutament i selecció de participants a través de la convocatòria d'obertura i les inscripcions. Per tant, és necessari la difusió del formulari de recollida de dades plantejat a l'Annex 1. a través de donar la informació a diferents equipaments que treballin amb població LGTBIQ+, a col·lectius o comunitats que podrien ser beneficiàries d'aquesta intervenció i es planteja l'ús de les xarxes socials per a difondre la convocatòria.

Pel que fa a la implementació de la intervenció, partim d'una estratègia principal, sent aquesta l'organització d'un grup tancat i estable al llarg de tota la intervenció. Per tant, ens basem en l'estratègia de les dinàmiques i processos grupals a través d'una metodologia participativa. Concretament, la participació de les persones serà imprescindible en l'exercici de les dinàmiques per tal que es puguin assolir els objectius proposats. A partir d'aquesta premissa, s'organitzaran sessions en format taller amb una duració determinada en les quals s'usaran diverses tècniques. Algunes, ja comentades al marc teòric, es relacionen amb la bioenergètica, el Teatre de l'Oprimit i la biodansa. Per altra banda, usarem metodologies vivencials i pràctiques somàtiques com el contacte entre cossos, la meditació i tècniques de respiració i relaxació, la performance i l'expressió corporal a través del joc per enllaçar-ho amb les temàtiques de les sessions, les quals seran explicades en el següent apartat de la proposta.

Simultàniament a les tècniques corporals i vivencials, hi haurà la incorporació d'espais d'anàlisi i reflexió sobre els processos corporals viscuts al llarg de les sessions. Aquests prendran un espai físic durant les sessions (al principi, al final, o en ambdós) i, per altra banda, es proposarà als participants la possibilitat de portar un diari per anar escrivint entre les diferents activitats programades on podran plasmar reflexions sobre aquestes experiències viscudes en les sessions, la connexió amb la seva història vital (vivències passades) i podran aprofundir en les sensacions que han viscut a través del seu cos, podent donar l'espai a escoltar-lo i de què els informa. Per tal de recollir dades de forma exhaustiva, durant tota la fase d'implementació també es compta amb una persona de l'equip destinada a l'observació i a la recollida d'informació a través d'un diari de camp que s'analitzarà posteriorment.

Finalment, tenim la fase d'avaluació. Aquesta, realment, és una fase que prendrà forma al llarg de tota la intervenció perquè al final de cada etapa trobarem un temps destinat a realitzar-la; l'avaluació del disseny, l'avaluació de la implementació i, darrerament, l'avaluació dels resultats i de l'impacte. Aquesta serà explicada en profunditat en un dels següents subapartats.

5.3 Continguts de la intervenció

En aquest subapartat es desenvoluparà el contingut de les sessions de la intervenció. Atenint-nos als objectius proposats, la intervenció i el procés del grup s'organitzarà en 7 sessions setmanals, les quals tindran una duració de dues hores cada una. S'estipula aquest calendari i duració perquè permet que el fil conductor de la intervenció tingui una coherència, permet el treball intensiu de la temàtica proposada i alhora no s'allarga excessivament en el temps. D'aquesta forma, si la intervenció es vol replicar amb grups diferents, es podria arribar a aplicar dues vegades a l'any o, en el millor dels casos, tres.

Tal com comentàvem anteriorment, totes les sessions tindran una duració de 2 hores. De la mateixa forma, totes les sessions seguiran la mateixa estructura. En aquest cas, es destinarà els primers 15 o 20 minuts a fer una dinàmica d'aterrament i de primer contacte amb el cos, es destinaran 60 minuts a fer l'activitat principal pensada per aquella sessió i es destinarà entre 30 i 40 minuts a obrir un espai per fer una reflexió i tancament (aquesta serà variable en la primera sessió). Els temps sempre són aproximats i dependran de l'estat en què es trobi el grup i les necessitats que puguin manifestar.

Sessió 1 “Teixint el cercle: de la persona al grup”

Objectius de la sessió (vinculats als objectius d. i e. de la intervenció): promoure el contacte i la iniciació del vincle entre persones del grup, crear un espai segur entre totes les persones participants.

Duració: 2 hores

Material: un telèfon mòbil amb accés a internet, un altaveu per posar música.

Activitats:

1. Benvinguda (10 minuts): Donarem la benvinguda als participants en l'espai i al grup. Farem la presentació de les persones conductores del grup i explicarem els propòsits i els objectius de la nostra intervenció. Repetirem la importància del compromís de l'assistència per al bon funcionament i perquè el grup sigui profitós. Cal explicar també la possibilitat de participar o no participar en l'activitat depenent de les necessitats i l'estat d'ànim dels participants, tot intentant encoratjar la màxima participació.
2. L'escàner corporal (15 minuts): els donarem la indicació de caminar per la sala descalços, a ser possible, sense un rumb fix i els demanarem que vagin respirant a mesura que caminen. Els proposarem un ritme lent i que les respiracions vagin compassades amb les passes. Mentrestant, posarem música suau i els hi donarem indicacions de què revisin com es troba el seu cos, des del cap fins als peus, deixant espai entre consignes perquè els participants puguin obtenir un primer contacte amb les seves sensacions corporal i recordant-los la necessitat de respirar continuadament. Finalment, donarem la consigna de fer moviment lliure, escoltant el cos i les parts que estiguin més tensades (pot ser moviment explosiu o moviment suau) per alliberar energia i entrar en presència.
3. Ronda de presentació (30 minuts): aquí, asseguts en cercle, comencem a teixir el grup a través de la presentació. Cada persona s'haurà de presentar amb el nom, els pronoms amb els quals se sent més còmode o còmoda i pot explicar la seva motivació per venir al grup, el que espera d'aquest i posar una mica en context la seva història de vida (sempre que la persona ho vulgui).
4. Jocs de contacte corporal amb el grup (30 min): es realitzaran diferents jocs per començar a crear vincle amb les persones participants a través del contacte entre cossos (per exemple; provar de mantenir el contacte visual, apropar-nos a una

persona i demanar-li si prefereix una encaixada de mans, una abraçada, un gest particular, fer “la dutxa sensorial”, etc.).

5. Reflexió i roda de tancament (30 min): després dels jocs, recuperem el cercle i posem en comú les sensacions corporals que ens ha produït el contacte amb altres cossos (plaers, dolors, tensions, incomoditats, inseguretats, etc.). La idea és que puguem començar a prendre consciència d'aquestes sensacions i connectar-les amb com hem percebut els primers contactes al llarg de la vida. Per acabar, elaborarem de manera participativa els pactes que conformaran el grup (confidencialitat, cures, gestió de conflictes, etc.) i els demanem que descriguin amb una paraula com marxen de la sessió.

Sessió 2 “Cartografia corporal: el mapa de la nostra història”

Objectius (vinculats als objectius a., b., d., i e. de la intervenció): seguir construint l'espai de seguretat entre les persones participants, reconèixer les sensacions corporals i les tensions a diferents parts del cos, ensenyar estratègies per reconèixer aquestes tensions i poder dirigir l'atenció cap a elles de forma sensorial, associar aquestes tensions a algunes emocions concretes.

Duració: 2 hores

Material: un telèfon mòbil amb accés a internet, un altaveu per posar música, la llibreta o el diari de cada participant, bolígrafs.

Activitats:

1. Espai de benvinguda (5 minuts): preguntem a les persones com arriben i si volen compartir quelcom. També es tracta d'un espai per poder obrir les necessitats i l'oportunitat de fer alguna petició específica per a la sessió actual.
2. Caminar conscient per l'espai (10 minuts): desplaçament conscient per l'espai, primer mirant els peus, sentint el seu contacte amb el terra. Indiquem que aquest caminar sigui lent, en contacte amb la respiració profunda. Després d'uns minuts, demanem als i les participants que aixequin la mirada, intentar creuar-la amb altres persones, mantenir-la o apartar-la segons ens ho demana el cos. Aquí llancem les següents preguntes: a) quines parts del meu cos parlen més quan mantinc la mirada o l'aparto?, b) En quins espais de la sala m'estic situant inconscientment? i c) Quin espai ocupo ara mateix en aquesta sala?

3. Meditació guiada (10 minuts): els demanem als i les participants que s'estirin i tanquin els ulls. A continuació, guiem una meditació amb música suau per connectar amb la història de vida i els records de la primera vegada es van sentir diferents de la resta (en termes d'identitat *queer*). També els hem d'indicar que posin atenció a quines parts del cos s'activen més en recordar-ho.
4. Cartografia corporal compartida (60 minuts): dividim el grup en 2 i cada conductor acompanya un d'aquests. Cada persona explica el recorregut que ha fet en aquesta meditació i comparteix on es troben aquestes històries en les diferents parts del seu cos i com s'expressen. El grup, per altra banda, s'encarrega de sostenir a la persona a través del contacte mentre ho explica. Es pot fer a través de massatges, carícies, mirades, abraçades... i serà la persona qui establirà si vol ser acompanyada o com vol ser acompanyada.
5. Tancament de l'activitat (30-35 minuts): tornem al grup gran i fem la posada en comú. Aquí podem explicar les sensacions que hem viscut compartint la història i com hem rebut les mostres de contacte i altres aspectes (reconeixements, identificacions amb els altres, etc.). Hem de dirigir la conversa a establir el "mapa de la nostra història": les experiències s'inscriuen en el nostre cos i aquest les recorda associades a les tensions corporals i les seves manifestacions (emocions reprimides), en concordança amb la bioenergètica (Lowen, 1989).

Sessió 3 "Quan la pell parla: el camí cap a la vergonya"

Objectius (vinculats als objectius a., b., d. i e. de la intervenció): explorar com s'ha construït la vergonya amb els participants i quin espai ocupa dins el cos a través de metodologies vivencials.

Duració: 2 hores

Materials: telèfon mòbil amb accés a internet, altaveu, el diari dels participants, bolígrafs.

Activitats:

1. Espai de benvinguda (5 minuts): igual que en les altres sessions.
2. Ocupem l'espai (20 minuts): demanem a les persones participants que comencin a caminar per la sala i respirin conscientment. Els demanarem que vagin mirant tots els detalls de la sala. Després de focalitzar-nos en la sala, els demanem que es centrin en les mirades i en els cossos del grup. La idea és acompanyar aquest

recorregut amb la respiració i l'afirmació "Aquest és un espai segur. El grup és un espai segur. En aquest grup puc ser vulnerable i mostrar-me tal com soc. En aquest grup puc estar present i puc connectar amb la resta i amb la meua història".

3. Estàtues de la vergonya (25 minuts): demanem als participants que caminin per la sala, lentament i amb els ulls tancats. Els demanem que s'enfoquin en la vergonya, en el primer record que tinguin de sentir vergonya relacionada amb la seva identitat, quan va ser, com va ser, què va passar, etc. i que posin atenció a les sensacions del cos. Una vegada aquí, els demanem que diguin frases relacionades amb la vergonya i, després de dir-ne una, que tots i totes facin una estàtua que la representi.
4. Biodansa (40 minuts): amb una llum tènue, es posaran diversos tipus de música i explorarem diverses formes de dansa relacionades amb la vergonya:
 - a. Sintonitzar amb la vergonya: Com es mou la vergonya? Quines parts demanen moure's més? Quines es resisteixen més a moure's?
 - b. Dansant amb la vergonya: Com ballo quan no vull sentir-me vist/a? Com podria explorar nous moviments sense fugir de la vergonya que sento?
 - c. Dansa del reconeixement: en parelles, canviant el rol, fem moviments que permetin connectar la nostra història amb dels altres.
5. Tancament i reflexió (30 minuts): Compartim les sensacions en grup i expliquem com ens hem sentit, què ens ha remogut més, quines noves formes de moure'ns hem après connectant amb la vergonya, què passa quan ballem amb ella i no la reprimim o fugim.

Sessió 4 "De l'individual al col·lectiu: la vergonya compartida"

Objectius (vinculats a tots els objectius específics de la intervenció): traslladar les vivències d'internalització de la vergonya *queer* del cos individual al cos col·lectiu, acompanyar emocionalment a altres participants, generar un reconeixement compartit que pugui impulsar afectes i aliances entre les persones participants.

Duració: 2 hores

Material: telèfon mòbil amb accés a internet, altaveu, cartolines grans, retoladors, bolígrafs.

Activitats:

1. Espai de benvinguda (5 minuts): igual que en les altres sessions.

2. Exercicis de respiració i moviment lliure (20 minuts): fem diferents exercicis de respiració i moviment lliure. La idea és recuperar el reconeixement que es va produir en la sessió anterior ballant individualment, en petits grups i en gran grup i anar generant una sensació de cohesió i aliança.
3. Mapa compartit de la vergonya (30 minuts): ens dividim en 2 grups petits. Utilitzant una cartolina gran, plasmem totes les frases que hem sentit i associem amb la vergonya (d'on venen, qui les va dir, què ens van causar...). Durant tot aquest procés, hem de recordar la necessitat de prendre consciència de les sensacions corporals.
4. Ritual d'acceptació col·lectiva de la vergonya (30-40 minuts): ens tornem a reunir en cercle amb tot el grup i cada persona del grup pot dir una frase que hagi posat al mapa. Després de llegir-ne cada una, les persones que se sentin identificades amb aquella vivència s'aixecaran i totes elles es posaran al centre del cercle i es tornarà a repetir la frase. Dins del cercle, s'han de promoure mostres de reconeixement afectiu (carícies, mirades, abraçades, contacte cos amb cos).
5. Roda de reflexió i tancament (25-30 minuts): amb tot el grup, compartim les vivències i agraïm la confiança del contacte. A part, hem de dirigir la conversa al teixit d'aliances i a sustentar la vulnerabilitat de forma col·lectiva com a mecanisme de restauració. Això ens permetrà, posteriorment, treballar amb la transformació i la resignificació d'aquesta vergonya.

Sessió 5 “De la vulnerabilitat a la resistència queer: Teatre de l'Oprimit”

Objectius (vinculats a tots els objectius de la intervenció): transformar les vivències individuals de la vergonya en identifications col·lectives, comprendre l'origen estructural de la vergonya en la identitat *queer*, aprendre estratègies d'acció contra l'opressió.

Duració: 2 hores

Material: telèfon mòbil amb accés a internet, altaveu.

Activitats:

1. Espai de benvinguda (5 minuts): igual que en les sessions anteriors.
2. Aterrament corporal (15 minuts): escoltar el cos, com venim, quines tensions portem de l'anterior sessió, com vam connectar amb la vergonya... Fem moviment lliure i respiració conscient que ens permeti connectar amb totes

aquestes sensacions. És important passar de l'individual al col·lectiu (mirades, abraçades, salutacions) i explicar que aquesta serà una sessió col·lectiva.

3. Transformem les estàtues de la vergonya (25-30 minuts): recordem l'activitat "Estàtues de la vergonya" que vam fer a la Sessió 3, però canviem una mica les indicacions. Ara es tracta de tornar a llegir les frases, que una persona faci la posició que va fer en el seu moment per representar aquella vergonya i que, per altra banda, la resta del grup es dediqui a analitzar aquella vergonya (què comunica el cos) i modificar-la perquè sigui més amable. Posteriorment, la persona ens explicarà què ha sentit amb el canvi de postura corporal i amb el contacte dels companys.
4. Teatre-fòrum (45 minuts): en grups, seguirem la metodologia del Teatre de l'Oprimit sobre els espect-actors. D'aquesta forma, un grup de persones representaran una escena simbòlica sobre la vergonya en la identitat *queer* i el moderador anirà parant l'escena per analitzar-la amb els espectadors, que alhora decidiran el transcurs i els canvis oportuns en aquesta escena simbòlica. L'objectiu d'aquesta activitat és poder processar a un ritme més pausat les situacions de violència, convidar a la reflexió col·lectiva i aprendre estratègies d'acció contra una realitat opressiva.
5. Roda de tancament i reflexió (25-30 minuts): dirigim la conversa cap a la identificació amb les escenes i les estàtues representades, aprofundim en el sentiment de col·lectivitat del grup i com es pot transformar l'acceptació de la vulnerabilitat en una resistència i motor de canvi.

Sessió 6 "Reconvertint la vergonya: una mirada restauradora"

Objectius (vinculats a tots els objectius de la intervenció): resignificar la vergonya a través del cos i en contacte amb el grup, obrir una mirada restauradora de la vergonya, crear un nou relat d'aquesta a partir de la integració de les sessions anteriors.

Material: telèfon mòbil, altaveus, pintura corporal, maquillatge, teles de colors. Demanar a les persones participants que portin roba i teixits diversos.

Duració: 2 hores

Activitats:

1. Espai de benvinguda (5 minuts): igual que en les sessions anteriors.

2. Caminar des de les afirmacions del cos (20 minuts): per aterrar, es proposa aquesta dinàmica lúdica. Primer, caminem en silenci per l'espai, acompanyant el moviment de música suau. Després, s'introdueixen afirmacions que acompanyen el moviment per enfortir la presència.
 - a. Tinc uns peus que em guien fins on soc avui.
 - b. Tinc unes cames que sostenen el pes de la meua història.
 - c. Tinc uns malucs que refugien la meua sexualitat i sensualitat.
 - d. Tinc uns braços que aixequen i unes mans que creen.
 - e. Tinc un cor que estima i que protegeix.
 - f. Tinc un cos que és savi, únic i em mereixo escoltar-lo.
 - g. Jo soc aquest cos i aquesta història.
3. Donar-li la volta a la vergonya (60 minuts): separem el grup gran en 2 o 3 grups petits i aquests han de crear una peça de teatre, performance, coreografia, etc. que impliqui aquesta transformació de la vergonya en orgull, resistència i empoderament. En aquesta creació no pot haver-hi text, sinó paraules esporàdiques i cada persona ha d'introduir una part de la seva història *queer* i es disposarà de materials diversos per estimular la creativitat. Una vegada creada, es representarà a l'altre grup.
4. Roda de reflexió i tancament (35 minuts): a part de tenir l'oportunitat per identificar i les sensacions corporals i acompanyar les emocions produïdes durant les representacions, dediquem a fer una roda de reconeixement regida per les afirmacions en primera persona (per exemple: "m'identifico amb aquesta part...", "em reconec en aquest aspecte...", "m'ha remogut emocionalment aquest tema..."). En aquest tancament l'objectiu és aterrar i assimilar aquesta resignificació de la vergonya.

Sessió 7 "Sentir el camí: un procés de transformació"

Objectius (vinculats a tots els de la intervenció): reconèixer la funció de seguretat que va tenir la vergonya en períodes vitals previs, celebrar el procés i la transformació personal, tancar el procés grupal a través d'un clima d'orgull i reconeixement.

Duració: 2 hores

Material: telèfon mòbil, altaveu, cabdell de llana, cinta adhesiva.

Activitats:

0. Espai de benvinguda (5 minuts): igual que en les sessions anteriors.
1. Jocs de contacte corporal (20 minuts): per crear un ambient lúdic i començar el procés de celebració i tancament del grup, proposem fer jocs de contacte corporal, per exemple, estàtues, repetir els moviments d'una parella com si fos un mirall, etc. En general, qualsevol dinàmica grupal lúdica de contacte corporal és bona opció.
2. Meditació guiada (15-20 minuts): els demanem als i les participants que es posin còmodes (en posició asseguda o estirada) i, a través de la meditació, els demanem que imaginin l'infant que van ser, l'adolescent i l'adult que són avui dia. Els demanem que facin un recorregut per les vivències de la vergonya relacionada amb la identitat de gènere o l'orientació sexual i que acompanyin a aquestes figures en el recorregut. La idea és finalitzar el recorregut de la meditació en la sala actual, en aquell mateix moment, per produir una sensació d'orgull, satisfacció i alliberament.
3. El cercle del tancament (60 minuts): utilitzant un cabdell de llana i començant des d'un dels participants, els demanem que agafin el cabdell i que se'l passin per les parts del cos on la vergonya ocupava més espai i on s'hagi resignificat (per exemple, l'estómac, la gola, l'abdomen, etc.). Es segella aquest recorregut amb cinta adhesiva i, per altra banda, han d'explicar amb paraules com s'ha transformat la vergonya i altres emocions en aquestes parts del cos, si és que hi ha hagut alguna transformació. En aquest relat, també es pot fer referència a altres aspectes de la història, altres emocions, aspectes relacionats amb el grup, beneficis, moments difícils... En general, ha de poder servir com a procés de tancament i d'agraïment al grup. En aquesta part, els conductors també han de participar i fer la devolució corresponent del procés grupal.
4. L'última dansa (20 minuts): una vegada acabada la part de tancament i introspecció, dediquem els últims instants a la celebració a través de la biodansa. En aquest cas, amb música expansiva, es passarà de la dansa individual, a la dansa en parelles, en petits grups i amb el grup sencer. Aquesta dansa només té la finalitat de compartir, celebrar i passar una bona estona.
5. Agraïment i clausura (5 minuts): els conductors del grup realitzen un agraïment als i les participants per la voluntat, la participació i l'esforç malgrat la incomoditat d'algunes sessions. Finalment, la clausura es representa amb

l'aportació d'una paraula per part de cadascun/a dels/les participants sobre què ha significat el grup per a ells/es.

5.4 Avaluació

En l'apartat d'avaluació del projecte, distingim tres moments de l'avaluació diferenciats per subapartats, sent aquests l'avaluació del disseny (amb l'equip), l'avaluació de la implementació (amb el grup) i l'avaluació dels resultats i de l'impacte (amb l'equip i el grup). D'igual manera, comptem amb una diferenciació en referència a les devolucions d'aquests processos pel que fa als actors d'interès (població objectiu, població general, entitats, associacions, professionals del sector, col·lectius i empreses).

Avaluació del disseny

Per a l'avaluació del disseny de la intervenció, proposem la realització d'una anàlisi DAFO. Aquesta serà realitzada per l'equip conductor del projecte i permetrà establir la coherència interna del projecte i revisar els aspectes que es considerin necessaris abans de presentar-lo a una convocatòria de subvenció o d'implementar directament la intervenció. Aquesta es presenta a la següent Taula 1.

Taula 1.

DAFO d'avaluació del disseny de la intervenció.

Fortaleses	Debilitats
Innovació en el format d'intervenció (metodologies vivencials i participatives)	Sessions de caràcter emocionalment intens (possibilitat de retraïment o impossibilitat de participar en alguna activitat)
Acompanyament des de la cura i seguretat emocional, creació d'espais segurs.	Dependència de la participació de les persones en les activitats i afinitat del grup.
Foment dels espais i la col·lectivització de les cures.	Requisit de facilitació i conducció experta i sensible en temes LGTBIQ+.
Adaptabilitat del programa (reestructuració i modificació per diferents perfils i contextos).	Duració limitada del projecte (processos incomplets, necessitat de continuació, etc.)
Estructura de sessions clara i progressiva.	Lentitud d'avaluació del programa.

Oportunitats	Amenaces
Interès creixent en l'ús de pedagogies <i>queer</i> , feministes i corporals.	Estigma social de les persones involucrades i resistències a treballar des de la corporalitat.
Possibilitat de replicar el projecte a través d'altres disciplines (art, educació, etc.) i adaptar-lo a les necessitats d'un públic més ampli.	Deslegitimació de pràctiques no convencionals (crítica a les tècniques corporals, refutació des de la part cognitivo-conductual)
Contribució a la formació de comunitat i al pensament crític de les normes socials imposades.	
Capacitat d'articular una posició política vers la identitat (defensa, orgull, resistència).	

Avaluació de la implementació

L'avaluació de la implementació implica tota l'avaluació del procés de la intervenció. Per aquesta raó, consta de diferents eines i espais per valorar l'execució d'aquesta. En primer lloc, tenim reunions setmanals de coordinació (1,5 hores) del projecte entre les sessions implementades. Aquestes han de servir per valorar les tasques ja acomplertes, analitzar els resultats obtinguts i fer les modificacions necessàries per a les pròximes sessions. De la mateixa forma, aquestes reunions també poden generar un espai de cures entre les persones conductores per aprofundir en el procés. Per altra banda, en algunes d'aquestes trobades també s'hauria de fer una supervisió del pressupost, de la programació i anticipació de tots els imprevistos que es puguin donar durant la implementació de la proposta.

Per donar continuïtat a les sessions de coordinació, a part de les dues persones conductores del grup, comptarem amb una persona dedicada a l'observació i a la recollida de dades. Aquesta s'encarregarà de recollir informació mitjançant informes breus, anotació d'incidències i possibles aspectes de millora en l'aplicació del rol de conductor o conductora del grup.

Una altra eina que ens permet avaluar la implementació del projecte fa referència a la valoració i el feedback del grup. Per fer una valoració completa, a l'última sessió de la intervenció (Sessió 7) comptem amb una activitat que permet donar veu als i les participants per expressar com s'han sentit amb el grup, quines incomoditats han sorgit, quines fortaleces ha tingut la intervenció, com s'han sentit amb les persones conductores,

quins aspectes es podrien millorar de cara a una replicació d'aquesta intervenció, etc. En definitiva, recull tots els aspectes formals de satisfacció vers el projecte.

Tota aquesta informació obtinguda s'avaluarà sistemàticament mitjançant una codificació temàtica per tal de separar les fortaleeses de la intervenció, els aspectes de millora, la relació, comunicació i pràctiques durant la intervenció, l'adequació de les activitats proposades durant les sessions i la percepció d'assoliment dels objectius.

Avaluació de resultats i d'impacte

Per fer l'avaluació dels resultats de la intervenció i de l'impacte comptem amb diferents estratègies i tècniques quantitatives, qualitatives i mixtes. Tot i això, el pes més gran de l'avaluació recau en la part qualitativa, essent aquesta la més adequada per a la valoració del projecte. Pel que fa a la part quantitativa, s'utilitzarà la subescala de vergonya de 10 ítems pertanyent al *Personal Feelings Questionnaire - 2* (Harder i Zalma, 1990). Aquesta compta amb una llista d'adjectius que es vinculen als trets relacionats amb la vergonya. Així doncs, en aquesta llista hi ha diferents adjectius que fan referència a sentiments de vergonya relacionats amb la percepció personal global que s'han viscut al llarg de l'últim any i que s'han de quantificar en una escala Likert del 0 al 3, sent 0 "mai he experimentat / experimento aquest sentiment" i 3 "experimento contínuament aquest sentiment". En conjunt, una major puntuació mitjana reflecteix una major presència de la vergonya. Per tal d'usar-la en la intervenció, s'aplicarà l'escala abans de la primera sessió i després d'uns mesos de l'última sessió de la intervenció, en què es durà a terme una trobada de seguiment per a avaluar els resultats de la intervenció. Si la puntuació post-intervenció és menor que la puntuació pre-intervenció, podem concloure que aquesta ha tingut un efecte en la resignificació de la vergonya.

Continuant amb la part qualitativa, es faran servir dues estratègies diferents. En primer lloc, després de l'última sessió de la intervenció, es demanarà a les persones participants que facin arribar en format escanejat / transcrit el diari o memòria que hagin escrit durant el període que hagi durat la implementació de la intervenció. De forma posterior, es farà una revisió sistemàtica i codificació d'aquesta informació, extraient relats o idees que permetin concloure si els objectius plantejats s'han pogut assolir o no (si hi ha hagut algun canvi de percepció sobre la identitat *queer*, si hi ha hagut una transformació en el relat de la vergonya sentida, si hi ha hagut aparició de vivències corporals diferents, si s'ha experimentat alliberament en el malestar, etc.).

Per altra banda, tal com comentàvem anteriorment, es planifica una última sessió o trobada de seguiment per a valorar l'impacte que ha tingut la intervenció a mitjà-llarg termini (sis mesos després de l'última sessió). Aquest seguiment pretén aprofundir en els canvis vivencials que s'hagin produït des de l'última sessió, si s'han après estratègies per escoltar les sensacions corporals i les emocions, si s'han consolidat els aprenentatges produïts durant les sessions, si hi ha hagut un canvi en la forma de relacionar-se amb la seva comunitat més pròxima (escolta corporal, relacions des de la vulnerabilitat i l'expressió emocional, acompanyament entre iguals, cerca de suport en moments necessaris, capacitat d'expressió emocional a través del cos, construcció i manteniment de nous vincles, grups o comunitats). Aquesta trobada es planteja sota una metodologia de grup focal i amb una durada de 2 hores. Per altra banda, a part de la valoració, també es planteja aquesta trobada com un seguiment amb el grup creat per continuar teixint comunitat entre els i les participants.

Finalment, es planteja un mètode mixt per a l'avaluació de resultats, sent aquest una taula d'objectius i indicadors que permetin concloure si els objectius plantejats s'han assolit al llarg de tot el procés i, en el cas de certs indicadors, fins a quin punt s'han assolit. Aquesta taula es pot veure detallada a l'Annex 2. En aquest cas, els indicadors no s'han d'entendre d'una forma estricta sinó, més aviat, una tipologia de criteris que ens permeten aprofundir d'una forma qualitativa en els canvis que s'han donat en la intervenció.

Devolució de resultats

En aquest subapartat especifiquem les formes de devolució d'aquests resultats als diferents actors d'interès. Per una banda, s'elaborarà una memòria de tot el procés de la intervenció i una infografia amb els resultats més destacats per sintetitzar la revisió d'aquesta i la comunicació dels resultats a la població objectiu i a la població general.

En segon lloc, en tractar-se d'una intervenció amb metodologies vivencials i partint de premisses més innovadores, és interessant portar-la a diferents esdeveniments on es pugui compartir aquesta experiència amb altres professionals i debatre col·lectivament la possible eficàcia i eficiència d'aquestes tècniques. Aquests esdeveniments poden ser jornades, ponències, congressos, etc. A part de compartir aquesta experiència entre professionals del mateix sector per valorar els beneficis i els riscos d'intervencions d'aquest estil, també pot ser interessant per a la recerca de nous

agents que es vulguin involucrar en aquest tipus d'intervenció (entitats, associacions, col·lectius i empreses).

Finalment, i amb la intenció de plasmar la realitat de l'experiència, una bona devolució dels resultats a la població general podria consistir en un vídeo que plasmés el procés de la intervenció. Una bona eina per aconseguir aquest objectiu podria ser realitzar un vídeo amb dos o tres testimonis que poguessin exemplificar la transformació abans i després de la intervenció. Així doncs, serviria per generar relats d'evidència del funcionament de les metodologies vivencials alhora que posem al subjecte o participant en el centre de la creació de la seva història o narrativa.

5.5 Cronograma

A continuació, es mostra detallat a la Figura 1. i a la Figura 2. el cronograma pertanyent a la proposta d'intervenció. Com es pot observar, la temporalitat total de la intervenció es calcula al voltant dels nou mesos, podent desglossar la fase de preparació en aproximadament un mes, la fase d'implementació en dos mesos i les fases d'avaluació, presentació i seguiment del projecte en sis mesos més.

Figura 1.

Cronograma de la fase de disseny i implementació de la intervenció.

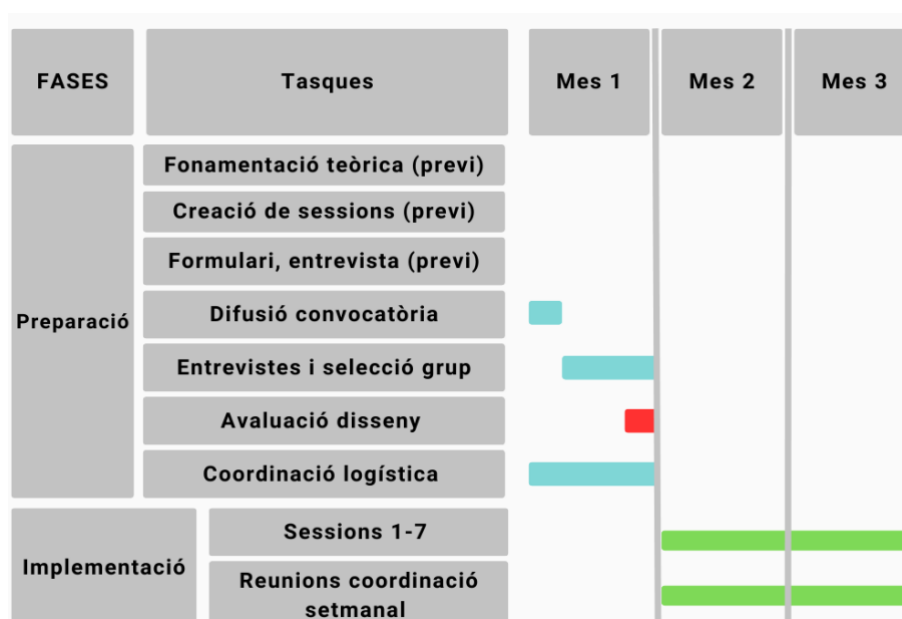
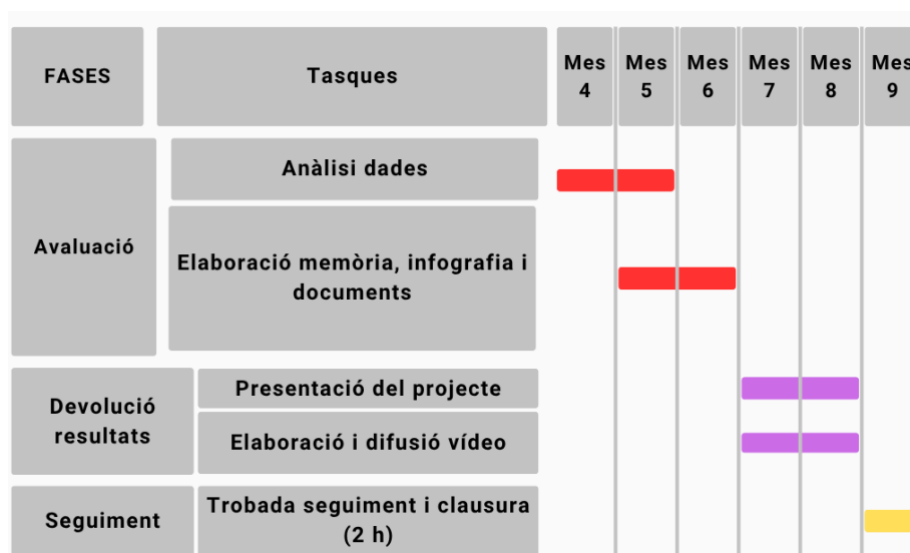


Figura 2.

Cronograma de les fases d'avaluació i seguiment de la intervenció.



5.6 Pressupost

El pressupost de la intervenció es mostra desglossat a la Taula 2. Com es pot observar, s'especifiquen tots els recursos humans i materials necessaris per dur-la a terme juntament amb una estimació del capital necessari per finançar-ho. En aquest pressupost, però, no s'ha de llegir el finançament com un global de la intervenció. Més aviat, s'hauria de llegir com el pressupost per grup, ja que si es decidís introduir algun grup més i fer una rèplica paral·lela de la intervenció, es podria usar aquest pressupost com a base per calcular l'altre.

Recordem que entre els recursos humans d'aquesta intervenció és necessària la participació de dues persones facilitadores i conductores del grup i una tercera persona que es dedica a l'observació i a la recollida de dades. En aquest sentit, l'equip professional és el mateix des de l'inici fins al final de la intervenció, participant en totes les fases (disseny, implementació, avaluació i seguiment).

Les tasques de coordinació del projecte es duren a terme entre les dues persones facilitadores i conductores, mentre que la persona observadora, en aquest cas, formarà part del grup de tècnics i tècniques. Totes les retribucions es calcularan d'acord amb el Conveni d'Acció Social de Catalunya. Totes les persones que conformen l'equip del projecte tindran una jornada parcial de 20 hores a la setmana, atenint-nos a l'estimació d'hores aproximada per les tasques a realitzar.

Taula 2*Pressupost estimat per a la intervenció*

Material	Import	Preu unitat
Telèfon mòbil (amortització)	75 €	
Altaveus (amortització)	20 €	
Bolígrafs (15)	9 €	0,60 €
Cartolines DIN A3 (5)	5 €	1 €
Caixes de retoladors (2)	10,70 €	5,35 €
Caixes de pintures corporals (2)	35,66 €	17,83 €
Caixa de maquillatge (1)	36,99 €	36,99 €
Teles de diferents colors (6)	11,99 €	2 €
Cabdell de llana (1)	3,50 €	3,50 €
Cinta adhesiva (1)	3 €	3 €
Espais	Import	Preu unitat
Lloguer sala 16 hores	800 €	50 €/hora
Llum, aigua, gas, internet	Inclòs	
Recursos Humans	Import	Preu unitat
Coordinador/a i conductor/a 1 (Grup I)	10.253,50 €	11,5 €/hora
Coordinador/a i conductor/a 2 (Grup I)	10.253,50 €	11,5 €/hora
Tècnic/a observació i suport (Grup II)	8.241,20 €	9,20 €/hora
Impostos (30% aproximadament)	8.624,46 €	
Total intervenció	38.383,45 €	

6. Conclusions

Recapitulant la informació que s'ha donat en tots els apartats anteriors, ens centrem ara en l'extracció d'una sèrie de conclusions que refereixen als resultats esperats, les limitacions de la intervenció proposada i les reflexions de projecció cap al futur.

En primer lloc, cal recordar que aquesta intervenció remet a la idea de la resignificació de la vergonya en les identitats LGTBI+ i *queer* i, més específicament, com aquesta i altres emocions desagradables com el dolor, la culpa i la tristesa s'inscriuen en els cossos. Com s'ha descrit anteriorment, aquest és un fenomen que s'experimenta de forma diversa entre les persones que conformen aquest col·lectiu i que té un impacte significatiu en la salut.

Partint d'aquesta aproximació, la proposta feta constitueix l'obertura d'un nou espai on crear narratives i relats en el qual es pugui transformar el significat d'aquestes vivències a través de la comunitat. Així doncs, implica una mirada cap a l'exterior i cap a l'interior. Es tracta de relacionar-se amb la comunitat per canviar la relació amb una mateixa persona. I, per tal de fer-ho, ens situem en les metodologies i pràctiques vivencials (bioenergètica, biodansa, Teatre de l'Oprimat i tècniques somàtiques), apel·lant a la corporalitat i a la capacitat orgànica de sentir i sostenir-nos a través de la cura i el grup, en concordança amb metodologies feministes i *queer*.

La creació d'aquest espai dista substancialment d'una proposta psicoterapèutica, encara que tingui un cert component terapèutic en el seu fonament. L'objectiu últim d'aquesta intervenció és la possibilitat de relacionar-se de forma diferent i diversa amb les històries que cada individu ha viscut al llarg de la seva vida. Així doncs, l'eficàcia i el nivell de profunditat en què ens situem depèn de la subjectivitat de totes i cada una de les persones participants, variant entre un espai de reconeixement i afecte fins a la transformació del relat que conforma la nostra identitat. A més, el detall d'aquesta recau en la capacitat de sostenir-nos i cuidar-nos de forma conjunta, permetent entendre així una nova manera de relacionar-nos amb nosaltres mateixos i el nostre entorn.

Per tant, el resultat o l'impacte esperat essencialment d'aquesta intervenció és repensar, de forma crítica, com ens relacionem amb els nostres contextos, si podem aprendre més sobre el que el cos ens diu i si això ens permet construir noves formes d'estar en el món i en comunitat més genuïnes i solidàries. En aquest cas, des de la presència, la vulnerabilitat, l'escolta, i l'acompanyament.

Entre les limitacions principals d'aquesta intervenció, trobem la dificultat de mesura d'assoliment d'alguns dels objectius. Encara que l'avaluació qualitativa sigui la més pertinent per aproximar-nos a estudiar com es podrien donar els canvis gràcies a la nostra acció, encara falten eines i instruments que ens permetin quantificar factors com la internalització de la vergonya i els impactes que aquesta té en l'àmbit físic, mental i emocional en els nostres cossos. Per altra banda, trobem la presència de les metodologies vivencials, sent aquestes un factor potencial de canvi, però dependents de la participació, de la cohesió i d'un clima grupal de confiança que no sempre podem assegurar que es generi.

Malgrat això, aquesta intervenció continua sent una porta cap a la innovació en la intervenció de cara al futur. Si bé són presents les intervencions amb persones LGTBIQ+, la gran majoria sorgeixen en espais d'anàlisi, reflexió o en els quals trobem predominant els aspectes cognitius per sobre dels corporals. Per tant, obrir noves fronteres a través de metodologies, especialment vivencials i artístiques, ens pot informar de noves maneres per aproximar-nos al canvi social que volem produir en la nostra societat.

7. Referències

- Ahmed, S. (2014). *The cultural politics of emotion* (2nd ed.). Edinburgh University Press.
- Ajuntament de Barcelona. (s.f.). *Centre LGTBI*. <https://ajuntament.barcelona.cat/lgtbi/ca/serveis/centre-lgtbi-de-barcelona>
- Ajuntament de Barcelona (s.f.). *Sales Obertes de Cultura Ballroom, amb Ballroom Encounters - Runway*. <https://www.barcelona.cat/palaualos/ca/agenda/sales-obertes-de-cultura-ballroom-amb-ballroom-encounters-runway/>
- Arendt, H. (1973). *The origins of totalitarianism*. Harcourt Brace Jovanovich.
- Butler, J. (2004). *Precarious Life: The Powers of Mourning and Violence*. Verso.
- Cambridge Dictionary. (s.f.). Queer. A *Cambridge Dictionary*. Recuperat el 24 de febrer de 2025 de <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/queer>
- Cavarero, A. (2009). *Horrorismo. Nombrando la violencia contemporánea*. Anthropos Editorial-UAM.
- Castañeda Clavija, G. M. (2009). Cuerpo y vivencia: Un encuentro consigo mismo. Un acercamiento desde la biodanza. *Educación Física Y Deporte*, 23(2), 61–77. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.2054>

- COGAM (2025). *Teatro - Taller*. <https://cogam.es/teatro/>
- Col·legi de Teatre de Barcelona (s.f.). *Formació DRAG KING al CTB*.
<http://www.coledeteatredebarcelona.com/ca/cursos/formacio-drag-king-al-ctb>
- Crenshaw, K. (1991). Mapping the Margins: Intersectionality, Identity Politics, and Violence against Women of Color. *Stanford Law Review*, 43(6), 1241–1299.
<https://doi.org/10.2307/1229039>
- Díaz, M. (2021). Teoría del cuerpo subjetivo en Michel Henry: aportes para una fenomenología contemporánea del cuerpo. *Cinta de moebio*, (70), 1-16.
- Gil d'Avolio, W., Paredero, I. i Rodríguez-Manzanque, M. (2023). *Estado del Odio: Estado LGTBI+ 2023* (Número de informe 978-84-09-56539-9). Federación Estatal de lesbianas, gais, trans, bisexuales, intersexuales y más, FELGTBI+.
https://felgtbi.org/wp-content/uploads/2023/12/Informe_DD0023_felgtbi.pdf
- Galván, F. H. (2019). Traducciones, afectaciones y localizaciones: la vulnerabilidad afectiva como recurso emotivo en la investigación feminista-queer. *Millcayac-Revista Digital de Ciencias Sociales*, 6(11), 149-174.
- Harder, D. H., i Zalma, A. (1990). Two Promising Shame and Guilt Scales: A Construct Validity Comparison. *Journal of Personality Assessment*, 55(3–4), 729–745.
<https://doi.org/10.1080/00223891.1990.9674108>
- Henry, M. (2007). *Filosofia y fenomenología del cuerpo*. Sígueme.
- Lowen, A. (1989). Bioenergetic analysis. *Current psychotherapies*, 572-583.
- Observatori contra l'LGTBIfòbia. (s.f.). *Observatori contra l'LGTBIfòbia*.
<https://lobservatori.cat/inici/coneix-lobservatori/serveis/>
- Rayo, I. P. (2012). Teatro del Oprimido: dispositivo crítico para la Psicología Social Comunitaria. *Sociedad Y Equidad: Revista de Humanidades, Ciencias Sociales, Artes Y Comunicaciones*, (3), 195-210.
- Scheer, J. R., Harney, P., Esposito, J., i Woulfe, J. M. (2020). Self-Reported Mental and Physical Health Symptoms and Potentially Traumatic Events Among Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, and Queer Individuals: The Role of Shame. *Psychology of violence*, 10(2), 131–142. <https://doi.org/10.1037/vio0000241>
- Tirititransstrans (s.f.). *TiritiTrans Trans Trans*.
<https://tirititransstrans.wordpress.com/>
- Whittington, K. (2012). Queer. *Studies in Iconography*, 33, 157-168

8. Annexos

Annex 1. Formulari de recollida de dades i entrevista de selecció de participants

Formulari d'inscripció i recollida de dades per al grup

Dades identificatives i demogràfiques

1. Nom:
2. Edat:
3. Identitat de gènere:
4. Pronoms amb els quals et sents còmode/a/i:
5. Formes part del col·lectiu LGTBIQ+?
6. Telèfon de contacte:
7. Correu electrònic:
8. Localitat de residència:
9. Disponibilitat horària (matins, tardes, caps de setmana, etc.):
10. Tens interès en alguna de les següents pràctiques? (Marca les que consideris i afegeix-ne si és necessari)
 - a. Expressió corporal
 - b. Performance
 - c. Dansa o moviment lliure
 - d. Teatre
 - e. Meditació o pràctiques somàtiques (ioga, bioenergètica, etc.)
 - f. Activisme polític o artístic
 - g. Altres:
11. Hi ha alguna necessitat específica que vulguis compartir per estar més còmode/a o segur/a dins el grup? (p.e: aspectes sensorials, mobilitat física, aspectes emocionals, etc.)
12. Quina és la teva preferència d'idioma per realitzar les sessions?
 - a. Català
 - b. Castellà

Model d'entrevista semiestructurada per a la selecció de participants

Duració aproximada: 30 minuts

1. Descripció del projecte
 - a. Introducció
 - b. Explicació dels objectius
 - c. Organització de les sessions (calendari, duració, etc.)
 - d. Consentiment informat
2. Preguntes generals
 - a. Com t'identifiques en termes d'identitat de gènere, orientació sexual i altres categories d'identificació política?
 - b. Què és el que t'ha cridat l'atenció d'aquest projecte?
3. Preguntes per conèixer l'experiència del/la participant
 - a. Alguna vegada has rebut o has percebut violència relacionada amb la teva identitat de gènere, orientació sexual o expressió de gènere? Aquesta violència pot ser verbal, psicològica, física i pot abordar els diferents àmbits vitals (família, amics, escola, feina, etc.)
 - b. Segons aquesta percepció de violència, has experimentat dolor, vergonya o culpa en relació amb la teva identitat de gènere, orientació sexual o expressió de gènere?
 - c. En cas que la resposta a l'anterior pregunta sigui "sí", aquests sentiments i emocions s'han allargat en el temps fins a moments recents o actuals?
 - d. Com has travessat aquestes situacions de vulnerabilitat al llarg de la teva vida?
 - e. Has experimentat abans amb metodologies com són el teatre, la dansa, la meditació i altres pràctiques somàtiques?
4. Preguntes sobre expectatives i futur
 - a. Quines expectatives tens sobre aquest grup i aquest procés?
 - b. Hi ha algun tipus de necessitat, adaptació o suport que necessitis per a participar en aquest grup?
5. Tancament
 - a. Tens qualsevol dubte o inquietud que necessitis resoldre?
 - b. Agraïment

Annex 2. Taula d'objectius generals, objectius específics i indicadors per a l'avaluació de resultats

Objectiu general	Indicadors
Resignificar la internalització de la vergonya en els cossos <i>queer</i> a través de la comunitat.	Aquest objectiu s'avaluarà d'una manera genèrica a través de la subescala de vergonya del PFQ-2 (Harder i Zalma, 1990).
Objectiu específic	Indicadors
Explorar la relació entre la història personal dels participants, la vergonya, el cos i la identitat <i>queer</i> a través de metodologies corporals al llarg de tota la intervenció.	1.- Hi ha hagut un increment en la capacitat de reconeixement de la relació de la vergonya amb la història personal (anàlisi diari de camp i diari personal) 2.- Al final del procés, hi ha hagut més autoconsciència corporal i emocional (anàlisi diari de camp i diari personal). 3.- Hi ha hagut un increment en la participació de les activitats corporals (>75%, anàlisi diari de camp). 4.- Els i les participants han vingut a totes o la majoria de sessions (>75%, anàlisi diari de camp).
Promoure l'acceptació de la vergonya i de les emocions desagradables a partir del contacte amb el cos, les sensacions i emocions emergents a partir de la història personal, incloent-hi una mirada de no judici transversal.	1.- Hi ha hagut expressions de reconeixement i acceptació emocional, ja sigui de forma verbalitzada o escrita en les rodes de tancament o en les dinàmiques grupals (anàlisi diari de camp). 2.- Al final de la intervenció, podem apreciar en els diaris un increment de la consciència corporal i de la capacitat per identificar sensacions i

	emocions a través del cos (anàlisi del diari personal). 3.- S'ha donat un canvi en la manera de parlar (llenguatge) sobre la vergonya i altres emocions desagradables que implica compassió i acceptació d'aquestes (anàlisi en el diari de camp i diari personal). 4.- Amb el pas de les sessions, es denota més capacitat per sostenir aquestes emocions desagradables, especialment la vergonya (anàlisi diari de camp i avaluació de la subescala de vergonya).
Transformar aquesta vergonya a través de l'expressió emocional i la vulnerabilitat corporal usant l'acompanyament del grup i de la comunitat, fomentant el sentit de pertinença i la seguretat.	1.- Hi ha hagut participació activa en rituals d'acompanyament emocional col·lectius durant les sessions (anàlisi diari de camp). 2.- Es denota un augment en la percepció de seguretat de la persona participant amb la resta del grup (anàlisi diari de camp i diari personal). 3.- Després de tota la intervenció, existeix un canvi en el relat sobre la percepció de la vergonya relacionada amb la identitat LGTBIQ+. Ara és més present l'orgull i l'acceptació i no tant la negació, culpa o vergonya (anàlisi diari de camp, diari personal o autoinforme en la sessió de retrobament).
Capacitar a les persones participants per mostrar-se i exposar-se vulnerables a través del contacte amb el cos.	1.- Els i les participants han vingut a totes o la majoria de les sessions (>75%, anàlisi diari de camp). 2.- Hi ha hagut un increment en la participació de les activitats corporals (>75%, anàlisi diari de camp).

Promoure l'acte de compartir aquestes vulnerabilitats amb les altres persones participants per al treball col·lectiu.

3.- Hi ha hagut canvis en la disposició del cos durant les dinàmiques grupals, passant d'una vergonya a l'exposició fins a la comoditat de la presència marcada per menys tensió, més contacte, més moviment i energia (anàlisi diari de camp).

4.- Hi ha hagut un canvi en la comoditat de la pròpia vulnerabilitat (anàlisi diari de camp i diari personal o autoinforme en la sessió de retrobament)

1.- S'han anat teixint connexions i afinitats amb el grup a través de les sessions, arribant a la cohesió i confiança grupal (anàlisi diari de camp).

2.- Les persones participants s'han obert a compartir històries delicades o vulnerables a alguna persona del grup o al grup en la seva totalitat (anàlisi diari de camp).

3.- Durant les sessions, s'han donat signes d'obertura emocional (ira, tristesa, por, vergonya, alegria, confusió, etc.) davant de les altres persones. A més, s'han rebut mostres d'afecte i cura, acompanyant aquestes vulnerabilitats (anàlisi diari de camp).

4.- S'han construït relats col·lectius sobre la vergonya i altres emocions desagradables. S'ha passat de la vivència individual a la identificació col·lectiva (anàlisi diari de camp i diari personal).

Nota. Per al desglossament de l'avaluació, es procedeix a l'establiment de criteris o indicadors per als objectius específics. S'indica entre parèntesi el valor numèric quan és possible i la tècnica de la qual s'obté.