



IDENTITAT DE GÈNERE

En un món on les normes i expectatives de gènere tradicionals s'estan posant en dubte, és essencial tenir una major comprensió i acceptació de la diversa gamma d'identitats de gènere. El foment de la inclusió, l'obertura de ment i la validació de les experiències individuals de les persones amb el seu gènere facilita molt l'entesa mútua i el trencament de rols i estereotips.

El sentiment ferm d'una persona de ser home, dona, una combinació dels dos o cap d'ells es coneix com a identitat de gènere. És possible que la identitat de gènere d'una persona sigui diferent (trans*) del gènere que se li va assignar en néixer segons el seu sexe biològic, com també és possible que la seva identificació de gènere correspongui (cis) al gènere que se li va assignar en néixer.

Les persones que s'identifiquen com a transgènere, no binàries (genderqueer, genderfluid...) entre d'altres, també entren en l'espectre de la identificació de gènere, i es troben dins del paraigua del fet trans*.

Tot i el canvi que està havent-hi en la nostra societat, encara ara les persones que no tenen una identitat de gènere normativa pateixen discriminació i agressions. Per donar-les suport i avançar totes juntes podem:

1. Celebrar la diversitat: Reconèixer i apreciar l'ampli ventall d'identitats de gènere que existeixen. Fomentar converses obertes i crear espais segurs on les persones puguin compartir les seves experiències i aprendre, les unes de les altres.
2. Desafiar les normes tradicionals: Qüestionar i trencar les expectatives socials i les normes sobre el gènere a través de l'experiència pròpia en la vida quotidiana. Animeu les persones a explorar la seva identitat de gènere sense por de ser jutjades o discriminades.
3. Promoure la inclusió: Adoptar un llenguatge inclusiu i pràctiques que respectin i validin totes les identitats de gènere. Això inclou l'ús de pronoms preferits, evitar el llenguatge de gènere quan sigui possible i desafiar els estereotips.
4. Educar-se a tu mateix i als altres: Conèixer les diferents identitats de gènere, els reptes als quals s'enfronten les persones trans* i les maneres de ser una persona aliada sense ocupar l'espai ni el discurs central de la lluita. Comparteix aquest coneixement amb



altres per crear una societat més informada i empàtica.

5. Apoderament i autonomia: Donar suport a les persones en el seu camí per comprendre i expressar la seva identitat de gènere. Fomentar l'autodescobriment i proporcionar recursos perquè les persones explorin i connectin amb la seva identitat de gènere.

Donant suport i validant la identitat de gènere de les persones del nostre voltant, podem crear una societat més acceptadora i progressista. Alguns dels beneficis d'aquest enfocament inclouen:

1. Reducció de l'estigma i la discriminació: en entendre i celebrar la diversitat d'identitats de gènere, podem desafiar els estereotips i reduir l'estigma a què s'enfronten aquelles persones que no s'ajusten a les normes de gènere tradicionals.
2. Millora de la salut mental: una major comprensió i acceptació de les diverses identitats de gènere pot conduir a millors resultats de salut mental per a les persones que transgredeixen les normes de gènere, ja que podran viure d'acord amb la seva identitat.
3. Relacions més fortes: l'obertura de ment i el respecte per les experiències i identitats individuals poden conduir a relacions més significatives i de suport.
4. Major igualtat: desafiant les normes de gènere tradicionals i defensant les pràctiques inclusives, s'aconsegueix una major igualtat de gènere per a tothom, independentment de la identitat de gènere.

Podem desmuntar els obstacles i treballar cap a un món on tothom se senti valorat i acceptat en totes les identitats comprenent-les, celebrant-les i promovent la diversitat de gènere.